



CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

★★★★★ 4,9 / 5
16 ocen

" ODDECH TERAPEUTYCZNY - KLUCZ DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI"

Numer usługi 2026/09/15/147720/3812103

📍 Wrocław
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 08:00 h
📅 26.10.2026 do 26.10.2026

1 400,00 PLN brutto
1 138,21 PLN netto
175,00 PLN brutto/h
142,28 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Dla każdego, a w szczególności:

1. Osoby żyjące w silnym lub przewlekłym stresie
2. Osoby z problemami oddechowymi i zdrowotnymi
3. Profesjonaliści pracujący z ludźmi (Klienci biznesowi i terapeuci)
4. Sportowcy i osoby aktywne fizycznie
5. Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i Mindfulness

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego identyfikowania i stosowania poprawnych wzorców oddechowych oraz zaawansowanych technik oddechu terapeutycznego (w tym metod relaksacyjnych i metody Butejki), wdrożenia praktycznych algorytmów samoregulacji emocjonalnej, operowania procedurami przełączania aktywności autonomicznego układu nerwowego z układu współczulnego na przywspółczulny, a także do samodzielnego prowadzenia i planowania ćwiczeń oddechowych w życiu codziennym oraz w pracy z innym

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy anatomii i fizjologii oddychania	definiuje budowę i funkcje przepony, płuc oraz dróg oddechowych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	różnicuje mechanizm oddychania piersiowego od brzuszno-przeponowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje biochemiczny wpływ poziomów tlenu i dwutlenku węgla na organizm w stanie hiperwentylacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje codzienne metody oddechowe.	różnicuje parametry oddechu koherentnego, pudełkowego oraz techniki 4-7-8,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera odpowiedni wzorzec oddechowy w zależności od potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje fizjologiczne i somatyczne symptomy nieprawidłowego oddechu spoczynkowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia założenia teoretyczne Metody Butejki.	definiuje historię, główne założenia oraz cele redukcji hiperwentylacji w metodzie Butejki,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje procedurę pomiaru oraz interpretację wyników testu kontrolnej paazy oddechowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	objaśnia rolę zrównoważenia poziomu CO2 w procesie przywracania homeostazy zdrowotnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje procedury ćwiczeń oddechowych według Metody Butejki.	opisuje sekwencję kroków w fundamentalnych ćwiczeniach uspokajających oddech,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dopasowuje modyfikacje ćwiczeń Butejki do ograniczeń i stanu zdrowia osoby trenującej,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	planuje schemat bezpiecznego wdrożenia ćwiczeń oddechowych do codziennych aktywności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady integracji uważności (Mindfulness) z pracą z oddechem.	definiuje pojęcie uważności (Mindfulness) w ujęciu redukcji napięcia psychofizycznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje kluczowe elementy i strukturę formalnej medytacji oddechowej,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje metody łączenia świadomego oddechu z ruchem i codziennymi czynnościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje przeznaczenie i zasady stosowania przyrządów oraz metod wspierających.	charakteryzuje przeznaczenie i zasady bezpiecznego używania trenażera kulkowego oraz pikflometru,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	interpretuje wskazania wartości mierzonych za pomocą pikflometru przed i po treningu oddechowym,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje podstawowe założenia metody Gopex w kontekście rozwoju prawidłowego wzorca oddechowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje specyficzne techniki oddechowe hamujące silne pobudzenie emocjonalne,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	planuje algorytm postępowania oddechowego w ostrych sytuacjach stresowych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje mechanizm działania oddechu jako narzędzia kontroli i zarządzania afektem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki oddechowe regulujące stany emocjonalne.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Różnicuje funkcje autonomicznego układu nerwowego w kontekście oddechu.	charakteryzuje antagonistyczne funkcje układu współczulnego i przywspółczulnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje techniki somatyczne i oddechowe wywołujące przełączenie na układ przywspółczulny,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje fizjologiczne markery świadczące o dominacji tonusu układu przywspółczulnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

RAMOWY PROGRAM USŁUGI

DZIEŃ 1

- **Moduł 1: Wprowadzenie do świadomego oddechu**
 - Rola prawidłowego oddechu w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu i jego bezpośredni wpływ na zdrowie oraz dobrostan psychofizyczny.
 - Znaczenie świadomej pracy z oddechem w życiu codziennym i zawodowym.
 - Przeprowadzenie autoanalizy: wstępny test i diagnostyka bieżących wzorców oddechowych uczestników szkolenia.
- **Moduł 2: Anatomia i fizjologia oddechu w praktyce**
 - Budowa merytoryczna układu oddechowego: funkcje przepony, płuc oraz dróg oddechowych.

- Biomechanika oddychania – różnicowanie wzorca piersiowego od brzuszno-przeponowego oraz wpływ postawy ciała.
- Biochemiczne uwarunkowania procesu oddychania: wpływ poziomów tlenu (PO_2) i dwutlenku węgla (PCO_2) we krwi.
- Zjawisko przewlekłej hiperwentylacji spoczynkowej i jej somatyczne konsekwencje dla homeostazy zdrowotnej.
- **Moduł 3: Trening podstawowych technik oddechowych**
 - Klasyfikacja oraz dobór codziennych metod regulacji oddechu w zależności od potrzeb organizmu.
 - Oddech koherentny – nauka i praktyka oddychania w optymalnym rytmie 5-6 oddechów na minutę w celu poprawy koncentracji.
 - Trening technik relaksacyjnych: szczegółowe omówienie i realizacja oddechu pudełkowego oraz techniki 4-7-8.
- **Moduł 4: Oddech jako narzędzie regulacji emocjonalnej i redukcji stresu**
 - Wpływ wzorców oddechowych na autonomiczny układ nerwowy i zarządzanie afektem.
 - Projektowanie algorytmów postępowania oddechowego i hamowania silnego pobudzenia emocjonalnego w ostrych sytuacjach stresowych.
- **Moduł 5: Teoria i metodyka ćwiczeń według Metody Butejki**
 - Założenia teoretyczne i rys historyczny metody profesora Konstantina Butejki – cele celowej redukcji hiperwentylacji.
 - Procedura pomiarowa, wykonanie i interpretacja wyników testu kontrolnej pauzy oddechowej (CP - Control Pause).
 - Zasady bezpiecznego projektowania, planowania oraz wdrażania schematu ćwiczeń uspokajających oddech do codziennych aktywności.
- **Moduł 6: Integracja oddechu z uważnością (Mindfulness)**
 - Definicja uważności w kontekście somatycznej redukcji napięcia psychofizycznego.
 - Struktura i realizacja formalnej medytacji oddechowej w warunkach spokoju.
 - Metody łączenia świadomego oddechu z ruchem i codziennymi czynnościami.
- **Moduł 7: Ćwiczenia somatyczne i aktywacja układu przywspółczulnego**
 - Praktyczna realizacja technik somatycznych wywołujących przełączenie aktywności układu nerwowego z części współczulnej na przywspółczulną.
 - Identyfikacja fizjologicznych markerów dominacji tonusu układu przywspółczulnego w ciele.
- **Moduł 8: Wykorzystanie przyrządów i metod wspierających**
 - Zasady bezpiecznego posługiwania się indywidualnymi trenażerami oddechowymi.
 - Praktyczne zastosowanie oraz interpretacja pomiarów pikflometru przed i po treningu oddechowym.
 - Omówienie założeń metody Gopex w kontekście rozwoju prawidłowego wzorca oddechowego.
- **Moduł 9: Podsumowanie i walidacja efektów uczenia się**
 - Zbiorcze podsumowanie zagadnień szkoleniowych oraz ewaluacja zajęć.
 - Przeprowadzenie formalnej walidacji nabytej wiedzy w formie cyfrowego testu teoretycznego

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej. Każdy uczestnik usługi ma zapewnione samodzielne, niezależne stanowisko warsztatowe wyposażone w matę do ćwiczeń, krzesło oraz zestaw przyrządów pomiarowo-treningowych. Sala posiada dostęp do sieci Wi-Fi.

Sposób organizacji walidacji: Proces walidacji efektów uczenia się realizowany za pomocą metody: "Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie". Walidacja odbywa się w formie cyfrowej na urządzeniach elektronicznych lub dedykowanej platformie na koniec szkolenia. Test składa się z pytań zamkniętych jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, a mierzalny wynik (procentowy/punktowy) generowany jest automatycznie przez system bez udziału człowieka bezpośrednio po zatwierdzeniu odpowiedzi. Nadzór nad prawidłowym, samodzielnym i samodzielnym przebiegiem egzaminu teoretycznego na sali sprawuje uprawniony trener wskazany w Karcie Usługi

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 12 Anatomia i fizjologia oddechu	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	09:45	10:45	01:00
3 z 12 -	Przerwa	-	26-10-2026	10:45	10:55	00:10
4 z 12 Techniki oddechowe na co dzień	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	10:55	11:45	00:50
5 z 12 Oddech a stres i emocje	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	11:45	12:30	00:45
6 z 12 -	Przerwa	-	26-10-2026	12:30	13:15	00:45
7 z 12 Metoda Butejki	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	13:15	14:00	00:45
8 z 12 Praktyka uważnego oddychania	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	14:00	14:45	00:45
9 z 12 -	Przerwa	-	26-10-2026	14:45	14:50	00:05
10 z 12 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	14:50	15:40	00:50
11 z 12 Wykorzystanie dodatkowych narzędzi	Zajęcia	MONIKA MADEJ	26-10-2026	15:40	16:30	00:50
12 z 12 -	Walidacja	-	26-10-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 138,21 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,28 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA MADEJ

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP

STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania. Posiada doświadczenie zawodowe zgodne z zakresem szkolenia, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik usługi rozwojowej otrzymuje profesjonalny komplet materiałów dydaktycznych i narzędzi treningowych, ściśle powiązanych z tematyką szkolenia, które przechodzą na jego własność po zakończeniu usługi:

- **Podręcznik szkoleniowy (wersja drukowana / papierowa):** autorskie opracowanie merytoryczne zawierające szczegółowy opis anatomii i fizjologii oddechu, omówienie biomechaniki przepony, kompendium teoretyczne metod oddechowych oraz podstawy Mindfulness.
- **Trenażer kulkowy:** indywidualny przyrząd treningowy do wykonywania ćwiczeń oporowych, wspomagający wzmacnianie mięśni wdechowych i wydechowych w trakcie oraz po szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Obowiązek uczestnictwa w min. 80% zajęć.

Informacje dodatkowe

Obecność uczestników weryfikowana jest na podstawie listy obecności.

Adres

ul. Mglista 38/9
53-020 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Madej

E-mail mm@endlessmind.pl

Telefon (+48) 603 386 068