



EMPIRIA
AGNIESZKA KŁOS

★★★★★ 5,0 / 5

32 oceny

Animator metod odporności psychicznej – zastosowanie Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz Joga Nidra w facylitacji i rozwoju osobistym. Szkolenie warsztatowe – kwalifikacje.

Numer usługi 2026/09/15/197046/3813155

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 23.11.2026 do 26.11.2026

4 290,00 PLN brutto

4 290,00 PLN netto

178,75 PLN brutto/h

178,75 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie wspierania odporności psychicznej oraz pracy rozwojowej z ludźmi, w szczególności do:

- osób chcących zdobyć nowe kompetencje zawodowe w obszarze wsparcia psychologicznego, edukacji i rozwoju osobistego,
- trenerów, edukatorów, coachów oraz osób prowadzących warsztaty rozwojowe,
- pracowników działów HR, specjalistów ds. wellbeing oraz osób odpowiedzialnych za dobrostan pracowników w organizacjach,
- nauczycieli, pedagogów, pracowników oświaty oraz osób pracujących z młodzieżą i dorosłymi,
- animatorów społecznych, liderów lokalnych inicjatyw oraz osób realizujących projekty społeczne,
- trenerów zdrowia, instruktorów fitness, jogi oraz osób pracujących z ciałem i stresem,
- osób planujących zmianę lub rozszerzenie ścieżki zawodowej,
- osób w wieku 50+ i 55+, które chcą pozostać aktywne zawodowo, rozwijać nowe kompetencje oraz angażować się w działania edukacyjne

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

22-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do pełnienia roli Animatora odporności psychicznej. Uczestnik zdobywa wiedzę oraz umiejętności z zakresu modelu ACT (uwaga, defuzja, akceptacja, wartości, działanie) oraz metodyki prowadzenia sesji Yoga Nidra i pracy z ciałem. Zdobyte kompetencje pozwalają skutecznie wspierać rozwój elastyczności psychologicznej i relaksacji w facylitacji grupowej oraz rozwoju osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA. Charakteryzuje podstawy odporności psychicznej oraz założenia modelu ACT.	-definiuje pojęcie odporności psychicznej oraz elastyczności psychologicznej, -wskazuje sześć procesów modelu ACT i określa ich znaczenie w pracy z uczestnikiem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Wyjaśnia rolę uważności w budowaniu odporności psychicznej.	-definiuje pojęcie uważności i wskazuje jej znaczenie w regulacji stresu, -rozróżnia przykłady zachowań opartych na automatycznych reakcjach i świadomej obecności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Charakteryzuje mechanizm defuzji poznawczej w pracy z myślami.	-wyjaśnia pojęcie defuzji poznawczej oraz zjawisko „złania z myślami”, -identyfikuje przykłady technik dystansowania się od myśli w przedstawionej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Charakteryzuje rolę wartości w procesie budowania odporności psychicznej.	-definiuje pojęcie wartości i rozróżnia wartości od celów, -identyfikuje przykłady działań zgodnych i niezgodnych zdeklarowanymi wartościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Wyjaśnia znaczenie zaangażowanego działania w modelu ACT.	-wskazuje elementy planowania działań zgodnych z wartościami, -rozpoznaje bariery utrudniające podejmowanie działań w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Charakteryzuje koncepcję „ja jako kontekst” oraz znaczenie relaksacji w regulacji stresu.	-wyjaśnia pojęcie „ja jako kontekst” i jego rolę w obserwowaniu własnych doświadczeń, -wskazuje znaczenie technik głębokiej relaksacji w redukcji napięcia psychicznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA. Wyjaśnia zależność między napięciem w ciele a reakcją stresową.	-identyfikuje sygnały napięcia i stresu pojawiające się w ciele, -wskazuje zasady pracy z napięciem oraz podstawowe założenia czterech zasad życiowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Charakteryzuje filozoficzne, neurobiologiczne i metodyczne podstawy praktyki Yoga Nidra.	- Definiuje stan Yoga Nidra, stan wycofania zmysłów oraz historyczne korzenie praktyki. - Wskazuje różnice neurobiologiczne i falowe (fale Alfa, Theta, Delta) między Yoga Nidra, medytacją a hipnozą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
WIEDZA. Wyjaśnia metodykę konstruowania scenariusza sesji Yoga Nidra oraz zasady pracy głosem w instruktarzu relaksacyjnym. UMIEJĘTNOŚCI. Prowadzi z uczestnikiem mini-sesję defuzji poznawczej i akceptacji emocji w modelu ACT.	- Wskazuje prawidłową kolejność wszystkich etapów tradycyjnej sesji Yoga Nidra od ugruntowania po wybudzenie. - charakteryzuje parametry operowania głosem (tempo, tonacja, dynamika i rola pauzy) niezbędne do wywołania stanu pratyahary. - Rozróżnia poprawne i błędne sformułowania w instrukcjach wprowadzających uczestnika w stan głębokiego relaksu. - Formułuje pytania i komendy rekrutujące postawę obserwatora wobec trudnych myśli i emocji w oparciu o zaprezentowane studium przypadku. - Stosuje wybraną technikę defuzji poznawczej (np. odrealnianie słów, metafora chmur) dopasowaną do zgłaszanego trudnego schematu myślowego. - Instruuje uczestnika w zakresie techniki zrobienia miejsca na trudne odczucia w ciele bez wchodzenia w reakcję unikania.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI. Prowadzi fragment autorskiej sesji Yoga Nidra ze szczególnym uwzględnieniem rotacji świadomości i intencji Sankalpa.	- Prowadzi głosem (z zachowaniem odpowiedniego tempa, tonu oraz pausy) proces wprowadzania uczestnika w stan głębokiego relaksu i pratyahary. - Instruuje proces rotacji świadomości po punktach na ciele zgodnie z wypracowanym scenariuszem sesji. - Wprowadza poprawnie sformułowaną intencję Sankalpa na początku oraz w etapie końcowym prowadzonej praktyki relaksacyjnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Kształtuje bez ocenianą przestrzeń wspierając uczestnika w oswajaniu trudnych doświadczeń emocjonalnych, korzystając z modelu ACT.	- Demonstruje postawę aktywnego i nieoceniającego słuchania podczas ujawniania przez uczestnika trudnych emocji lub przekonań. - Stosuje empatię i walidację emocjonalną zamiast dawania gotowych rad lub unieważniania trudnych przeżyć. - Reaguje z wyczuciem na bariery psychologiczne zgłaszane przez uczestnika w procesie dookreślania wartości i zaangażowanego działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Dba o poczucie bezpieczeństwa, dobrostan oraz komfort psychofizyczny uczestników podczas praktyki Yoga Nidra.	- Zapewnia optymalne warunki fizyczne i organizacyjne przestrzeni relaksacyjnej (pozycja ciała, podparcie, temperatura, wyciszenie) przed rozpoczęciem praktyki. - Reaguje w sposób spokojny i profesjonalny na pojawiające się u uczestnika oznaki dyskomfortu, napięcia lub wybudzenia z reakcją lękową. - Przekazuje instrukcje wybudzające i ugruntowujące po zakończonej sesji Yoga Nidra w sposób zapewniający uczestnikowi łagodny powrót do pełnej świadomości.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

PROGRAM SZKOLENIA

"Animator metod odporności psychicznej – zastosowanie Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz Joga Nidra w facylitacji i rozwoju osobistym. Szkolenie warsztatowe – kwalifikacje."

Szkolenie ma charakter warsztatowy - małe grupy - maksymalnie 4 uczestników.

Szkolenie realizowane jest w terminie 23, 24, 25 listopada 2026r.

DZIEŃ 1: Podstawy odporności psychicznej, uważność i elastyczność w modelu ACT

MODUŁ 1 (90 min)

Wprowadzenie do odporności psychicznej i modelu ACT

- **30 min – WIEDZA**
 - Czym jest odporność psychiczna w ujęciu współczesnej psychologii
 - Podstawy modelu Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz jego sześć procesów
 - Elastyczność psychologiczna jako fundament dobrostanu
 - Rola i etyka pracy Animatora metod odporności psychicznej
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenie warsztatowe: „Obserwator doświadczeń”
 - Autodiagnoza i identyfikacja własnych reakcji na stres
 - Tworzenie indywidualnej Mapy Elastyczności Psychologicznej
 - Mini-sesja symulowana pracy z uczestnikiem w modelu ACT

MODUŁ 2 (90 min)

Uważność – kontakt z chwilą obecną

- **30 min – WIEDZA**
 - Pojęcie uważności i fizjologiczny mechanizm jej działania
 - Rola obwodów neuronalnych w redukcji reakcji stresowych
 - Rola obecności i zakorzenienia w budowaniu odporności psychicznej
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Medytacja oddechowa i ugruntowanie w ciele
 - Warsztat skanowania doświadczeń chwili obecnej
 - Ćwiczenia uważnego słuchania i mikro-obszacji w relacji
 - Projektowanie i prowadzenie mini-sesji uważności z grupą

MODUŁ 3 (90 min)

Defuzja poznawcza – dystans do myśli

- **30 min – WIEDZA**
 - Czym jest defuzja poznawcza, a czym mechanizm zlania z myślami
 - Pętla poznawcza: jak automatyczne myśli kształtują emocje i zachowania
 - Dystansowanie się od przekonań i schematów myślowych
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenie warsztatowe: „Myśli jak chmury na niebie”
 - Technika powtarzania i odrealniania myśli
 - Warsztat technik dystansowania się od sztywnych przekonań
 - Symulacja prowadzenia procesu defuzji z uczestnikiem

MODUŁ 4 (135 min)

Akceptacja emocji, unikanie doświadczeń i praca z ciałem

- **30 min – WIEDZA**
 - Mechanizm szkodliwego unikania doświadczeń
 - Akceptacja jako aktywna strategia regulacji emocjonalnej
 - Różnica pomiędzy akceptacją a rezygnacją lub poddaniem się
 - Mechanizmy somatyczne i sygnały stresu pojawiające się w ciele
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenie „Zrobienie miejsca na emocję”
 - Warsztatowa praca z trudnym doświadczeniem emocjonalnym
 - Ćwiczenia akceptacji i osławiania trudnych odczuć w ciele
 - Symulacja prowadzenia procesu akceptacji w pracy z grupą
- **45 min – PRAKTYKA ZAAWANSOWANA**
 - Identyfikacja i mapowanie sygnałów napięcia somatycznego w ciele
 - Ćwiczenia rozluźniania napięć mięśniowych i somatycznych
 - Trening pracy z oddechem i głęboką świadomością ciała
 - Integracja technik Terapii Akceptacji i Zaangażowania z pracą opartą na ciele

DZIEŃ 2: Wartości, zaangażowane działanie i Ja jako kontekst

MODUŁ 5 (90 min)

Wartości jako kompas życiowy

- **30 min – WIEDZA**
 - Rola i funkcja wartości w budowaniu odporności psychicznej
 - Fundamentalna różnica między celem a wartością
 - Wartości jako stały kierunek działania w kryzysie
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenie warsztatowe identyfikacji kluczowych wartości
 - Tworzenie i praca z Kołem Wartości Życiowych
 - Analiza spójności codziennych działań z zadeklarowanymi wartościami
 - Tworzenie osobistego kompasu wartości do pracy z klientem

MODUŁ 6 (90 min)

Zaangażowane działanie

- **30 min – WIEDZA**
 - Działanie spójne z wartościami jako zwieńczenie elastyczności psychologicznej
 - Budowanie nawyków wspierających odporność psychiczną
 - Identyfikacja i pokonywanie wewnętrznych oraz zewnętrznych barier w działaniu
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Konstruowanie planu działań zgodnych z wartościami
 - Praca metodą małych kroków

- Symulacja pracy z uczestnikiem nad wprowadzeniem trwałej zmiany zachowania

MODUŁ 7 (90 min)

Ja jako kontekst i głęboka relaksacja

- **30 min – WIEDZA**
 - Pojęcie „Ja jako kontekst” – Ja Obserwujące kontra Ja Konceptualne
 - Obserwująca świadomość w radzeniu sobie z trudną tożsamością
 - Integracja koncepcji transcendentnego Ja z praktyką relaksacji
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Ćwiczenia doświadczeniowe budujące postawę obserwującej świadomości
 - Medytacja „Obserwator myśli i emocji”
 - Integracyjna sesja odprężająca z wykorzystaniem bezpiecznej przestrzeni

MODUŁ 8 (135 min)

Integracyjna praktyka odporności psychicznej i zasady życiowe

- **30 min – WIEDZA**
 - Odporność psychiczna w ujęciu holistycznym (umysł, ciało, relacje)
 - Cztery zasady życiowe w ujęciu odporności psychicznej
 - Metodyka facylitacji grupowej i organizowania warsztatów odporności psychicznej
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Analiza i wdrażanie czterech zasad życiowych w sytuacjach stresogennych
 - Warsztatowe łączenie narzędzi Terapii Akceptacji i Zaangażowania, uważności oraz relaksacji w spójny program
 - Integracyjna praktyka budowania indywidualnego planu odporności psychicznej
- **45 min – PRAKTYKA ZAAWANSOWANA**
 - Konstruowanie kompleksowych scenariuszy warsztatowych dla osób dorosłych i grup szkoleniowych
 - Symulacja prowadzenia trudnych fragmentów zajęć grupowych
 - Superwizja koleżeńska i podsumowanie drugiego dnia warsztatów

DZIEŃ 3: Metodyka i praktyka prowadzenia sesji Yoga Nidra

MODUŁ 9 (90 min)

Filozofia, neurobiologia i korzenie Yoga Nidry

- **30 min – WIEDZA**
 - Korzenie Yoga Nidry – starożytna praktyka niada a współczesna neurobiologia
 - Raja Joga, stan wycofania zmysłów i stan Yoga Nidra
 - Wpływ Yoga Nidry na falową aktywność mózgu (Alfa, Theta, Delta), umysł i ciało
 - Neurobiologiczna różnica pomiędzy stanem Yoga Nidra a hipnozą
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Doświadczenie pełnej sesji Yoga Nidra nakierowanej na regenerację układu nerwowego
 - Metodyka przygotowania przestrzeni i pozycji ciała do głębokiego relaksu
 - Warsztat odczuwania i uwalniania napięć z poszczególnych punktów ciała
 - Analiza odczuć i reakcji fizjologicznych po sesji

MODUŁ 10 (90 min)

Struktura, etapy sesji i rola intencji w prowadzeniu Yoga Nidry

- **30 min – WIEDZA**
 - Szczegółowe omówienie etapów sesji Yoga Nidra (od wstępu po łagodne wybudzenie)
 - Pojęcie Sankalpy (pozytywnej intencji i zasiewu w podświadomości) – tworzenie i mechanizm działania
 - Znaczenie i pielęgnowanie pozycji Świadka (Obserwatora) podczas sesji
 - Rola wizualizacji i pracy z parami przeciwieństw (ciepło/zimno, ciężkość/lekkość)
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Formułowanie osobistej Sankalpy zgodnie z zasadami psychologii pozytywnej
 - Ćwiczenia praktyczne w prowadzeniu rotacji świadomości po ciele

- Trening posługiwania się głosem (tempo, ton, intonacja, pauza) w instruktarzu relaksacyjnym
- Warsztat tworzenia scenariuszy wizualizacji wspierających odporność psychiczną

MODUŁ 11 (90 min)

Yoga Nidra w zdrowiu psychicznym i zaburzeniach psychosomatycznych

- **30 min – WIEDZA**
 - Zastosowanie Yoga Nidry w redukcji stanów lękowych, wypalenia i bezsenności
 - Rola Yoga Nidry w wspomaganiu leczenia chorób psychosomatycznych i stresu chronicznego
 - Wykorzystanie relaksacji i medytacji w rozwoju osobistym oraz duchowym
 - Środki ostrożności, przeciwwskazania i etyka w prowadzeniu sesji dla osób z trudnymi doświadczeniami
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Warsztat modyfikacji skryptów Yoga Nidra pod specyficzne wyzwania (stres, lęk, przemęczenie)
 - Symulacja prowadzenia fragmentów sesji Yoga Nidra w parach i podgrupach
 - Udzielanie informacji zwrotnej i korekta błędów w instruktarzu relaksacyjnym
 - Warsztat łączenia intencji Sankalpa z procesem wartości i zaangażowanego działania

MODUŁ 12 (90 min)

Warsztat Animatora: Prowadzenie autorskich sesji Yoga Nidra i integracja z metodami ACT

- **30 min – WIEDZA**
 - Metodyka budowania pełnego scenariusza sesji łączącego model Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz Yoga Nidrę
 - Konstruowanie bezpiecznych i efektywnych zajęć relaksacyjno-rozwojowych dla grup i klientów indywidualnych
 - Dobór oprawy dźwiękowej, tempa i struktury zajęć
- **60 min – PRAKTYKA**
 - Tworzenie własnego, autorskiego skryptu sesji Yoga Nidra z integracją wartości i uważności
 - Prowadzenie symulowanej sesji Yoga Nidra na grupie warsztatowej
 - Ewaluacja i analiza dykcji, prowadzenia głosem oraz budowania bezpiecznej przestrzeni
 - Warsztat radzenia sobie z trudnymi reakcjami uczestników podczas relaksacji

MODUŁ 13 (45 min)

Walidacja i Egzamin

- **45 min – PRZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU**
- Przeprowadzenie niezależnego procesu walidacji kwalifikacji. Narzędziem walidacji jest zewnętrzny test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacja w warunkach symulowanych przeprowadzenia zajęć praktycznych z potencjalnym Klientem. Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym smartfonie, tablecie lub laptopie.
- **Wynik egzaminu generowany jest od razu po zakończeniu egzaminu.**
- **Certyfikat zostanie przesłany drogą elektroniczną następnego dnia roboczego po zakończeniu egzaminu.**

Szkolenie realizowane jest w terminie 323, 24, 25 listopada 2026r Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny.

Wynik walidacji generowany jest od razu po zakończeniu egzaminu, natomiast certyfikat zostanie przesłany drogą elektroniczną następnego dnia roboczego po zakończeniu egzaminu.

W związku z tym termin realizacji usługi jest od 23.11.2026 do 26.11.2026, ponieważ obejmuje:

- okres prowadzenia szkolenia (**23, 24, 25 listopada 2026r**),
- okres oczekiwania na wynik walidacji (do 26 listopada 2026 r.).

Informacja o statusie usługi i nadawaniu kwalifikacji:

Organizatorem szkolenia jest EMPIRIA Agnieszka Kłos, a podmiotem w pełni odpowiedzialnym za proces walidacji i certyfikacji kwalifikacji jest Fundacja My Personality Skills, która nadaje uczestnikom szkolenia uprawnienia animatora. Usługę szkoleniową merytorycznie prowadzi Agnieszka Kłos, trener posiadający kwalifikacje instruktorskie w zakresie Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz Jogi Nidry.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi

- wszystkie ćwiczenia każdy z uczestników będzie wykonywał samodzielnie, każdego z ćwiczeń warsztatowych uczestnik doświadczy na własnym ciele, pod opieką trenera prowadzącego szkolenie. Każdy z uczestników otrzyma komplet niezbędnych narzędzi, takich jak notes, długopis, maty, koce, pianki, wałki, piłki.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do odporności psychicznej i modelu ACT	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	23-11-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 22 -	Przerwa	-	23-11-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 22 Uważność – kontakt z chwilą obecną	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	23-11-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 22 -	Przerwa	-	23-11-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 22 Defuzja poznawcza – dystans do myśli	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	23-11-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 22 -	Przerwa	-	23-11-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 22 Akceptacja emocji, unikanie doświadczeń i praca z ciałem	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	23-11-2026	15:45	18:00	02:15
8 z 22 Wartości jako kompas życiowy	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	24-11-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 22 -	Przerwa	-	24-11-2026	11:30	11:45	00:15
10 z 22 Zaangażowanie do działania	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	24-11-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 22 -	Przerwa	-	24-11-2026	13:15	14:00	00:45
12 z 22 Ja jako kontekst i głęboka relaksacja	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	24-11-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 22 -	Przerwa	-	24-11-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 22 Integracyjna praktyka odporności psychicznej i zasady życiowe	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	24-11-2026	15:45	18:00	02:15
15 z 22 Filozofia, neurobiologia i korzenie Yoga Nidry	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	25-11-2026	10:00	11:30	01:30
16 z 22 -	Przerwa	-	25-11-2026	11:30	11:45	00:15
17 z 22 Struktura, etapy sesji i rola intencji w prowadzeniu Yoga Nidry	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	25-11-2026	11:45	13:15	01:30
18 z 22 -	Przerwa	-	25-11-2026	13:15	14:00	00:45
19 z 22 Yoga Nidra w zdrowiu psychicznym i zaburzeniach psychosomatycznych	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	25-11-2026	14:00	15:30	01:30
20 z 22 -	Przerwa	-	25-11-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Warsztat Animatora: Prowadzenie autorskich sesji Yoga Nidra i integracja z metodami ACT	Zajęcia	AGNIESZKA KŁOS	25-11-2026	15:45	17:15	01:30
22 z 22 -	Walidacja	-	25-11-2026	17:15	18:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:30
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 290,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	593,60 PLN

W tym koszt walidacji netto	593,60 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA KŁOS

Osoba prowadząca szkolenie posiada doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych do BUR.

Certyfikowana coachka i trenerka biznesu, specjalistka w zakresie rozwoju osobistego, komunikacji, przywództwa oraz budowania odporności na stres i odporności psychicznej. Wspiera osoby indywidualne oraz organizacje w odkrywaniu potencjału, wzmacnianiu poczucia sprawczości i skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

Posiada 22 lata doświadczenia w środowisku biznesowym, w tym 14 lat na stanowiskach kierowniczych w branży sprzedażowej. Pracuje z liderami, zespołami oraz osobami w procesie zmiany zawodowej, wspierając ich w rozwoju kompetencji niezbędnych do funkcjonowania w warunkach presji, odpowiedzialności i dynamicznych zmian.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu odporności na stres, rezyliencji, komunikacji, feedbacku oraz świadomego przywództwa. W swojej pracy łączy podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem i oddechem, wykorzystując elementy metody Butejko oraz założenia ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym.

Specjalizuje się w pracy z regulacją układu nerwowego, redukcją napięć psychofizycznych oraz budowaniem długofalowej odporności na stres. Jej misją jest wspieranie ludzi w budowaniu życia i pracy w większym spokoju, uważności i zgodzie z własnymi wartościami, poprzez świadomą pracę z oddechem, stresem i wewnętrznymi zasobami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, samoregulacji stresu oraz przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć i warsztatów z zakresu technik oddechowych i regulacji stresu. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały dostępne dla uczestników podczas szkolenia:

- **maty do ćwiczeń, wałki, rollery, piłki różnego typu**
- **koce**

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna).**
2. **Karty ćwiczeń i materiały do pracy.**

Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym - smartfonie, tablecie lub laptopie.

Zakres tematyczny przedmiotowej usługi rozwojowej prowadzi do nabycia kwalifikacji - " *Animator metod odporności psychicznej*" - uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK.

Informacje dodatkowe

- **Szkolenie trwa 3 dni: 23, 24, 25 listopada 2026r, 8 godzin zegarowych każdego dnia.**
- Szkolenie trwa 24 godziny zegarowe / 1440 minut.
- Łącznie 12 modułów szkoleniowych, z czego 360 minut to teoria, a 810 minut to praktyka. Łącznie 1170 minut zajęć.
- Dodatkowy, 13 moduł egzaminacyjny obejmuje 45 minut, w czasie którego przewidziana jest walidacja efektów uczenia się, w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacja w warunkach symulowanych przeprowadzenia zajęć praktycznych z potencjalnym Klientem. Uczestnik szkolenia przystępuje do testu egzaminacyjnego na własnym smartfonie, tablecie lub laptopie.
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Łączny czas przerw wynosi 225 minut.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.
- Fundacja My Personality Skills w ramach europejskich partnerstw prowadzi działania na terenie 27 krajów Unii Europejskiej, koncentrując się na walidacji i certyfikacji kwa

Adres

pl. Plac Wyzwolenia 2/3

40-423 Katowice

woj. śląskie

EMPIRIA. Sala warsztatowa znajduje się na parterze po prawej stronie od głównego. Bezpłatny parking.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Bezpłatny parking. Parter.

Kontakt



AGNIESZKA KŁÓS

E-mail empiria@agnieszkaklos.pl

Telefon (+48) 506 603 452