



EDU-FARM
Magdalena
Szczygieł, Michał
Mazur Spółka jawna

★★★★★ 4,9 / 5

2 473 oceny

Szkolenie: „BHP” w pracy z ludźmi poprzez ciało.

Numer usługi 2026/10/08/134150/3865627

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 23.01.2027 do 24.01.2027

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	• trenerzy, • nauczyciele, • psychologodzy, • pedagogdzy, • pracownicy socjalni, • terapeuci i psychoterapeuci, w tym osoby w trakcie szkoleń psychoterapeutycznych, • arteterapeuci, • coachowie, • instruktorzy technik ruchu, tańca, jogi i praktyk oddechowych
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	22-01-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik rozwija umiejętność bezpiecznego i świadomego wykorzystywania ruchu oraz pracy poprzez ciało w kontakcie z grupą, rozpoznawania sygnałów przeciążenia u siebie i innych osób, budowania bezpiecznej ramy pracy oraz adekwatnego reagowania na silne reakcje uczestników, z uwzględnieniem ich granic i potrzeb oraz własnych kompetencji i odpowiedzialności zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje funkcjonowanie układu nerwowego w sytuacji przeciążenia, w tym okno tolerancji, poziom pobudzenia i regulację, oraz wyjaśnia, dlaczego sama wiedza o tych procesach nie chroni uczestnika przed przeciążeniem	poprawnie definiuje okno tolerancji; odróżnia regulację od tłumienia emocji; wyjaśnia zjawisko zarażania pobudzeniem w grupie	Test teoretyczny
rozpoznaje sygnały płynące z ciała, które świadczą o wyjściu poza okno tolerancji, oraz reakcje ukierunkowane na przetrwanie	na podstawie opisu sytuacji z zajęć wskazuje sygnały przeciążenia; rozróżnia reakcje orientacyjne i obronne (ucieczka, walka, zamarcie)	Test teoretyczny
wskazuje sposoby reagowania na silną reakcję uczestnika podczas pracy poprzez ciało oraz sposoby domykania procesu u jednej osoby i w całej grupie	dla opisanej sytuacji wybiera adekwatny sposób reakcji; wskazuje warunki, w jakich można bezpiecznie użyć dotyku (zgoda, uszanowanie odmowy); wymienia sposoby domknięcia procesu	Test teoretyczny
opisuje elementy bezpiecznej ramy pracy poprzez ciało: kontrakt, zgodę, możliwość zatrzymania lub wycofania się na każdym etapie oraz język zapraszający	wymienia elementy bezpiecznej ramy; spośród przykładowych komunikatów wskazuje te, które pozostawiają uczestnikowi wybór; wskazuje, jak zmodyfikować opisane ćwiczenie, aby zmniejszyć ryzyko przeciążenia	Test teoretyczny
rozróżnia zakres kompetencji i odpowiedzialności osoby prowadzącej grupę od pracy z traumą, która wymaga wsparcia innego specjalisty, oraz wskazuje sygnały własnego przeciążenia u osoby prowadzącej	dla opisanych sytuacji wskazuje, co należy do osoby prowadzącej, a co wymaga skierowania do specjalisty; wymienia sygnały przeciążenia u prowadzącej i sposoby dbania o własne zasoby	Test teoretyczny

Kwalifikacje i kompetencje

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 wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program usługi:

Szkolenie czerpie z trzech źródeł: z terapii tańcem i ruchem, z języka ruchu (Laban/Bartenieff Movement System) oraz z metody Somatic Experiencing. Większość czasu uczestnicy spędzają w ruchu i w praktyce, a teoria służy zrozumieniu tego, co dzieje się z ciałem podczas pracy.

Zajęcia teoretyczne – 4 godziny dydaktyczne:

- Układ nerwowy i regulacja: interocepcja jako podstawa czytania sygnałów płynących z ciała, okno tolerancji, wir traumy, czym jest regulacja i czym różni się od tłumienia emocji, zjawisko zarażania pobudzeniem i empatia kinestetyczna, dlaczego sama wiedza nie chroni uczestnika przed przeciążeniem: **2 godziny**
- Granice kompetencji, odpowiedzialność i zasoby osoby prowadzącej: co należy do osoby prowadzącej grupę, a co jest już pracą z traumą i pracą dla innego specjalisty, rozpoznawanie przeciążenia u siebie zawczasu i dbanie o własne zasoby: **2 godziny**

Zajęcia praktyczne – 12 godzin dydaktycznych:

- Wprowadzenie i bezpieczna rama: rozgrzewka budująca kontener grupy, a następnie nazwanie kontraktu i ramy pracy na podstawie wspólnego doświadczenia: **2 godziny**
- Reakcje ciała ukierunkowane na przetrwanie: reakcje orientacyjne i obronne (ucieczka, walka, zamarcie), rozpoznawanie ich symptomów w ciele: **2 godziny**
- Reagowanie i domykanie: co robić krok po kroku, gdy uczestnik reaguje silnie (z wykorzystaniem metody Somatic Experiencing, terapii tańcem i ruchem oraz języka ruchu), dotyk i zgoda, język i ton głosu, domykanie tego, co się otworzyło, u jednej osoby i w całej grupie: **2 godziny**
- Zgoda, możliwość wycofania się i język zapraszający: budowanie procesu, w którym uczestnik zachowuje możliwość zatrzymania lub wycofania się na każdym etapie, formułowanie komunikatów pozostawiających wybór: **2 godziny**
- Bezpieczne ćwiczenie w praktyce: praca na ćwiczeniach zaproponowanych przez prowadzącego i przysłanych przez uczestników, rozpoznawanie sytuacji podwyższonego ryzyka i przekształcanie ćwiczenia w bezpieczną wersję, z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestników: **2 godziny**

Łącznie: 16 godzin dydaktycznych, w tym 4 godziny zajęć teoretycznych i 12 godzin zajęć praktycznych (w tym 1 godz. dydaktyczna walidacji).

Adresaci szkolenia:

- trenerzy,
- nauczyciele,
- psycholodzy,
- pedagodzy,
- pracownicy socjalni,
- terapeuci i psychoterapeuci, w tym osoby w trakcie szkoleń psychoterapeutycznych,
- arteterapeuci,
- coachowie,
- instruktorzy technik ruchu, tańca, jogi i praktyk oddechowych

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

- sala warsztatowa umożliwiająca swobodny ruch i pracę na podłodze,
- maty, koce i wałki zapewnione na sali

Walidacja:

- test teoretyczny.

Walidacja jest realizowana po zakończeniu procesu szkoleniowego, w wydzielonym czasie, jako odrębny etap usługi. Odbywa się w dniu 24.01.2027 r., w wymiarze 1 godziny dydaktycznej (45 minut), zgodnie z harmonogramem usługi.

Walidację przeprowadza osoba niezależna od procesu szkoleniowego, Karolina Manugiewicz, wskazana w karcie usługi jako osoba prowadząca walidację. Walidatorka nie uczestniczy w prowadzeniu zajęć dydaktycznych i nie obserwuje uczestników w trakcie szkolenia w celu dokonania oceny. Osoby prowadzące szkolenie, Agnieszka Sokołowska i Barbara Patelska, nie biorą udziału w ocenianiu osiągnięcia efektów uczenia się.

Metodą walidacji jest test teoretyczny. Każdy uczestnik rozwiązuje samodzielnie ujednolicony test, przygotowany przez organizatora szkolenia przed rozpoczęciem walidacji i obejmujący wszystkie efekty uczenia się wskazane w karcie usługi. Test zawiera pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru oraz pytania oparte na krótkich opisach sytuacji z pracy z grupą, w których uczestnik wskazuje właściwy sposób rozpoznania sytuacji lub reakcji. Test posiada określony klucz odpowiedzi i próg zaliczenia wynoszący 70% poprawnych odpowiedzi.

Walidatorka sprawdza test według klucza odpowiedzi i sporządza dla każdego uczestnika indywidualny wynik walidacji, wskazujący, które efekty uczenia się zostały osiągnięte oraz czy uczestnik uzyskał wymagany próg zaliczenia. Ocena nie jest oceną grupową, każdy uczestnik otrzymuje indywidualny wynik walidacji.

Dokumentacja walidacji obejmuje:

- test teoretyczny uczestnika,
- klucz odpowiedzi,
- indywidualny wynik walidacji,
- dokument potwierdzający przeprowadzenie walidacji przez walidatorkę.

Dokumentacja jest przechowywana przez Dostawcę usługi zgodnie z zasadami dokumentowania realizacji usługi rozwojowej.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych(45min).

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Wymagania dla uczestnika:

- rozmowa kwalifikacyjna

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Zajęcia teoretyczne: Układ nerwowy w pracy z ludźmi poprzez ciało – gaz i hamulec, okno tolerancji, regulacja oraz zagadnienia wspierające budowanie bezpieczeństwa w pracy z grupą.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	23-01-2027	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	23-01-2027	10:30	11:00	00:30
3 z 15 Zajęcia praktyczne: Wprowadzenie i bezpieczeństwo – rozgrzewka oraz praktyczne doświadczenie bezpiecznej ramy prowadzenia pracy poprzez ciało.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	23-01-2027	11:00	12:30	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	23-01-2027	12:30	12:45	00:15
5 z 15 Zajęcia praktyczne: Wprowadzenie i bezpieczeństwo – rozgrzewka oraz praktyczne doświadczenie bezpiecznej ramy prowadzenia pracy poprzez ciało.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	23-01-2027	12:45	14:45	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 -	Przerwa	-	23-01-2027	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Zajęcia praktyczne: Rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała, poziomu pobudzenia i potrzeby zatrzymania lub zwolnienia. Ćwiczenia dotyczące regulacji i różnych sposobów reagowania.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	23-01-2027	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Zajęcia praktyczne: Zgoda, możliwość wycofania się oraz rozmowa wstępna – praktyczne budowanie procesu, w którym uczestnik zachowuje możliwość zatrzymania lub wycofania się na każdym etapie.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	24-01-2027	08:00	09:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	24-01-2027	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Zajęcia praktyczne: Bezpieczne prowadzenie w praktyce – rozpoznawanie sytuacji podwyższonego ryzyka, dobór reakcji oraz modyfikowanie ćwiczeń z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestników.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	24-01-2027	09:45	11:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	24-01-2027	11:15	12:00	00:45
12 z 15 Zajęcia praktyczne: Język zapraszający w praktyce – formułowanie komunikatów, które pozostawiają uczestnikowi wybór, oraz ćwiczenia dotyczące budowania bezpiecznej relacji w pracy poprzez ciało.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	24-01-2027	12:00	13:30	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	24-01-2027	13:30	13:45	00:15
14 z 15 Zajęcia praktyczne: Doświadczenia z języka ruchu i terapii tańcem i ruchem – zastosowanie zasad bezpieczeństwa, obserwacja reakcji ciała, prowadzenie doświadczeń i feedback.	Zajęcia	Agnieszka Sokołowska	24-01-2027	13:45	15:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 -	Walidacja	-	24-01-2027	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:15

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	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Sokołowska

Obszar specjalizacji:

- psychoterapia tańcem i ruchem: prowadzenie terapii, szkoleń i superwizji,
- język ruchu w ujęciu Laban/Bartenieff Movement System,
- psycholożka, psychoterapeutka tańcem i ruchem, superwizorka, Certyfikowana Analityczka Ruchu (CMA), Master Somatic Movement Therapist & Educator (ISMETA),
- ponad 23 lata pracy z ludźmi, w tym wieloletnia psychoterapia indywidualna (głównie z osobami po doświadczeniu przemocy, chorującymi psychosomatycznie i w sytuacjach kryzysowych) oraz praca z grupami.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od 8.10.2026 r.:

- pomysłodawczyni, współtwórczyni i współprowadząca roczny kurs trenerski „Świadome ciało, język ruchu” (z Karen Studd i Alicją Paletą), [5 edycji w ostatnich 5 latach i liczba godzin co roku 160],
- prowadzenie treningów „Świadomość: ciała, emocji, myśli, relacji” [liczba edycji w ostatnich 5 latach - 5],
- superwizja w kursie „Arteterapia – kultura przeciwko wykluczeniu”,
- superwizja pracy terapeutycznej, arteterapeutycznej i trenerskiej,

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Przed zajęciami wysyłane będą autorskie materiały przygotowane przez Agnieszkę Sokołowską

Warunki uczestnictwa

- wcześniejsze doświadczenie w szkoleniach z zakresu pracy z grupą, mile widziane doświadczenie udziału w szkoleniu z zakresu terapii tańcem i ruchem,
- rozmowa kwalifikacyjna

Informacje dodatkowe

Forma stacjonarna.

Cena nie zawiera kosztu: transportu, wyżywienia, noclegu uczestników. Możliwość wykupienia noclegu oraz wyżywienia w ośrodku.

Podstawa prawna zwolnienia od podatku: „§3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia MF w sprawie zwolnień od warunków stosowania tych zwolnień”

<https://agasokolowska.com/>

Czy zdarzyło Ci się, że ktoś podczas prowadzonej przez Ciebie grupy nie poradził sobie emocjonalnie z doświadczeniem, które wprowadziłaś lub wprowadziłeś, a Ty do dziś zastanawiasz się, co można było zrobić inaczej?

A może nosisz w sobie obawę, że u kogoś uruchomi się trudne, a nawet traumatyczne przeżycie z przeszłości, przegapis

Adres

ul. Zygmunta Krasińskiego 35A

01-784 Warszawa

woj. mazowieckie

Krasińskiego 35 A, AnyaJoga, Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MAGDALENA SZCZYGIEŁ

E-mail bur@edu-farm.pl

Telefon (+48) 731 999 117