



Niepubliczna
Placówka
Kształcenia
Ustawicznego w
Bochni



Kurs ziołolecznictwo - praktyczne wskazówki jak zadbać o zdrowie.

Numer usługi 2025/02/18/11761/2567955

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 55 h

📅 15.05.2025 do 29.07.2025

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Farmacja
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone dla wszystkich zainteresowanych tematyką ziołarstwa, ziołolecznictwa i terapii naturalnych; - rozpoczynających swoją przygodę z tą dziedziną jak i tych chcących uzupełnić swoją wiedzę w tym zakresie; Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	09-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	55
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie niezbędnej wiedzy jak i umiejętności w zakresie rozpoznania ziół, metod ich pozyskiwania, przetwarzania, a także wykorzystania i zastosowania ich jako środki wspomagające procesy lecznicze organizmu, jak i zapobieganiu chorób.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Rozumie holistyczne podejście do zdrowia	Zna wpływ ciała i myśli na zdrowie. Rozumie cykliczność natury i jej wpływ na organizm. Potrafi zastosować zasady termiki w utrzymaniu zdrowia.	Test teoretyczny Wywiad swobodny
1. Posiada podstawową wiedzę z zakresu ziołarstwa	Zna historię i tradycje ziołarstwa. Rozróżnia pojęcia: fitoterapia, aromaterapia, ziołolecznictwo. Potrafi wymienić i opisać najważniejsze rośliny lecznicze w Polsce i na świecie. Orientuje się w przepisach prawnych dotyczących ziołarstwa. Wie, jak prawidłowo rozpoznawać i zbierać zioła.	Wywiad swobodny
Potrafi stosować zioła zgodnie z objawami choroby	Rozumie siedem etapów choroby i ich znaczenie dla zdrowia. Potrafi rozpoznać pierwsze oznaki choroby i dobrać odpowiednie zioła. Wie, jak zapobiegać chorobom poprzez naturalne metody. Potrafi przygotować prosty planu zastosowania ziół w określonym przypadku (np. zestaw ziół na odporność).	Wywiad swobodny
Zna właściwości lecznicze roślin i sposoby ich wykorzystania	Potrafi klasyfikować zioła według ich właściwości (uspokajające, przeciwzapalne, przeciwbólowe, trujące). Umie dobrać zioła wspierające konkretne narządy. Zna metody przygotowania i stosowania ziół (napary, nalewki, maści, syropy itp.). Potrafi wykorzystać zioła w kuchni i kosmetyce.	Wywiad swobodny
Zna zasady bezpiecznego stosowania ziół	Rozumie interakcje ziół z lekami i suplementami. Potrafi rozpoznać objawy alergii i skutki uboczne stosowania ziół.	Wywiad swobodny
Rozumie interakcje ziół z lekami i suplementami. Potrafi rozpoznać objawy alergii i skutki uboczne stosowania ziół.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi praktycznie wdrożyć zdobytą wiedzę.	Umie planować wprowadzanie zmian metodą małych kroków. Potrafi łączyć zdobytą wiedzę w celu skutecznego dbania o zdrowie.	Wywiad swobodny
		Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Zaświadczenie potwierdzające uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Zaświadczenie potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Zaświadczenie potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1. Czym jest zdrowie? (4 godz.)

1. Wpływ ciała i myśli.
2. Życie w zgodzie z naturą i 4 porami roku.
3. Termika jako ważny element utrzymania zdrowia.

2. Wprowadzenie do ziołarstwa (4 godz.)

1. Historia i tradycje ziołarstwa
2. Podstawowe pojęcie: fitoterapia, aromaterapia, ziołolecznictwo
3. Przegląd roślin leczniczych w Polsce i na świecie.
4. Przepisy i przepisy prawne dotyczące ziołarstwa
5. Rozpoznawanie i zbieranie ziół

3. Zastosowanie ziół w zależności od objawów. (8 godz)

1. 7 etapów choroby. (5h)
2. Na co zwracać uwagę, by utrzymać zdrowie?
3. Początki choroby.

4. Właściwości lecznicze roślin (12 godz.)

1. Przegląd właściwości leczniczych roślin: uspokajające, przeciwzapalne, przeciwbólowe, trujące
2. Zioła w leczeniu, choroby przewlekłe i stany zapalne
3. Zioła wspomagające najważniejsze narządy żołądek, śledziona, trzustka płuca, jelito grube nerki, pęcherz moczowy, wątroba, woreczek żółciowy, serce, jelito cienkie.
4. Przygotowanie ziół do użycia Herbatki, napary, wywary Mascie, kremy, oleje ziołowe Nalewki i syropy Ziołowe kompresy, okłady i kąpiele
5. Zioła w kuchni: przyprawowy, herbaty
6. Zioła w kosmetyce: pielęgnacja skóry, włosów, aromaterapia

5. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania (4 godz.)

1. Interakcje z lekami i suplementami
2. Alergie i skutki uboczne stosowania ziół

6. Dbanie o siebie w każdym okresie życia (8 h)

1. Od narodzin do dorosłości.
2. Młody dorosły.
3. Dojrzałość.
4. Starość.

7. Wybrane zagadnienia specjalne, którym podlegamy w ciągu życia. (8 godz.)

1. Cykl hormonalny kobiety od narodzin do starości (na co zwrócić uwagę w kontekście zdrowia i naturalnych metod leczenia)
2. Ciąża (jak powyżej).
3. Menopauza
4. Andropauza.
5. Dzieci i młodzież (dieta, zioła sprzyjające zdrowiu)

8. Podsumowanie- jak to wszystko połączyć, aby skutecznie pomagało w utrzymaniu zdrowia ? (7 godz.)

1. Wprowadzanie w życie metodą małych kroków.
2. Pytania uczestników

Walidacja - 1 godz.eduk.

Program obejmuje 55 godz. edukacyjnych tj 41 godz. zegarowych +15 min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Czym jest zdrowie? Wpływ ciała i myśli. Życie w zgodzie z naturą i 4 porami roku. Termika jako ważny element utrzymania zdrowia. Teoria – rozmowa na żywo online.	Anna Klein Pastuszko	15-05-2025	17:00	20:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 Wprowadzenie do zielarstwa - Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	20-05-2025	17:00	20:00	03:00
3 z 15 Zastosowanie ziół w zależności od objawów. 7 etapów choroby. Na co zwracać uwagę, by utrzymać zdrowie? -Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	22-05-2025	17:00	20:00	03:00
4 z 15 Zastosowanie ziół w zależności od objawów choroby. Na co zwracać uwagę, by utrzymać zdrowie?. Początki choroby. -Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	27-05-2025	17:00	20:00	03:00
5 z 15 Właściwości lecznicze roślin uspokajające, przeciwzapalne, przeciwbólowe, trujące Zioła w leczeniu, choroby przewlekłe i stany zapalne. Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	29-05-2025	17:00	20:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Właściwości lecznicze roślin - Zioła wspomagające najważniejsze narządy. Przygotowanie ziół do użycia Herbatki, napary, wywary Mascie . Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	03-06-2025	17:00	20:00	03:00
7 z 15 Właściwości lecznicze roślin - Zioła w kuchni: przyprawowy, herbaty . Zioła w kosmetyce: pielęgnacja skóry, włosów, aromaterapia, Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	05-06-2025	17:00	20:00	03:00
8 z 15 Bezpieczeństwo i przeciwwskazania - Interakcje z lekami i suplementami. Alergie i skutki uboczne stosowania ziół. Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	10-06-2025	17:00	20:00	03:00
9 z 15 Dbanie o siebie w każdym okresie życia. Od narodzin do dorosłości. Młody dorosły. teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	12-06-2025	17:00	20:00	03:00
10 z 15 Dbanie o siebie w każdym okresie życia. Dojrzałość. Starość. Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	17-06-2025	17:00	20:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Wybrane zagadnienia specjalne, którym podlegamy w ciągu życia. Cykl hormonalny kobiety od narodzin do starości. Ciąża Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	19-06-2025	17:00	20:00	03:00
12 z 15 Wybrane zagadnienia specjalne, którym podlegamy w ciągu życia. Menopauza. Andropauza. Dzieci i młodzież (dieta, zioła sprzyjające zdrowiu) Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	24-06-2025	17:00	20:00	03:00
13 z 15 Podsumowanie- jak to wszystko połączyć, aby skutecznie pomagało w utrzymaniu zdrowia. Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	26-06-2025	17:00	20:00	03:00
14 z 15 Podsumowanie- jak to wszystko połączyć, aby skutecznie pomagało w utrzymaniu zdrowia. Teoria rozmowa na żywo online	Anna Klein Pastuszko	01-07-2025	17:00	19:15	02:15
15 z 15 walidacja	-	01-07-2025	19:20	20:05	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Klein Pastuszko

Zielarz – Naturopata. Ukończyła kursy zielarskie: "Zioła i metody naturalne wykorzystywane w terapii schorzeń oraz możliwości uprawy ziół w warunkach klimatycznych Polski. Program rozszerzony." "Kurs Towaroznawstwa zielarskiego" Certyfikat ukończenia szkolenia w zakresie skutecznego doboru terapii suplementacyjnej i ziołowej w systemie biochemicznej analizy metoda Quantum. Pasjonatka ziołolecznictwa i holistycznego podejścia do zdrowia. Prowadzi swojego bloga na Instagramie – Terapie naturalne Anna Klein – Pastuszko, oraz na Facebooku- Terapie naturalne Anna Klein – Pastuszko www.ziolowyebook.pl Doświadczenie to zdobyła w ciągu ostatnich 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci:

- -prezentacji
- samodzielnie przygotowywanych zestawów ćwiczeń
- -testów w formie elektronicznej
- zapewniane są w formie zdalnej przez lektora prowadzącego przez cały okres trwania szkolenia.

Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym. Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych (jedna godzina dydaktyczna to 45 min

Warunki uczestnictwa

1. ukończone 18 lat,
2. brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem szkolenia,
3. przystąpienie do procesu walidacji częściowej i całościowej.

Informacje dodatkowe

1. Kurs obejmuje 55 godzin dydaktycznych co stanowi 41 godzin zegarowych +15 min
2. Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego w Bochni ma podpisaną umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie.
3. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, kadry wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.

4. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (minimum 80% godzin kursu), przystąpienie do procesu walidacji.
5. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie i certyfikat.

Warunki techniczne

WARUNKI TECHNICZNE niezbędne do udziału w usłudze:

1. **Rodzaj platformy - Google Meet**
2. **Minimalne wymagania sprzętowe:** Dwurdzeniowy procesor , Pamięć 2 GB
3. **Korzystanie z obsługiwanego systemu operacyjnego:** Apple macOS, Microsoft Windows, Chrome OS, Ubuntu i inne dystrybucje Linuksa oparte na Debianie.
4. **Korzystanie z obsługiwanej przeglądarki:** Chrome. Pobierz najnowszą wersję
5. **Uczestnik musi zapewnić szybkość i dostępność internetu pozwalające na uczestnictwo w spotkaniach.**
6. **Do spotkań online wymagany będzie mikrofon i kamera**
7. **Uczestnik powinien posiadać konto na gmail.com aby mieć dostęp do prezentowanych treści i materiałów**
8. **Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów:** Microsoft Office; program umożliwiający otwieranie plików pdf.
9. **Link do spotkania jest wysyłany na e-maila dla uczestników i jest aktywny tylko w okresie trwania usługi.**

meet.google.com/nqb-myso-jgh

Kontakt



Danuta Sucharska

E-mail nck.bochnia.kursy@op.pl

Telefon (+48) 531 777 970