



Naturoterapia w praktyce – rozwijanie umiejętności dbania o zdrowie w wieku dojrzałym i starszym

Numer usługi 2025/04/26/174195/2711640

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

"DELTA" SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Wodzisław Śląski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 02.07.2025 do 03.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób w każdym wieku, zainteresowanych naturalnymi metodami wspierania zdrowia i dobrostanu. Uczestnicy poznają zasady zdrowego stylu życia inspirowane holistycznym podejściem Św. Hildegardy z Bingen. Podczas praktycznych warsztatów zapoznają się z aromaterapią, ziołarstwem, technikami oddechowymi i relaksacyjnymi oraz podstawami diety wspierającej organizm w dojrzałym wieku. Karta prowadzi do nabycia kompetencji
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	01-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Celem szkolenia jest rozwijanie kompetencji uczestników w zakresie zielonej gospodarki poprzez przekazanie wiedzy na temat naturalnych metod wspierania zdrowia, opartych na filozofii Św. Hildegardy z Bingen. Program obejmuje zasady zdrowego odżywiania, dietę hildegardiańską, a także praktyczne umiejętności w zakresie aromaterapii i fitoterapii. Uczestnicy poznają również techniki oddechowe i relaksacyjne wspierające samopoczucie i dobrostan.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zdrowego stylu życia wg Św. Hildegardy z Bingen (w tym „Złote reguły życia”).	Rozróżnia zasady zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego w kontekście nauk Hildegardy z Bingen. identyfikuje kluczowe zasady zdrowego stylu życia według Św. Hildegardy z Bingen, w tym „Złote reguły życia”.	Test teoretyczny
	Rozróżnia wybrane zioła lecznicze i identyfikuje ich zastosowanie w kontekście zrównoważonego rozwoju oraz ekologicznych praktyk zdrowotnych.	Test teoretyczny
Identyfikuje odpowiednie zioła lecznicze i dostosowuje je do predyspozycji metabolicznych, z uwzględnieniem wpływu na środowisko oraz zasobów naturalnych.	Dobiera odpowiednie zioła do potrzeb zdrowotnych osób, biorąc pod uwagę ekologiczne metody ich uprawy i zbioru.	Test teoretyczny
	Przedstawia korzyści płynące z wykorzystywania ziół w sposób odpowiedzialny wobec zasobów naturalnych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje proces przygotowywania podstawowych produktów zielarskich, takich jak napary, mieszanki czy inhalacje, uwzględniając zasady zrównoważonego pozyskiwania surowców.	Test teoretyczny
Rozróżnia olejki syntetyczne, eteryczne i ekstrakty oraz identyfikuje techniki aromaterapii, komponując mieszanki wpływające na samopoczucie psychiczne w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Rozróżnia olejki eteryczne, syntetyczne i ekstrakty, wskazując na różnice w procesie pozyskiwania oraz ich wpływ na środowisko.	Debata swobodna
	Identyfikuje naturalne techniki aromaterapii, wykorzystując olejki eteryczne, które są pozyskiwane w sposób zrównoważony i przyjazny środowisku.	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia techniki oddechowe dotleniające organizm i wpływające na neuroprotekcję mózgu oraz identyfikuje ćwiczenia relaksacyjne poprawiające samopoczucie, pobudzające limfę, regulujące trawienie, uwzględniając ich wpływ na równowagę ekologiczną.	Rozróżnia techniki oddechowe i relaksacyjne, wskazując na ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz środowisko.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza techniki oddechowe lub relaksacyjne, promując jednocześnie świadome i odpowiedzialne podejście do dbania o własne zdrowie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje zasady diety Św. Hildegardy, uwzględniając zasady zrównoważonego rozwoju, oraz przygotowuje przykładowy jadłospis lub posiłek zgodny z tą dietą.	Wyjaśnia, jak dieta Hildegardy może przyczynić się do zdrowia jednostki i ochrony środowiska, promując lokalną produkcję i minimalizację marnotrawstwa żywności. Przygotowuje jadłospis zgodny z dietą Hildegardy, uwzględniając zrównoważony wybór produktów spożywczych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozróżnia naturalne metody dbania o zdrowie oraz zwiększa świadomość własnego ciała, przy jednoczesnym uwzględnieniu ekologicznych i zrównoważonych metod dbania o środowisko.	Identyfikuje ekologiczną rolę dbania o zdrowie, wskazując na korzyści z minimalizowania zużycia zasobów naturalnych.	Deбата swobodna
	Wdraża proekologiczne praktyki w codziennej trosce o zdrowie, np. poprzez wybór produktów naturalnych, odpowiedzialne zakupy i świadome korzystanie z zasobów.	Deбата swobodna

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- 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?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -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?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Adaptacja do wyzwań zdrowotnych i dobrostanu osób w wieku dojrzałym i starszym.

Termin: **02.07.2025 – 03.07.2025**(2 dni szkoleniowe po 8 godzin dydaktycznych)

Cele szkolenia:

Cel edukacyjny:

- Zapoznanie uczestników z podstawami filozofii zdrowia według Św. Hildegardy z Bingen.
- Przekazanie praktycznych umiejętności w zakresie aromaterapii, zielarstwa, technik oddechowych i relaksacyjnych.
- Wprowadzenie do zasad zdrowego odżywiania w dojrzałym wieku.

Cel rozwojowy:

- Wzrost świadomości naturalnych metod dbania o zdrowie.
- Umiejętność praktycznego zastosowania wiedzy w codziennym życiu.

Program szkolenia:

Moduł 1: Zdrowie według Św. Hildegardy – filozofia życia i zdrowia

1. „Złote reguły życia” Św. Hildegardy – podstawowe założenia zdrowia holistycznego.
2. Rola harmonii ciała, ducha i umysłu w profilaktyce zdrowotnej.
3. Znaczenie emocji i spokoju wewnętrznego dla zdrowia.

Moduł 2: Zielarstwo i Aromaterapia w praktyce

1. Wprowadzenie do zielarstwa:

- Historia i znaczenie fitoterapii, aromaterapii i ziołolecznictwa.
- Bezpieczeństwo stosowania ziół i olejków.

2. Warsztaty aromaterapeutyczne:

- Poznanie najważniejszych olejków eterycznych.
- Tworzenie własnych mieszanek aromaterapeutycznych dla poprawy nastroju i wsparcia zdrowia.

3. Spacer botaniczny:

- Rozpoznawanie roślin leczniczych w terenie (warsztaty terenowe).

4. Warsztaty zielarskie:

- Przygotowanie podstawowych mieszanek: napary, inhalacje, olejki, kąpiele ziołowe.

Moduł 3: Dieta Św. Hildegardy – zdrowie poprzez żywienie

1. Zasady diety hildegardiańskiej: co jeść, czego unikać, jak komponować posiłki.
2. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania diety Św. Hildegardy.
3. Rola orkisz, ziół i odpowiedniego stylu odżywiania.

Moduł 4: Techniki oddechowe i relaksacyjne

1. Ćwiczenia oddechowe dotleniające organizm i wspomagające neuroprotekcję.
2. Techniki relaksacyjne poprawiające krążenie limfy i trawienie.
3. Praktyki odpoczynku po posiłkach – regeneracja układu nerwowego.

Moduł 5: Warsztaty dietetyczno-kulinarne

1. Komponowanie jadłospisu na bazie zasad Św. Hildegardy.
2. Przygotowanie prostych potraw hildegardiańskich (warsztaty kulinarne).
3. Degustacja przygotowanych potraw.

Metody realizacji zajęć:

- Interaktywne wykłady
- Warsztaty praktyczne
- Ćwiczenia w terenie (spacer botaniczny)
- Praca indywidualna i grupowa
- Dyskusje moderowane

Warunki organizacyjne:

- Grupa min. 5 uczestników
- Czas trwania jednego dnia szkoleniowego: 8 godzin dydaktycznych (45 min/h)
- Przerwy: minimum jedna 15-minutowa przerwa na każde 4 godziny zajęć (ustalana z grupą)
- Praktyka – teoria: 50/50 (8 godzin teoretycznych + 8 godzin praktycznych)

Podsumowanie i walidacja:

- Na zakończenie szkolenia każdy uczestnik przystępuje do **testu walidacyjnego** (sprawdzającego efekty uczenia się, w formie krótkiego quizu i pytań opisowych).
- Warunkiem uzyskania **zaświadczenia ukończenia szkolenia** jest obecność na min. 80% zajęć oraz pozytywne zaliczenie testu.

Efekty uczenia się:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Zna zasady zdrowego stylu życia według Św. Hildegardy.
- Rozpoznaje i stosuje wybrane zioła lecznicze.
- Potrafi przygotować podstawowe produkty zielarskie i aromaterapeutyczne.
- Zna i stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne.
- Potrafi przygotować przykładowy jadłospis i posiłek zgodny z dietą Św. Hildegardy.
- Ma zwiększoną świadomość własnego ciała oraz naturalnych metod wspierania zdrowia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1: Zdrowie według Św. Hildegardy – filozofia życia i zdrowia	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	09:30	11:00	01:30
2 z 13 przerwa kawowa	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Moduł 2: Zielarstwo i Aromaterapia w praktyce	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	11:15	13:30	02:15
4 z 13 przerwa obiadowa	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Moduł 2: Zielarstwo i Aromaterapia w praktyce	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	14:00	15:30	01:30
6 z 13 Moduł 3: Dieta Św. Hildegardy – zdrowie poprzez żywienie	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	09:30	11:00	01:30
7 z 13 przerwa kawowa	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 13 Moduł 4: Techniki oddechowe i relaksacyjne	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	11:15	12:45	01:30
9 z 13 Moduł 5: Warsztaty dietetyczno-kulinarne	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	12:45	13:30	00:45
10 z 13 przerwa obiadowa	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	13:30	14:00	00:30
11 z 13 Moduł 5: Warsztaty dietetyczno-kulinarne	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	14:00	14:30	00:30
12 z 13 podsumowanie	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	14:30	15:00	00:30
13 z 13 walidacja	-	03-07-2025	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Stasiak

Ukończyła kurs Ziołolecznictwo i Fitoterapia w Instytucie Medycyny Klasztornej w 2021 roku, ukończyła kurs Towaroznawstwa Zielarskiego, kurs Fitoterapii dla zwierząt w Instytucie Zielarstwa Polskiego w Warszawie, uczestniczy w rocznym kursie w Akademii dr. Różańskiego, jest w trakcie rocznego kursu w Akademii dr. Różańskiego na kierunku „Fitoterapia onkologiczna, a także „Balsamy, żywice i olejki eteryczne”, ukończyła kurs „Dotyk Kwantowy w Cranial Osteopathy School of Poland”. Pasjonatka ziołolecznictwa i holistycznego podejścia do zdrowia. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla fundacji i organizacji pozarządowych. Uczestniczka wielu certyfikowanych konferencji zielarskich w latach 2021-do teraz. Doświadczenie zdobywane w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy.

Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 730 599 000 lub mailem na

rafal.woskowicz@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Czyżowicka 85
44-300 Wodzisław Śląski
woj. śląskie
JORDASZKA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Rafał Woskowicz

E-mail rafal.woskowicz@gmail.com

Telefon (+48) 730 599 000