



ODNOWA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

6 739 ocen

Kurs NeuroOddech

Numer usługi 2025/09/04/55596/2985442

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 15.10.2025 do 15.12.2025

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla:

- logopedów,
- neurologopedów,
- fizjoterapeutów,
- lekarzy,
- psychologów,
- pedagogów,
- terapeutów,
- masażystów,
- trenerów personalnych,
- instruktorów jogi,
- instruktorów śpiewu,
- instruktorów tańca,
- osób pracujących z oddechem, głosem i/lub ruchem
- osób, które chcą lepiej wspierać siebie, swoich pacjentów, klientów czy podopiecznych, łącząc teorię z praktycznym doświadczeniem

Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do rozpoznawania zaburzeń oddychania, stosowania testów funkcjonalnych, synchronizacji oddechu ze stanem psychoemocjonalnym oraz autonomicznym układem nerwowym, a także samodzielnej pracy z oddechem nowopoznanymi metodami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna budowę i funkcje podstawowych struktur układu oddechowego (nos, gardło, kręgosłup piersiowy, żebra, przepona, miednica), rozumie mechanikę prawidłowego oddechu oraz rolę CO ₂ w regulacji procesu oddychania.	Uczestnik poprawnie charakteryzuje budowę układu oddechowego oraz określa rolę CO ₂ w regulacji oddechu.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje ćwiczenia zwiększające świadomość oddechu w różnych pozycjach.	Uczestnik poprawnie wykonuje test BOLT i interpretuje jego wynik	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik definiuje rolę nerwu błędnego i układu przywspółczulnego w kontroli oddechu oraz rozumie zależność pomiędzy wzorcami oddechowymi a emocjami	Uczestnik definiuje rolę nerwu błędnego i osi HPA.	Test teoretyczny
Potrafi rozróżnia charakterystyczne wzorce oddechowe związane z emocjami oraz stosuje techniki oddechowe do redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.	Uczestnik wykonuje techniki regulacyjne i opisuje subiektywne efekty.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik określa zasady obserwacji postawy i ruchomości w kontekście oddechu oraz określa podstawowe zasady prowadzenia mini-anamnezy	Uczestnik przeprowadza mini-wywiad	Test teoretyczny
Uczestnik prowadzi dokumentację obserwacji i wyciągać podstawowe wnioski.	Uczestnik wyciąga podstawowe wnioski na podstawie prowadzonej dokumentacji i obserwacji	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik określa wpływ wzorców oddechowych na kręgosłup, miednicę i napięcia mięśniowo-powięziowe.	Uczestnik określa zależności oddechu i postawy	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje ćwiczenia mobilizacyjne i aktywizujące przeponę.	Uczestnik łączy oddech z mobilizacją klatki piersiowej i kręgosłupa	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik określa podstawowe techniki pracy z przeponą i fazami oddechu.	Uczestnik określa subiektywne wrażenia i efekty pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik określa główne podejścia i szkoły pracy z oddechem (Buteyko, Wim Hof, Rebirthing, Pranajama).	Uczestnik poprawnie wykonuje wybrane elementy (np. zatrzymania, intensywny oddech).	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik definiuje techniki relaksacyjne (box breathing, coherence, 4–7–8).	Uczestnik definiuje rolę oddechu w regeneracji i śnie.	Test teoretyczny
Uczestnik łączy różne formy oddychania z ruchem i napięciem mięśniowym.	Uczestnik przygotowuje plan pracy oddechowej dla przykładowego klienta.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomie i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Wcześniejsze przygotowanie, żeby uczestniczyć w usłudze podnoszącej kompetencje/kwalifikacje: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Uczestnik po ukończeniu kursu będzie przygotowany do rozpoznawania zaburzeń oddychania, stosowania testów funkcjonalnych, synchronizacji oddechu ze stanem psychoemocjonalnym oraz autonomicznym układem nerwowym, a także samodzielnej pracy z oddechem nowopoznanymi metodami.

Szkolenie prowadzone będzie z wykorzystaniem metod aktywizujących i interaktywnych: dyskusja, warsztaty, praca własna, pogadanka, casy indywidualne i grupowe, symulacje, praca na własnych zasobach

Forma: rozmowa na żywo, czat, współdzielenie i udostępnianie ekranu oraz efektów pracy własnej

Czas: 16 godzin dydaktycznych

POGRAM KURSU :

Moduł 1 Anatomia i fizjologia oddechu

- Budowa układu oddechowego: nos, gardło, twarzoczaszka, żebra, kręgosłup piersiowy, przepona, trzewia, miednica
- Mechanika prawidłowego oddechu i rola CO₂ w regulacji całego procesu
- Ocena oddechu: test BOLT i pomiary oddechowe
- Wpływ oddechu na organizm i układy: krążenia, nerwowy,
- Świadomość oddechu w różnych pozycjach, test funkcjonalny toru oddechowego, ocena i samoocena jakości oddechu

Moduł 2 Psychologia oddechu i regulacja emocji oraz stresu

- Rola nerwu błędnego i układu przywspółczulnego w kontroli oddechu
- Wzorce oddechowe a emocje (lęk, złość, ekscytacja)
- Oddech jako narzędzie regulacji stresu - omówienie osi HPA (kortyzol) i wpływu oddechu na AUN
- Zaburzenia oddechowe i psychiczne: ataki paniki, PTSD, przewlekła hiperwentylacja – przykłady kliniczne
- Integracja z praktyką uważności: mindfulness, medytacja i body awareness
- Techniki regulacyjne i świadome oddechanie

Moduł 3 Diagnostyka i ocena wzorców oddechowych

- Obserwacja postawy i ruchomości
- Testy: BOLT, oddechowy w leżeniu, retencji oddechowej, mowy, rytmu i jakości oddechu
- Mini-anamneza i wywiad obserwacyjny
- Dokumentacja i interpretacja wyników

Moduł 4 Wzorce oddechowe a postawa ciała

- Wpływ wzorców oddechowych na kręgosłup i miednicę
- Przepona jako centrum posturalne
- Integracja oddechu z ruchem i mobilnością
- Funkcja oddechowa u pacjenta ze skoliozą
- Analiza typowych zaburzeń: garbienie się, „brzuch wciągnięty”, wypchnięcie mostka, unieruchomione żebra
- Testy i obserwacja toru oddechowego, samoocena jakości oddechu, otwieranie klatki, rotacje kręgosłupa, aktywizacja mięśni głębokich, praca z przeponą w ruchu, mobilizacja klatki i kręgosłupa, integracja oddechu z postawą i ruchem

Moduł 5 Świadomość oddechu - podstawowe ćwiczenia

- Ćwiczenia w pozycji siedzącej i leżącej
- Praca z przeponą – rozluźnianie brzucha, oddech 3-fazowy (brzuch–żebra–szczyt klatki)
- Wydłużenie wydechu: oddech 1:2 i 1:3, uspokojenie tętna i aktywacja układu przywspółczulnego
- Oddech z zatrzymaniami – jako narzędzie kontroli i uważności
- Rytmizacja i liczenie: synchronizacja ciała i umysłu

Moduł 6 Przegląd technik oddechowych

- Metody: Buteyko, Wim Hof, Rebirthing i Breathwork, Pranajama (joga)
- Retencje, intensywny oddech, techniki balansujące
- Stosowanie danych podejść, łączenie ich i bezpieczeństwo

Moduł 7 Oddech terapeutyczny i relaksacyjny

- Techniki relaksacyjne: box breathing, coherence breathing, oddech 4–7–8
- Wizualizacje i skan ciała z oddechem
- Praca z napięciem i snem
- Medytacja prowadzona z koncentracją na oddechu (prowadzenie przez trenera)

Moduł 8 Integracja i praktyka terapeutyczna

- Przeponowe formy oddychania
- Praca z oddechem w pozycjach funkcjonalnych
- Oddech a napięcie mięśniowe
- Integracja oddechu z ruchem i rytmem ciała

Trener włączy test w formie elektronicznej, przy zastrzeżeniu, że nie będzie **ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania**. Trener zbierze od uczestników dowody i deklaracje w wersji elektronicznej (udostępnione mu na e-maila lub chat), które zostaną udostępnione walidatorowi, celem ich walidacji.

Z kolei **osoba walidująca** będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, wraz z analizą dowodów i deklaracji. Nie bierze bezpośrednio udziału w działaniach związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Dokonanie weryfikacji testów oraz analiza zebranych dowodów i deklaracji - walidacja prowadzona stacjonarnie pod adresem:

ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Kurs trwa 16 godz. dydaktycznych, co stanowi 12 godz. zegarowych. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 4 godziny dydaktyczne, oraz zajęcia praktyczne – 12 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności uczestników kursu.

Zaliczenie testu - minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł I	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	15-10-2025	20:00	21:30	01:30
2 z 8 Moduł II	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	22-10-2025	20:00	21:30	01:30
3 z 8 Moduł III	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	13-11-2025	20:00	21:30	01:30
4 z 8 Moduł IV	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	19-11-2025	20:00	21:30	01:30
5 z 8 Moduł V	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	26-11-2025	20:00	21:30	01:30
6 z 8 Moduł VI	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	03-12-2025	20:00	21:30	01:30
7 z 8 Moduł VII	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	10-12-2025	20:00	21:30	01:30
8 z 8 Moduł VIII	dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.	15-12-2025	20:00	21:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1





dr n. med. Marian Majchrzycki D.O.

Absolwent Wydziału Fizjoterapii w AWF w Poznaniu oraz Osteopatii w Sutherland College of Osteopathic Medicine w Belgii; Osteopata, terapeuta manualny, fizjoterapeuta, prowadzący od kilkunastu lat praktykę zawodową; Ukończył liczne kursy prowadzone przez nauczycieli z Polski i świata: Belgia, Francja, Portugalia, Holandia, Wielka Brytania, USA, Australia, Tybet; • Pracował w klinikach na oddziałach: ortopedycznym, neurologicznym oraz intensywnej terapii; Aktualnie student w Akademii Tradycyjnej Medycyny Tybetańskiej; Do 2018 wykładowca akademicki na Uniwersytecie Medycznym im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu; Autor i współautor ponad 100 artykułów naukowych na temat usprawniania narządu ruchu, z zakresu terapii manualnej, osteopatii, ortopedii, neurologii, onkologii, geriatry; Twórca i redaktor naukowy monografii „Dysfunkcje narządów ruchu”; Prezes Wielkopolskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii w latach 2011-2018; Prowadzi autorskie kursy terapii manualnej i masażu dla fizjoterapeutów. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą rozpoczęcia usługi, w tym w ciągu ostatnich 24m-cy przed rozpoczęciem usługi zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych z branży fizjoterapeutycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- certyfikat ukończenia szkolenia,
- dostęp do nagrań ze szkolenia,
- skrypt ze szkolenia,
- karty pracy w formacie PDF,
- dodatkowe materiały edukacyjne, w tym kursy online i artykuły eksperckie,

Warunki uczestnictwa

Uczestnik ma zapewniony sprzęt komputerowy we własnym zakresie z dostępem do kamery i mikrofonu

Uczestnik powinien zapisać się na usługę na 1 dzień przed terminem jej rozpoczęcia, w przypadku usług zdalnych co najmniej 4 dni przed

Obecność - wymagane co najmniej 80% obecności

Uczestnik przyjmuje do wiadomości i wyraża zgodę, na utrwalanie jego wizerunku w trakcie realizacji usługi w postaci robienia screenów, aby udokumentować jego udział w usłudze - warunek konieczny do rozliczenia usługi

Dostawca usługi zapewnia realizację u. rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi z uwagi na posiadaną niepełnosprawność powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed terminem rozpoczęcia realizacji usługi złożyć Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby dot. umożliwieni mu uczestnictwa.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem", Lubuskie Bony Rozwojowe.

Warunki techniczne

Wymagania techniczne dla uczestników szkolenia online

Sprzęt:

- komputer, laptop lub tablet z działającą kamerą i mikrofonem (zalecane słuchawki z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku),
- głośniki lub słuchawki,
- kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna HD).

Łącze internetowe:

- stabilne połączenie szerokopasmowe: minimum 3 Mb/s, zalecane 10 Mb/s,
- możliwe korzystanie z Wi-Fi lub sieci 4G/LTE (zalecane łącze przewodowe dla większej stabilności).

System operacyjny:

- Windows 10 (Home, Pro, Enterprise; tryb S nieobsługiwany),
- Windows 11,
- macOS X 10.10 lub nowszy.

Oprogramowanie:

- aktualna wersja aplikacji Zoom (lub innej wskazanej przez organizatora: MS Teams / ClickMeeting),
- możliwość korzystania także przez aktualną przeglądarkę internetową (Chrome, Edge, Firefox),
- konto w aplikacji nie jest wymagane.

Dodatkowe wymagania:

- możliwość odbierania linków i materiałów szkoleniowych drogą mailową,
- spokojne i ciche miejsce do pracy z minimalnym poziomem zakłóceń,
- aktualne oprogramowanie antywirusowe,
- zalecane wcześniejsze przetestowanie kamery, mikrofonu i połączenia internetowego (np. w pokoju testowym Zoom).

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457