



Górnośląska  
Wyższa Szkoła  
Przedsiębiorczości  
im. Karola Goduli

Brak ocen dla tego dostawcy

## KURS: Mindfulness i medytacja w pracy z klientem i grupą (24 godziny + 3 godziny praktyki własne)

Numer usługi 2025/09/11/16786/3002437

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 08.11.2025 do 20.02.2026

1 400,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

58,33 PLN brutto/h

58,33 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

*Kursy kierujemy do:*

– absolwentów studiów podyplomowych „Joga w profilaktyce i terapii” w GWSP,

– nauczycieli jogi różnych nurtów, którzy chcą wyspecjalizować lub rozszerzyć swoje kompetencje.

### Minimalna liczba uczestników

20

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

07-11-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

24

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)

### Zakres uprawnień

Z mocy prawa

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest pogłębienie przez uczestników własnej praktyki, nauka facylitacji procesów grupowych, języka instrukcji, pracy z ciszą i regulacji pobudzenia, a także rozpoznawania granic i sygnałów przeciążenia.

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

| <b>Efekty uczenia się</b>                                                                                                                                                               | <b>Kryteria weryfikacji</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Metoda walidacji</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Pogłębienie własnej praktyki uważności i medytacji                                                                                                                                      | Uczestnik potrafi stosować techniki uważności i medytacji w codziennym życiu oraz pracy zawodowej.<br>Uczestnik rozumie znaczenie osobistego doświadczenia jako fundamentu pracy z innymi.                             | Prezentacja             |
| Posiada wiedzę z zakresu teoretycznego i praktycznego prawidłowego wykonywania i nauczania ćwiczeń hatha jogi, w tym wykonuje facylitację procesów grupowych z wykorzystaniem uważności | Uczestnik potrafi prowadzić sesje uważnościowe w grupie, stosując adekwatny język instrukcji, pracę z ciszą i regulację pobudzenia.<br>Uczestnik zna zasady tworzenia bezpiecznej przestrzeni dla uczestników procesu. | Prezentacja             |
| Rozpoznawanie granic i sygnałów przeciążenia                                                                                                                                            | Uczestnik potrafi identyfikować sygnały przeciążenia u siebie i uczestników oraz adekwatnie reagować.<br>Uczestnik rozumie znaczenie granic w pracy z uważnością i medytacją.                                          | 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

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

## KURS: Mindfulness i medytacja w pracy z klientem i grupą

Opis kursu:

Połączenie uważności z elementami jogi w kontekście pracy warsztatowej i indywidualnej. Uczestnicy pogłębiają własną praktykę, uczą się facylitacji procesów grupowych, języka instrukcji, pracy z ciszą i regulacji pobudzenia, a także rozpoznawania granic i sygnałów przeciążenia. Moduł obejmuje zagadnienia etyki, kontraktu oraz higieny pracy prowadzącego, by interwencje uważnościowe były osadzone i bezpieczne.

Liczba godzin zajęć: 24h.

Liczba godzin praktyki własnej: 3h.

Czas przerw nie wlicza się w czas trwania zajęć.

Osoby korzystające z dofinansowania zobowiązane są do udziału w minimum 80% zajęć, co potwierdzają swoim wpisem na listę obecności.

Na koniec szkolenia prowadzona jest walidacja.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje świadectwo uczestnictwa w kursie. Osoba, która ukończy wszystkie kursy przewidziane w ramach programu **Zaawansowane Kursy Specjalistyczne z Jogi – Elastyczna Ścieżka Rozwoju** otrzyma świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Program obejmuje liczbę godzin dydaktycznych (lekcyjnych) tj. 1h = 45 minut.

Program i harmonogram mogą ulec zmianie co do przedmiotów i osób prowadzących zajęcia.

### Informacje dotyczące programu kształcenia modułowego

**Zaawansowane Kursy Specjalistyczne z Jogi – Elastyczna Ścieżka Rozwoju** to nowoczesny program kształcenia, który daje możliwość elastycznego rozwoju kompetencji w zakresie terapeutycznego zastosowania jogi.

Program został zaprojektowany tak, aby każdy uczestnik / słuchacz mógł wybrać najlepszą dla siebie ścieżkę:

– **pełne studia podyplomowe** – obejmujące wszystkie moduły tematyczne, które tworzą spójną całość i pozwalają zdobyć kompleksową wiedzę oraz przygotowanie w ramach tej ścieżki rozwoju,

– **kursy specjalistyczne** – obejmują poszczególne pojedyncze moduły realizowane niezależnie, jako forma doskonalenia w wybranym obszarze, bez konieczności odbywania całych studiów.

Każdy moduł tematycznie łączy teorię z praktyką i prowadzony jest przez ekspertów w danej dziedzinie. Dzięki temu uczestnicy mogą pogłębiać wiedzę w takich obszarach jak joga i zdrowie psychiczne, joga w onkologii, techniki oddechowe, zarządzanie stresem, joga a neuroplastyczność mózgu, ajurweda czy praca z osobami z niepełnosprawnościami.

Taka elastyczna ścieżka rozwoju daje maksymalną swobodę – można realizować pełny program studiów krok po kroku, albo wybrać tylko te kursy (moduły), które najlepiej odpowiadają indywidualnym potrzebom i planom zawodowym.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje świadectwo uczestnictwa w kursie. Osoba, która ukończy wszystkie niżej wymienione kursy otrzyma świadectwo ukończenia studiów podyplomowych:

#### 1. Joga i zdrowie psychiczne (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Moduł prezentuje rolę praktyk jogicznych w redukcji objawów lęku, obniżonego nastroju i napięcia oraz w regulacji autonomicznego układu nerwowego. Omawiamy osadzenie jogi w nowoczesnych podejściach skupionych na ciele (m.in. prace nad traumą i regulacją układu nerwowego), standardy pracy wrażliwej na traumę oraz granice kompetencji instruktora. Praktyka obejmuje techniki oddechowe, relaksację, uważny ruch i elementy medytacji – jako wsparcie psychoedukacji i procesu zdrowienia, w porozumieniu z psychoterapią i opieką medyczną, gdy jest prowadzona.

#### 2. Joga dla osób z niepełnosprawnościami (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Praktyczne wprowadzenie do projektowania bezbarierowych zajęć jogi dla osób z ograniczeniami ruchowymi i sensorycznymi. Omawiamy modyfikacje asan, pracę z pomocami (krzesła, paski, koce, kliny), zasady komunikacji, bezpieczeństwa i oceny ryzyka, a także współpracę z fizjoterapeutą lub zespołem medycznym. Moduł rozwija kompetencje tworzenia planów praktyki adekwatnych do diagnozy i celów, z naciskiem na podmiotowość i samostanowienie uczestników.

### 3. Joga a neuroplastyczność (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Moduł pokazuje, w jaki sposób uważny ruch, oddech i medytacja mogą wspierać procesy uczenia się, regulacji emocji i plastyczności mózgu. Omawiamy wyniki badań obrazowych dotyczących zmian strukturalnych i funkcjonalnych po programach uważności, a także praktyczne implikacje dla pracy z osobami po urazach neurologicznych i w rehabilitacji. Zajęcia obejmują protokoły budujące interocepcję, uwagę i koordynację, z akcentem na progresję trudności i bezpieczeństwo.

### 4. Joga w onkologii (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Wprowadzenie do zastosowania łagodnych form jogi i pracy z oddechem w czasie i po zakończeniu leczenia onkologicznego. Omawiamy, w czym praktyka jogi może realnie wspomóc pacjenta w procesie leczenia (np. redukcja napięcia, lęku, bezsenności, zmęczenia, poprawa jakości życia), a także jak dostosować intensywność, pozycje i dobór technik do etapu leczenia, skutków ubocznych i przeciwwskazań. Moduł kładzie nacisk na współpracę z zespołem onkologicznym i jasne komunikowanie granic metody – joga wspiera, ale nie zastępuje leczenia.

### 5. Mindfulness i medytacja w pracy z klientem i grupą (24 godziny + 3 godziny praktyki własnej)

Połączenie uważności z elementami jogi w kontekście pracy warsztatowej i indywidualnej. Uczestnicy pogłębiają własną praktykę, uczą się facylitacji procesów grupowych, języka instrukcji, pracy z ciszą i regulacji pobudzenia, a także rozpoznawania granic i sygnałów przeciążenia. Moduł obejmuje zagadnienia etyki, kontraktu oraz higieny pracy prowadzącego, by interwencje uważnościowe były osadzone i bezpieczne.

### 6. Joga i techniki oddechowe w zarządzaniu stresem w miejscu pracy (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Specjalistyczny moduł dla osób funkcjonujących w środowiskach wysokiego obciążenia stresem. Omawiamy krótkie protokoły oddechowe, mikrosesje ruchowe przy biurku, techniki relaksacji i pracy z uwagą, które można integrować z rytmem dnia pracy. Słuchacze uczą się projektować interwencje realne czasowo, zgodne z BHP i możliwe do ewaluacji w organizacji (wellbeing at work).

### 7. Joga i ajurweda w terapii holistycznej (20 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Wprowadzenie do podstaw ajurwedy i jej praktycznego połączenia z jogą w celu dopasowania praktyki do konstytucji (prakriti) i zmiennych uwarunkowań (vikriti). Omawiamy dobór pór praktyki, jakości ruchu, pracy oddechowej i regeneracji w zależności od potrzeb słuchacza. Moduł podkreśla profilaktykę, samoobserwację i świadome kształtowanie stylu życia

### 8. Dietetyka i joga (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Przegląd zasad żywienia spójnych z filozofią jogi i aktualną wiedzą o odżywianiu. Uczestnicy uczą się planować wsparcie żywieniowe rytmu dobowego, praktyki i regeneracji oraz komunikować granice kompetencji instruktora. Kładziemy nacisk na edukację żywieniową jako wsparcie dobrostanu, a nie jako leczenie dietetyczne. Przewidziane są proste narzędzia autorefleksji (dzienniczki, check-listy) i strategię budowania nawyków.

### 9. Dance Yoga Kids (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Energetyczne zajęcia łączące elementy tańca i jogi, rozwijające koordynację, świadomość ciała, rytm i radość ruchu. Uczestnicy poznają zasady bezpieczeństwa, stopniowania wysiłku i tworzenia przyjaznego środowiska dla dzieci o różnych potrzebach.

### 10. Aerial Yoga (16 godzin + 3 godziny praktyki własnej)

Wprowadzenie do pracy w hamaku: podstawowe pozycje, zasady asekuracji, dobór sprzętu, higiena i przeciwwskazania. Moduł akcentuje rozwój w progresji, pracę z grawitacją dla ulgi kręgosłupa oraz bezpieczeństwo uczestników w różnym wieku i kondycji.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 58,33 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 58,33 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maria Puls

Maria Puls – joginka interdyscyplinarna, naturoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalnością hatha-joga (AWF Katowice), trenerka umiejętności społecznych i wykładowczyni akademicka; absolwentka studiów doktoranckich na kierunku socjologia (Uniwersytet Śląski), magister politologii (Uniwersytet Śląski). Ukończyła kurs nauczycielski hatha jogi wg tradycji B.K.S. Iyengara (Introductory II) – Kraków, kurs nauczycielski jogi – Brahmam Yoga Course (Rishikesh, Indie), a także kurs masażu ayurwedycznego (Rishikesh, Indie). Prowadziła zajęcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach projektu Razem do celu współorganizowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, a także zajęcia jogi dla dzieci przeprowadzone w ramach Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny i Zastępczego Rodzicielstwa – Nowy Dom. Jako instruktorka, w ramach sekcji jogi AZS UŚ, współorganizowała wyprawy do źródeł jogi – Indii. Organizatorka wielu imprez poświęconych jodze, prelegentka i instruktorka w ramach takich wydarzeń jak m.in. Joga zamiast porannej kawy, Joga dla par, Joga – sztuka walki ze stresem, Jak przenosić góry, czyli z jogą do matury, Joga drogą do równowagi ciała i ducha.

Providerka TRE® (Tension Releasing Exercises) – metody pozwalającej w bezpieczny sposób rozładować napięcia i stres nagromadzony w ciele. Ukończyła kurs jogi w procesie zdrowienia po traumie w Instytucie Poliwagalnym.

W obszarze jej zainteresowań leży terapeutyczne zastosowanie jogi jako komplementarnej metody

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały od prowadzącego zajęcia lub zapoznają się ze źródłami wskazanymi przez prowadzącego.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w kursie jest wypełnienie formularza rekrutacyjnego dostępnego pod adresem: <https://rekrutacja.gwsp.edu.pl/kursy/>

## Informacje dodatkowe

*W przypadku osób nie będących absolwentami kierunku „Joga w profilaktyce i terapii” w GWSP konieczna będzie rozmowa kwalifikacyjna i/lub egzamin wstępny /kwalifikacyjny aby potwierdzić przygotowanie merytoryczne i praktyczne.*

*Wpłaty za kurs należy dokonywać na konto nr **37 1140 1078 0000 2162 4700 1013** (w tytule przelewu proszę wpisać nazwę kursu oraz imię i nazwisko uczestnika).*

## Adres

ul. Raławicka 21

41-506 Chorzów

woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w siedzibie Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie przy ul. Raławickiej 21.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Iwona Zimnol**

**E-mail** [kursy@gwsp.edu.pl](mailto:kursy@gwsp.edu.pl)

**Telefon** (+48) 323 494 803