



Kurs Lasoterapii

Numer usługi 2025/12/08/170147/3199746

6 500,00 PLN brutto
6 500,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

AMBITION USŁUGI
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

📍 Olsztyn
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 65:00 h
📅 09.05.2026 do 28.06.2026

★★★★★ 4,7 / 5

37 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs adresowany jest do osób posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym. Szczególnie predysponowani są fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, nauczyciele, studenci, trenerzy rekreacji, opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych, leśnicy, przewodnicy turystyczni, psychologowie, psychoterapeuci, pracownicy hoteli, właściciele/pracownicy gospodarstw agroturystycznych.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój oraz Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

07-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

65

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do prowadzenia lasoterapii poprzez planowanie i realizowanie sesji terapeutycznych w środowisku leśnym, dobieranie technik do potrzeb odbiorcy oraz stosowanie zasad bezpieczeństwa i profilaktyki zdrowotnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik kursu charakteryzuje podstawy teoretyczne lasoterapii, jej wpływ na organizm człowieka oraz zasady bezpiecznego korzystania ze środowiska naturalnego	Definiuje mechanizmy oddziaływania kąpeli leśnych na organizm człowieka.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady prowadzenia terapii lasem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia skuteczność lasoterapii na podstawie badań naukowych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje techniki stosowane w lasoterapii – SI, komunikacja interpersonalna, techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, psychologia pozytywna.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zasady udzielania pierwszej pomocy w warunkach terenowych.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Określa regulacje prawne w zakresie korzystania z lasu.	Test teoretyczny
	Rozróżnia gatunki roślin i grzybów leśnych.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Umiejętności: Uczestnik kursu planuje, organizuje i prowadzi w bezpieczny sposób terapię w środowisku leśnym uwzględniając oczekiwania i potrzeby odbiorców	Posługuje się mapami leśnymi, kompasem, aplikacjami.
Organizuje bezpieczny pobyt w warunkach leśnych.		Prezentacja
Ocenia i kontroluje zagrożenia występujące w środowisku leśnym i przeciwdziała im.		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje program terapii w lesie dla określonej grupy odbiorców.		Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uczestnik kursu wykazuje gotowość do odpowiedzialnego prowadzenia zajęć, budowania relacji z grupą oraz promowania prozdrowotnego stylu życia opartego na kontakcie z naturą	Doskonali i poszerza swoje kompetencje w zakresie propagowania zdrowego stylu życia.	Prezentacja
		Test teoretyczny
	Przestrzega zasad etycznych w działaniach podejmowanych w stosunku do odbiorcy terapii.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Realizuje zadania w sposób bezpieczny i zgodny z regulacjami prawnymi korzystania z lasów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	

Kwalifikacje

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

TAK

Program

Kurs jest adresowany do osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym. Szczególnie predysponowani są fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, nauczyciele, studenci, trenerzy rekreacji, opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych, leśnicy, przewodnicy turystyczni, psychologowie, psychoterapeuci, pracownicy hoteli, właściciele/pracownicy gospodarstw agroturystycznych.

Kurs trwa 8 dni (65 godzin dydaktycznych/48,45 godzin zegarowych), przerwy nie wliczają się w czas usługi rozwojowej. Kurs obejmuje 16 godzin dydaktyczne teoretyczne oraz 49 godzin dydaktycznych zajęć praktycznych i terenowych.

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja) odbywają się w sali wyposażonej w rzutnik, ekran, flipchart. Na zajęcia praktyczne realizowane w sali szkoleniowej uczestnicy mają zapewnione warunki do ćwiczeń, testy psychologiczne, materiały do tworzenia zielnika, kokedamy. Na zajęcia terenowe organizator zapewnia niezbędne pomoce (apteczka, mapy, kompasy, segregatory do zbioru roślin, repelenty, produkty spożywcze do leśnej kuchni).

Kurs rozpoczyna się i kończy testem sprawdzającym wiedzę i umiejętności uczestnika kursu. Wyniki testu przeprowadzonego w pierwszym dniu kursu pomagają instruktorom na określenie poziomu wiedzy teoretycznej i praktycznej uczestnika kursu oraz dają możliwość uzupełnienia luk. Umiejętności praktyczne są weryfikowane na bieżąco w czasie zajęć praktycznych i terenowych (quiz, poprawność rozpoznawania gatunków, orientacja w terenie, posługiwanie się mapami leśnymi, kompasem, aplikacjami na telefon). Walidacja w ostatnim dniu planowych zajęć jest realizowana w formie testu końcowego oraz prezentacji projektu lasoterapii dla wybranej grupy odbiorców.

Dzień 1

Wprowadzenie do kursu - zdefiniowanie pojęć shinrin-yoku, kąpiel leśna, lasoterapia. Mechanizm działania kąpeli leśnych. Skuteczność terapii lasem w świetle badań naukowych. Zasady prowadzenia kąpeli leśnych. Wykorzystanie psychologii pozytywnej w zaproszeniach. Uwaga w jedzeniu.

Dzień 2

Integracja sensomotoryczna. Zagrożenia zdrowia w środowisku leśnym - stawonogi krwio pijne (kleszcze, strzyżaki, komary) jako wektory chorób człowieka; zwierzęta dziko żyjące w lesie jako rezerwuary chorób odzwierzęcych (bąblowica, wścieklizna). Elementy profilaktyki chorób zoonotycznych. Pierwsza pomoc (w warunkach leśnych).

Dzień 3

Komunikacja interpersonalna, facylitacja. Stres i strategie radzenia sobie z nim. Wybrane techniki relaksacyjne. Mindfulness i inne formy medytacji (m.in. medytacja w ruchu). Ćwiczenia oddechowe.

Dzień 4

Rośliny leśne - podstawy morfologii, zasady tworzenia zielnika. Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych w terenie. Shinrin-yoku w warunkach domowych.

Dzień 5

Jadalne i trujące gatunki roślin i grzybów (ćwiczenia w rozpoznawaniu). Zasady korzystania z lasów i poruszania się po lesie, podstawy gospodarki leśnej, regulacje prawne. Orientacja w terenie. Survival, bushcraft, leśna kuchnia.

Dzień 6

Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w terenie. Lasoterapia dla aktywnych zawodowo i osób starszych. Edukacja leśna dzieci.

Dzień 7

Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych w terenie. Pokazowa kąpiel leśna. Konsultacje – zielnik.

Dzień 8

Pokazowa kąpiel leśna. Walidacja - program lasoterapii dla wybranych grup odbiorców – analiza prezentacji projektów. Podsumowanie kursu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Czym jest shinrin-yoku, historia kąpiel leśnych. Mechanizm działania kąpiel leśnych.	Marek Michalski	09-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 28 Skuteczność terapii lasem w świetle badań naukowych. Zielone recepty.	Marek Michalski	09-05-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 28 Zasady prowadzenia kąpiel leśnych.	Marek Michalski	09-05-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 28 Leśne zaproszenia. Wykorzystanie psychologii pozytywnej w zaproszeniach. Uwaga w jedzeniu.	Marek Michalski	09-05-2026	14:45	16:15	01:30
5 z 28 Mindfulness i inne formy medytacji (m.in. medytacja w ruchu). Ćwiczenia oddechowe.	Marek Michalski	10-05-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 28 Integracja sensomotoryczna.	Tomasz Makowski	10-05-2026	10:45	12:15	01:30
7 z 28 Integracja sensomotoryczna.	Tomasz Makowski	10-05-2026	12:30	14:45	02:15
8 z 28 Pierwsza pomoc (w warunkach leśnych).	Michał Horak	10-05-2026	15:30	17:45	02:15
9 z 28 Komunikacja interpersonalna, facylitacja.	Anna Laskowska	23-05-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 28 Stres i strategie radzenia sobie z nim.	Anna Laskowska	23-05-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 28 Wybrane techniki relaksacyjne - elementy treningu Jacobsona, Tension Releasing Exercises, techniki wyobrażeniowe.	Anna Laskowska	23-05-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 28 Zagrożenia zdrowia w środowisku leśnym. Elementy profilaktyki chorób zoonotycznych.	Katarzyna Kubiak	23-05-2026	14:45	16:15	01:30
13 z 28 Rośliny leśne - podstawy morfologii, zasady tworzenia zielnika.	Beata Płoszaj - Witkowska	24-05-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 28 Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych.	Beata Płoszaj - Witkowska	24-05-2026	10:45	13:00	02:15
15 z 28 Shinrin-yoku w warunkach domowych.	Beata Płoszaj - Witkowska	24-05-2026	13:45	16:00	02:15
16 z 28 Jadalne i trujące gatunki roślin i grzybów (ćwiczenia w rozpoznawaniu).	Urszula Dyl-Nadolna	13-06-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 28 Zasady korzystania z lasów i poruszania się po lesie, podstawy gospodarki leśnej, regulacje prawne.	Urszula Dyl-Nadolna	13-06-2026	10:30	11:15	00:45
18 z 28 Orientacja w terenie.	Urszula Dyl-Nadolna	13-06-2026	11:30	13:00	01:30
19 z 28 Survival, buschcraft, leśna kuchnia.	Urszula Dyl-Nadolna	13-06-2026	13:45	16:00	02:15
20 z 28 Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w lesie.	Urszula Dyl-Nadolna	14-06-2026	09:00	10:30	01:30
21 z 28 Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w lesie.	Urszula Dyl-Nadolna	14-06-2026	10:45	12:15	01:30
22 z 28 Lasoterapia dla aktywnych zawodowo i osób starszych.	Urszula Dyl-Nadolna	14-06-2026	12:30	14:00	01:30
23 z 28 Edukacja leśna dzieci.	Urszula Dyl-Nadolna	14-06-2026	14:45	16:15	01:30
24 z 28 Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych.	Beata Płoszaj - Witkowska	27-06-2026	09:00	11:15	02:15
25 z 28 Pokazowa kąpiel leśna.	Marek Michalski	27-06-2026	11:30	14:30	03:00
26 z 28 Konsultacje – zielnik.	Beata Płoszaj - Witkowska	27-06-2026	15:15	16:45	01:30
27 z 28 Pokazowa kąpiel leśna.	Marek Michalski	28-06-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 28 Walidacja – test, prezentacja programu lasoterapii dla wybranych grup odbiorców.	-	28-06-2026	12:30	14:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

Marek Michalski

Magister edukacji artystycznej (1998 r.) w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie. W 2023 r. ukończył studia podyplomowe w zakresie psychologii pozytywnej w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego, a w roku 2022 kurs redukcji stresu w oparciu o uważność - Mindfulness Based StressReduction. Brał udział w warsztatach z teorii i praktyki kąpeli leśnych (shinrin-yoku) zorganizowanych przez Centrum Terapii Leśnej (2022 r.). Ukończył kurs lasoterapii zorganizowany przez AMBlition (2024). Jest dziennikarzem redakcji publicystyki społeczno-kulturalnej Radia Olsztyn. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Kąpeli Leśnych, prowadzi witrynę „Las na receptę” poświęconą zdrowiu i dobremu samopoczuciu.. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (udział w specjalistycznych szkoleniach i konferencjach) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



2 z 7

Urszula Dyl-Nadolna

Ukończyła kierunek leśnictwo (2003 r.) w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Jest także absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (2005 r.) - jest magistrem sztuki,

artystką rzeźbiarką. Pracuje jako starszy specjalista ds. edukacji leśnej w Nadleśnictwie Spychowo. Ukończyła liczne szkolenia edukatorów leśnych. Jest przewodnikiem kąpielii leśnych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (liczne szkolenia dla edukatorów leśnych) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



3 z 7

Tomasz Makowski

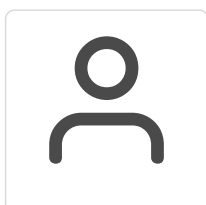
Fizjoterapeuta, absolwent kierunku rehabilitacja ruchowa w Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Posiada pierwszy stopień specjalizacji w zakresie rehabilitacji ruchowej. Ukończył kwalifikacyjne studia podyplomowe w zakresie pedagogiki oraz Integracji Sensorycznej. Pracował jako nauczyciel akademicki w Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego oraz na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Specjalizuje się w pracy z małymi dziećmi. Przez ponad 20 lat pracował w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. S. Popowskiego w Olsztynie, aktualnie prowadzi praktykę prywatną. Regularnie podnosi swoje umiejętności i kwalifikacje – ukończył kursy terapii metodą Vojty, NDT-Bobath, Terapii Integracji Sensorycznej, terapii manualnej, Kinesiology-activetaping, Tensiotapingu, masażu niemowląt i małych dzieci, a także kurs terapii mózgowego porażenia dziecięcego. Uczestniczył w licznych konferencjach naukowych, warsztatach i szkoleniach w zakresie rehabilitacji dzieci. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje zawodowe (udział w specjalistycznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



4 z 7

Beata Płoszaj -Witkowska

Absolwentka kierunku ogrodnictwo (1988 r.) na Akademii Rolniczej w Poznaniu, doktor nauk rolniczych w zakresie ogrodnictwa (2004 r.), florystka. Ukończyła kurs lasoterapii w AMBItion (2024 r.). Wykładowca akademicki na kierunkach: architektura krajobrazu, ogrodnictwo, ochrona środowiska na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Jest kierownikiem studiów podyplomowych z zakresu hortiterapii. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu i nieprzerwanie prowadzi działalność dydaktyczną.



5 z 7

Anna Laskowska

Absolwentka kierunku psychologia (2010 r.) oraz studiów podyplomowych Psychologia transportu z elementami psychodiagnostyki (2021r.) w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Posiada praktyczną znajomość testów psychologicznych w pomiarze funkcji poznawczych i zmiennych osobowościowych. Ukończyła kurs Interwencja kryzysowa w nagłych sytuacjach życiowych – skuteczne narzędzia, metody i techniki specjalistycznej pomocy terapeutycznej. W ciągu ostatnich 5 lat doskonaliła swoje kompetencje zawodowe i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



6 z 7

Katarzyna Kubiak

Nauczyciel akademicki z 27-letnim stażem, aktualnie pracuje na stanowisku adiunkta w Katedrze Biologii Medycznej Collegium Medicum UWM. Stopień doktora nauk biologicznych w specjalności genetyka uzyskała w roku 2008 na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Obszar badań naukowych obejmuje znaczenie kleszczy w rozprzestrzenianiu się mikroorganizmów chorobotwórczych dla ludzi i zwierząt oraz epidemiologię chorób pasożytniczych i różnorodność genetyczną pasożytów ludzkich i zwierzęcych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (udział w projektach badawczych, konferencjach naukowych) i nieprzerwanie prowadzi działalność dydaktyczną.



7 z 7

Michał Horak

Absolwent studiów licencjackich na kierunku ratownictwo medyczne (2022 r.), aktualnie student kierunku pielęgniarstwo. W latach 2016-2021 pracował jako ratownik w 9 Braniewskiej Brygadzie Kawalerii Pancерnej. Od 2 lat pracuje jako ratownik medyczny w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie. Posiada certyfikaty m.in. w zakresie działań ratowniczych w zdarzeniach masowych, torakotomii ratunkowej w warunkach przedszpitalnych, ratownictwa wodnego, ratownictwa technicznego. W ciągu ostatnich 5 lat doskonalił swoje kompetencje zawodowe i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem zajęć otrzymuje materiały dydaktyczne w postaci skryptu. Organizator zapewnia niezbędne materiały do zajęć praktycznych (teczki do zbioru materiałów zielnikowych, rośliny do kompozycji, mapy, kompasy, apteczka, repelenty).

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

Informacje dodatkowe

Kurs wpisuje się w Inteligentną Specjalizację "ZDROWE ŻYCIE".

Kurs umożliwia zdobycie "ZIELONYCH KOMPETENCJI" rozumianych jako wiedzę, umiejętności i postawy proekologiczne.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny. Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi, PRZERWY NIE WLICZAJĄ SIĘ DO CZASU KURSU.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój.

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT.

Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13

10-220 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia teoretyczne i praktyczne są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, historycznym budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni.

Adresy zajęć terenowych:

Horak - 10.05.2026 Las Miejski Olsztyn (zbiórka Koszary Funka 10-220 Olsztyn, ul. Kasprowicza 4)

Płozaj-Witkowska - 24.05.2026 Park Kortowski (zbiórka 10-724 Olsztyn, ul. Heweliusza 22)

Dyl-Nadolna - 13 i 14.06.2026 Nadleśnictwo Olsztyn (zbiórka budynek nadleśnictwa 10-687 Zazdrość 3)

Płoszaj-Witkowska - 27.06.2026 Leśne Arboretum Warmii i Mazur w Kudypach (zbiórka Kudypy 4, 11-036 Gietrzwałd)
Michalski 27.06.2026 Słoneczna Polana (zbiórka na parkingu 10-831 Olsztyn, ul. Lotnicza 38)
Michalski 28.06.2026 okolice jeziora Karaśnik (zbiórka Brąswałd 67, 11-001)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



BARBARA JUŚKIEWICZ-SWACZYNA

E-mail ambition.olsztyn@gmail.com

Telefon (+48) 602 703 614