



Kraków - Certyfikowany Warsztat Access Bars® Szkolenie z zakresie redukcji stresu dobrostanu i zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/01/27/184984/3287301

1 275,00 PLN brutto
1 275,00 PLN netto
115,91 PLN brutto/h
115,91 PLN netto/h

AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

54 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 11:00 h

📅 11.07.2026 do 11.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

10-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

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

Warsztat przygotowuje do samodzielnej praktyki z wykorzystaniem metod Access Bars®, - trzonu metody Access Consciousness® służących do uwolnienia napięcia i stresu, relaksacji, poprawy samopoczucia psychicznego i fizycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza sesję Access Bars®	Poprawnie określa 32 punkty bars na głowie,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa jak pracować z technikami Access Consciousness w codziennym życiu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi udzielić jasnej informacji czym jest każdy proces, jak działa, na czym polega i jaki ma wpływ na dobrostan klienta.	wskazuje badania naukowe i doświadczenia, które pozwalają zrozumieć sedno działania metod.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa działanie technik i kolejne kroki procesu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera stosowany proces do potrzeb klienta na podstawie informacji przedstawionych przez klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa znaczenie codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik akceptuje świadome i zrównoważone podejście do relacji ciało–umysł przestrzeń jako element zielonych kompetencji zdrowotnych i społecznych	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

TAK

Program

1. Wsparcie dedykowane dla:

- osób, które chcą wprowadzić praktykę Access Consciousness® do swojej pracy lub wsparcia w życiu osobistym.
- pracowników gabinetów fizjoterapii, psychoterapii, terapii manualnych, masaży czy wszelkich gabinetów wsparcia ciała.
- osób, w tym rodziców dzieci, którzy zmagają się ze stresem, uzależnieniami, ADD, ADHD, zespołem Aspergera, autyzmem.

1. **Warunki realizacji szkolenia:** warsztaty stacjonarne; sala warsztatowa przystosowana do zajęć manualnych, wyposażone w łóżka do masażu
2. Udział w szkoleniu nie wymaga żadnych dodatkowych warunków.
3. **Godzina zajęć** jest równoznaczna z godziną szkoleniową - 45 min. Lunch 45 minut nie jest częścią harmonogramu.
4. **Walidacja wiedzy i umiejętności:** test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - online, jednokrotnego wyboru
5. Przewidziano: 3h teoretyczne, 7h praktycznych, 1h walidację

Ramowy plan usługi:

Przywitanie uczestników

- poznanie trenerów
- poznanie grupy
- oczekiwania w stosunku do szkolenia
- Wprowadzenie do Access Consciousness w ramach zielonych kompetencji

Access Bars - opis i działanie metody

1. czym jest, a czym nie jest Access Bars
2. badania naukowe potwierdzające wpływ metody na fale mózgowe i złagodzenie objawów lękowych. depresyjnych, wypalenia zawodowego itp.
3. narzędzia werbalne/coachingowe

Film instruktażowy Access Bars z twórcami metody. Pokaz pełnej sesji wykonanej przez Facylitatora. Film instruktażowy Access Bars z twórcami metody. Pokaz pełnej sesji wykonanej przez Facylitatora

Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie - Access Bars.

Praktyka w parach - druga sesja. Codzienne praktyki regeneracyjne dla zdrowia i efektywności,

Trzecia sesja Access Bars w nowych parach Access Bars.

- Inne energetyczne procesy na ciało
- ćwiczenie grasicy
 - exit stage left
 - trójkądkowy system sekwencyjny

Czwarta sesja Access Bars -

- Podsumowanie i Walidacja umiejętności
1. pytania i odpowiedzi
 2. obserwacja i podsumowanie wyników
 3. wręczenie certyfikatów i dodanie do bazy

Czwarta sesja Access Bars - wymiana sposoby wdrażania prozdrowotnych i prospołecznych w środowisku

- Podsumowanie i Walidacja umiejętności
- pytania i odpowiedzi
 - obserwacja i podsumowanie wyników
 - wręczenie certyfikatów i dodanie do bazy

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do szkolenia	Anna Jagiełło	11-07-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 7 Wprowadzenie do Access Consciousness	Anna Jagiełło	11-07-2026	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Access Bars - opis i działanie metody	Anna Jagiełło	11-07-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 7 Access Bars. Praktyka w parach - pierwsza sesja. Omówienie znaczenia poszczególnych punktów na głowie	Anna Jagiełło	11-07-2026	11:15	14:15	03:00
5 z 7 Trzecia i czwarta sesja Access Bars w nowych parach	Anna Jagiełło	11-07-2026	15:00	17:15	02:15
6 z 7 Podsumowanie	Anna Jagiełło	11-07-2026	17:15	17:45	00:30
7 z 7 Walidacja umiejętności - test z wynikiem generowanym automatycznie	Anna Jagiełło	11-07-2026	17:45	18:00	00:15

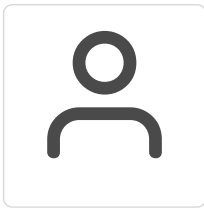
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 275,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 275,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,91 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jagiełło

Certyfikowany Facylitator Access Consciousness® Access Bars®, Access Facelift®, Access BodyProcess®; ale także dyplomowany Energy Coach z ENERGY INSTITUT Naturheil Praxis Karl Pernull w cyklu kształcenia autoryzowanym Barbary Ann Brennan oraz Instruktor Chirurgii Fantomowej / Kwantowej.

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia wieloletni manager zarządzający zespołami projektowymi, krajowymi imprezami dla sektora biznesu i organizacji publicznych.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 1000 godzin szkoleniowych. Od 2019 roku spełnia coroczny warunek odnawiania licencji wymagany przez Access Consciousness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik dostanie:

1. Manual z opisem procesów i metody Access Bars
2. Headchart z ustawieniami dłoni
3. Headchart z punktami na głowie
4. Nagranie w formie MP3

Informacje dodatkowe

1. Uczestnik otrzyma Międzynarodowy Certyfikat ukończenia kursu, który pozwala na odpłatne prowadzenie sesji z innymi osobami i uzyskanie wpisu do oficjalnej bazy praktyków metody.
2. podmiotowe zwolnienie z VAT na podstawie art. 113 ustawy o VAT

Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 13

30-128 Kraków

woj. małopolskie

Lokal Ogrodu Harmonii

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- W pełni wyposażone dla warsztatu. Stoły do masażu, wraz z kocami i poduszkami + część rekreacyjna

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842