



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 149 ocen

Kurs METODA BUTEJKI: nauka spokojnego oddechu - zastosowanie kliniczne i praktyczne w fizjoterapii

Numer usługi 2026/02/03/55596/3304310

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 04.07.2026 do 05.07.2026

1 790,00 PLN brutto

1 790,00 PLN netto

94,21 PLN brutto/h

94,21 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- trenerów personalnych,
- osób pracujących z dziećmi i dorosłymi z zaburzeniami oddechu,
- studentów w/w kierunków,
- 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, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

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

Do udziału w kursie zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub u którego operatora korzystają ze wsparcia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

03-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia praktycznych ćwiczeń oddechowych, ukierunkowanych na redukcję nadmiernej wentylacji (chronicznej hiperwentylacji), poprzez zmniejszenie objętości oddechu, za pomocą metody Butejki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje najczęstsze zaburzenia wzorca oddechowego, w tym zaburzenia oddychania w czasie snu oraz określa znaczenie pracy nosa, przepony i języka w kontekście prawidłowego oddychania	Uczestnik określa podstawy fizjologii oddychania, w tym regulację wentylacji, rolę dwutlenku węgla (CO ₂) oraz znaczenie efektu Bohra dla dotlenienia tkanek	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje mechanizmy chronicznej hiperwentylacji oraz jej konsekwencje zdrowotne w ujęciu klinicznym i funkcjonalnym.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje założenia, historię oraz aktualny stan badań naukowych dotyczących Metody Butejki	Test teoretyczny
	Uczestnik określa wpływ oddychania przez usta na funkcje jamy ustnej, rozwój zgryzu i zdrowie dzieci	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie przeprowadza badanie, prowadzi ćwiczenia Metody Butejki ukierunkowane na zmniejszenie objętości oddechu i normalizację wzorca oddychania.	Uczestnik przeprowadza podstawową diagnostykę funkcjonalną oddychania, w tym pomiar i interpretację pauzy kontrolnej (CP) oraz pauzy maksymalnej (MP).	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik ocenia wzorzec oddechowy pacjenta/klienta i identyfikuje objawy nadmiernej wentylacji	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stopniuje ćwiczenia oddechowe i dostosowuje ich intensywność do wieku, stanu zdrowia oraz możliwości pacjenta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera ćwiczenia i buduje protokoły terapeutyczne dla dzieci i dorosłych, w tym w zaburzeniach nocnych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik analizuje przypadki kliniczne (m.in. astma, bezdech senny, lęk, POChP, cukrzyca, menopauza, katar, zespół pocovidowy) i planuje proces terapeutyczny	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik integruje trening oddechowy z elementami terapii ruchem i fizjoterapii.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii	Uczestnik prowadzi sesje oddechowe w formie indywidualnej oraz grupowej, w środowisku klinicznym i treningowym	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem, uwzględnia indywidualne potrzeby, ograniczenia i stan zdrowia	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody, tłumacząc mechanizmy oddychania oraz cele ćwiczeń	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.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia praktycznych ćwiczeń oddechowych, ukierunkowanych na redukcję nadmiernej wentylacji (chronicznej hiperwentylacji), poprzez zmniejszenie objętości oddechu, za pomocą metody Butejki.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 19 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Dzień I

1. Fizjologia oddychania
2. Hiperwentylacja i jej skutki
3. Metoda Butejki – historia i badania
4. Diagnostyka: pauza kontrolna, pauza maksymalna
5. Ćwiczenia Butejki – zmniejszanie objętości oddechu
6. Zaburzenia oddychania we śnie

Dzień II

1. Analiza przypadków: astma, bezdech, lęk, POChP, cukrzyca, menopauza, katar, zespół pocovidowy
2. Protokół ćwiczeń Butejki – jak budować
3. Wpływ oddychania przez usta na zdrowie zębów u dzieci
4. Nos, przepona i język – praktyka
5. Integracja terapią ruchem i fizjoterapią
6. Prowadzenie sesji grupowej i indywidualnej
7. Walidacja -test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja-weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Szkolenie z Metody Butejki to intensywny, praktyczny kurs ćwiczeń oddechowych ukierunkowanych na redukcję nadmiernej wentylacji (chronicznej hiperwentylacji) poprzez zmniejszenie objętości oddechu.

Uczestnicy poznają podstawy fizjologii oddychania, mechanizmy związane z utratą dwutlenku węgla (CO₂) oraz wpływ prawidłowego poziomu CO₂ na dotlenienie tkanek (efekt Bohra).

Program został zaprojektowany z myślą o przygotowaniu terapeutów do prowadzenia pacjentów i klientów w różnych stanach klinicznych oraz w pracy treningowej. Kurs obejmuje diagnostykę funkcjonalną (m.in. pomiar pauzy kontrolnej i maksymalnej), dobór ćwiczeń i protokołów oddechowych dla dzieci i dorosłych, a także analizę przypadków i gotowe schematy postępowania możliwe do wdrożenia w gabinecie oraz w praktyce sportowej. Metoda znajduje zastosowanie m.in. u osób z astmą, alergią, bezdechem sennym, nadciśnieniem, zaburzeniami koncentracji oraz u sportowców pracujących nad wydolnością.

Liczba godzin kursu: 19h dyd., co stanowi 14h 15min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 5 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 14 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 1, teoria 75 min	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	09:00	10:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 2, teoria 30 min	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	10:15	11:00	00:45
3 z 17 Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 3, teoria 30 min	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	11:15	12:00	00:45
5 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 4	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 17 Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 5	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	14:00	15:30	01:30
8 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, pkt 6-7	Sylwia Paszkiewicz	04-07-2026	15:30	17:00	01:30
9 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 1, teoria 45 min	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	08:00	10:00	02:00
10 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 2, teoria 45 min	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 17 Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 3	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	12:15	13:30	01:15
13 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt 4-5	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	13:30	14:30	01:00
14 z 17 Przerwa	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	14:30	15:30	01:00
15 z 17 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, pkt cd. 5-6	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	15:30	15:45	00:15
16 z 17 7.Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	Sylwia Paszkiewicz	05-07-2026	15:45	16:00	00:15
17 z 17 7.Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji.	-	05-07-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 790,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	94,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Paszkiewicz

Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; • Międzynarodowy Terapeuta Kinesiology Tapingu; • Dyplomowany terapeuta koncepcji PNF; • Od przeszło 10-ciu lat czynnie zawodowo związana z koncepcją PNF; • Członkini międzynarodowej organizacji IPNFA; • W listopadzie 2015 r. laureatka nagrody przyznanej przez Polskie Towarzystwo Fizjoterapii za szczególny wkład i pracę na rzecz Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii; • Ukończyła liczne kursy i szkolenia, m.in. z terapii manualnej wg Ackermanna, Cyriaxa, Mulligana, Terapii Punktów Spustowych, metody PRI, Kinesiology Tapingu, Koncepcji PNF i inne. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kursant otrzymuje:

- materiały szkoleniowe
- certyfikat w języku polskim i angielskim

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

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.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

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, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Walidacja-weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy dla instruktora i kursantów

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457