



## "Szkolenie: Naturalne metody wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu – profilaktyka, dietetyka i techniki relaksacyjne"

Numer usługi 2026/03/06/144308/3386499

4 900,00 PLN brutto  
4 900,00 PLN netto  
144,12 PLN brutto/h  
144,12 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

PRYWATNE  
CENTRUM  
WELLNESS  
KSZTAŁCENIE  
ZDROWIE URODA

★★★★★ 5,0 / 5

147 ocen

📍 Grodzisk Wielkopolski  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)  
🕒 34:00 h  
📅 08.05.2026 do 16.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (18+) zainteresowanych poszerzeniem wiedzy z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki oraz budowania zdrowych nawyków w codziennym życiu. Uczestnikami szkolenia mogą być osoby pracujące w różnych branżach, osoby prowadzące działalność gospodarczą, osoby poszukujące nowych kompetencji, a także osoby bezrobotne lub pozostające poza rynkiem pracy.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez względu na poziom wykształcenia czy doświadczenie zawodowe. Program został przygotowany w sposób przystępny, tak aby umożliwić udział osobom zainteresowanym tematyką zdrowego stylu życia oraz dbaniem o dobrostan organizmu.

Zdobyta wiedza może być wykorzystywana zarówno w życiu prywatnym, jak i w kontekście zawodowym, w szczególności w obszarze profilaktyki zdrowotnej i utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

07-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

34

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje do świadomego stosowania wybranych naturalnych metod wspierania zdrowia i profilaktyki w codziennym życiu. Uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu podstaw dietetyki, technik próżniowych (bańki) oraz technik relaksacyjnych okolicy ucha, a także poznają zasady ich bezpiecznego i odpowiedzialnego stosowania. Zdobyta wiedza wspiera budowanie zdrowych nawyków, regenerację organizmu oraz utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej w życiu prywatnym i zawodowym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe zasady stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia.	omawia znaczenie profilaktyki zdrowotnej w codziennym życiu,	Test teoretyczny
	wskazuje przykłady naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu,	Test teoretyczny
	opisuje zasady bezpiecznego stosowania metod wspierających zdrowie.	Test teoretyczny
Uczestnik objaśnia zasady stosowania technik próżniowych (bańki) w kontekście wspierania regeneracji organizmu.	wymienia rodzaje baniek stosowanych w praktyce,	Test teoretyczny
	opisuje mechanizm działania technik próżniowych na organizm,	Test teoretyczny
	wskazuje podstawowe przeciwwskazania do stosowania baniek.	Test teoretyczny
	wymienia podstawowe składniki odżywcze i ich funkcje w organizmie,	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu.	omawia znaczenie diety dla odporności i regeneracji organizmu,	Test teoretyczny
	wskazuje przykłady zdrowych nawyków żywieniowych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik przygotowuje stanowisko pracy do zastosowania naturalnych metod wspierających zdrowie oraz dobiera odpowiednią metodę w oparciu o wskazania i przeciwskazania.</p>	<p>organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wskazuje właściwą metodę wspierania zdrowia w danej sytuacji (np. techniki próżniowe lub techniki relaksacyjne okolicy ucha),</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>identyfikuje podstawowe przeciwskazania do zastosowania wybranej metody.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik wykonuje technikę próżniową (bańki) zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.</p>	<p>dobiera odpowiedni rodzaj baniek do sytuacji,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje poszczególne etapy zastosowania baniek w prawidłowej kolejności,</p> <p>kontroluje przebieg zabiegu i obserwuje reakcję organizmu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wskazuje podstawowe zalecenia po wykonaniu zabiegu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik wykonuje technikę relaksacyjną okolicy ucha z wykorzystaniem świec usznych.</p>	<p>przygotowuje stanowisko pracy i materiały do wykonania zabiegu,</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>wykonuje zabieg zgodnie z zasadami bezpieczeństwa,</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>wskazuje podstawowe zalecenia po zastosowaniu metody.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik przestrzega zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności podczas stosowania naturalnych metod wspierających zdrowie.</p>	<p>uwzględnia przeciwskazania do zastosowania omawianych metod,</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegów,</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo osoby korzystającej z metody.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik komunikuje się z osobą korzystającą z zabiegu w sposób jasny i odpowiedzialny.	przekazuje informacje dotyczące przebiegu zabiegu w sposób zrozumiały,	Wywiad swobodny
	uwzględnia potrzebę komfortu i bezpieczeństwa osoby korzystającej z metody,	Wywiad swobodny
	reaguje na pytania i wątpliwości dotyczące stosowania omawianych technik.	Wywiad swobodny

## 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

### Moduł 1 – Wprowadzenie do naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu

Czas: 4 godziny dydaktyczne (3 godziny zegarowe)

#### 1. Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna

- omówienie celu szkolenia w kontekście zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej,
- zasady współpracy i komunikacji w grupie,
- wprowadzenie do tematyki naturalnych metod wspierania organizmu,
- krótkie ćwiczenie: „Jak dbam o zdrowie i regenerację w codziennym życiu?”.

#### 2. Podstawy funkcjonowania organizmu w kontekście stylu życia. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna

- podstawowe procesy zachodzące w organizmie człowieka,

- rola krążenia, odporności i regeneracji organizmu,
- wpływ stylu życia, stresu i codziennych nawyków na zdrowie i samopoczucie,
- ćwiczenie: identyfikacja czynników wpływających na kondycję organizmu

### **3. Naturalne metody wspierania zdrowia i regeneracji organizmu. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna**

- przegląd naturalnych metod wspierania zdrowia stosowanych w profilaktyce,
- wprowadzenie do metod omawianych podczas szkolenia: techniki próżniowe (bańki), podstawy dietetyki oraz techniki relaksacyjne okolicy ucha,
- rola regeneracji organizmu w codziennym funkcjonowaniu i aktywności zawodowej,
- ćwiczenie: analiza przykładowych sytuacji związanych ze zmęczeniem i napięciem organizmu.

### **4. Bezpieczeństwo stosowania metod wspierających zdrowie. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna**

- zasady bezpieczeństwa i higieny podczas stosowania metod wspierających zdrowie,
- przeciwwskazania i sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistą,
- odpowiedzialne i świadome stosowanie metod profilaktycznych,
- ćwiczenie: przykładowy wywiad przed zastosowaniem metody wspierającej zdrowie.

## **Moduł 2 – Techniki próżniowe (bańki) w praktyce wspierania regeneracji organizmu.**

**Czas: 10 godzin dydaktycznych**

### **1. Wprowadzenie do technik próżniowych i ich zastosowania. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczne**

- historia stosowania technik próżniowych w różnych tradycjach zdrowotnych,
- rodzaje baniek i ich charakterystyka,
- mechanizm działania technik próżniowych na organizm człowieka,
- wskazania i przeciwwskazania do stosowania baniek,
- pokaz prawidłowego przygotowania do zabiegu.

### **2. Przygotowanie do pracy z bańkami i zasady bezpieczeństwa. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczne**

- przygotowanie stanowiska pracy i materiałów,
- zasady higieny i bezpieczeństwa podczas stosowania baniek,
- rozmowa wstępna i podstawowe informacje przed zastosowaniem metody,
- dobór odpowiedniego rodzaju baniek w zależności od potrzeb,
- ćwiczenie: symulacja przygotowania zabiegu.

### **3. Techniki stosowania baniek. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczne**

- technika stosowania baniek tradycyjnych,
- technika stosowania baniek bezogniowych,
- dobór miejsc na ciele do zastosowania baniek,
- czas trwania zabiegu i obserwacja reakcji organizmu,
- ćwiczenia praktyczne wykonywania techniki pod nadzorem prowadzącego

### **4. Praktyczne zastosowanie technik próżniowych. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczne**

- wykonywanie zabiegu krok po kroku,
- obserwacja reakcji organizmu po zastosowaniu baniek,
- zalecenia po zastosowaniu techniki próżniowej,
- praktyczne ćwiczenia wykonywania zabiegu w parach lub na modelach szkoleniowych,
- omówienie doświadczeń uczestników i najczęstszych błędów podczas wykonywania zabiegu.

## **Moduł 3 – Podstawy dietetyki wspierającej zdrowie i dobre samopoczucie**

**Czas: 10 godzin dydaktycznych**

### **1. Podstawy zdrowego odżywiania i funkcjonowania organizmu. Teoria: 1h | Praktyka: 1h = 2h dydaktyczne**

- podstawowe składniki odżywcze i ich rola w organizmie człowieka,
- znaczenie witamin, minerałów i mikroelementów dla zdrowia,
- wpływ sposobu odżywiania na poziom energii, koncentrację i samopoczucie,
- najczęstsze błędy żywieniowe w codziennym funkcjonowaniu,
- ćwiczenie: analiza przykładowych jadłospisów.

## **2. Dieta wspierająca odporność i regenerację organizmu. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczna**

- produkty wspierające odporność organizmu,
- rola mikroflory jelitowej w utrzymaniu zdrowia,
- wpływ diety na procesy regeneracyjne organizmu,
- znaczenie nawodnienia i regularności posiłków,
- ćwiczenie: tworzenie przykładowych zestawów posiłków wspierających odporność.

## **3. Codzienne nawyki żywieniowe a zdrowie i samopoczucie. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczna**

- znaczenie regularności posiłków i zbilansowanej diety,
- wpływ stylu życia i aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu,
- jak planować posiłki w codziennym, często intensywnym trybie życia,
- analiza najczęstszych problemów związanych z odżywianiem,
- ćwiczenia: ocena własnych nawyków żywieniowych.

## **4. Planowanie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczna**

- zasady planowania prostych i zbilansowanych posiłków,
- budowanie zdrowych nawyków żywieniowych w dłuższej perspektywie,
- praktyczne wskazówki dotyczące codziennego odżywiania,
- ćwiczenie: przygotowanie przykładowego tygodniowego planu posiłków,
- omówienie doświadczeń uczestników i najczęstszych trudności w utrzymaniu zdrowej diety.

## **MODUŁ 4 – Techniki relaksacyjne okolicy ucha (świece uszne) w praktyce**

**Czas: 7 godzin dydaktycznych**

### **1. Wprowadzenie do technik relaksacyjnych okolicy ucha. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h – 1h dydaktyczne**

- historia stosowania świec usznych w różnych tradycjach naturalnych,
- budowa świec oraz zasady ich działania,
- zastosowanie technik relaksacyjnych okolicy ucha w kontekście poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu,
- wskazania i przeciwwskazania do stosowania metody,
- pokaz prawidłowego wykonania zabiegu.

### **2. Przygotowanie do zabiegu i zasady bezpieczeństwa. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h – 1h dydaktyczne**

- przygotowanie stanowiska pracy i niezbędnych materiałów,
- zasady higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegu,
- rozmowa wstępna i podstawowe informacje przed zastosowaniem metody,
- przygotowanie osoby do zabiegu,
- ćwiczenie: symulacja przygotowania zabiegu.

### **3. Technika wykonywania świecowania uszu. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczne**

- etapy wykonywania zabiegu krok po kroku,
- prawidłowe ułożenie świecy i kontrola procesu spalania,
- obserwacja reakcji organizmu podczas zabiegu,
- najczęstsze błędy podczas wykonywania świecowania uszu,
- ćwiczenia praktyczne wykonywania zabiegu pod nadzorem prowadzącego.

### **4. Praktyczne zastosowanie techniki i omówienie doświadczeń. Teoria: 0,5h | Praktyka: 1,5h – 2h dydaktyczne**

- wykonywanie zabiegu w praktyce w parach lub na modelach szkoleniowych,
- obserwacja reakcji organizmu po zabiegu,
- zalecenia po zastosowaniu techniki relaksacyjnej,
- omówienie doświadczeń uczestników i najczęstszych trudności podczas wykonywania zabiegu

## **MODUŁ 5 – WALIDACJA.**

**Czas: 3 godziny dydaktyczne**

### **1. Test teoretyczny sprawdzający wiedzę uczestników:**

- test obejmujący zagadnienia omawiane podczas szkolenia,
- pytania dotyczące podstaw dietetyki, technik próżniowych (bańki) oraz technik relaksacyjnych okolicy ucha,

- sprawdzenie znajomości zasad bezpieczeństwa i przeciwwskazań do stosowania omawianych metod.

## 2. Obserwacja w warunkach rzeczywistych – zadanie praktyczne.

- przygotowanie stanowiska pracy do wykonania wybranej techniki omawianej podczas szkolenia,
- wykonanie zadania praktycznego z zastosowaniem zasad bezpieczeństwa i higieny,
- obserwacja sposobu wykonywania czynności przez uczestnika,
- omówienie przebiegu zadania oraz podsumowanie procesu walidacji.

## 3. Wywiad swobodny z uczestnikiem – weryfikacja kompetencji społecznych.

- rozmowa z uczestnikiem dotycząca zasad odpowiedzialnego i bezpiecznego stosowania omawianych metod,
- omówienie sposobu komunikacji z osobą korzystającą z zabiegu,
- sprawdzenie świadomości uczestnika w zakresie przeciwwskazań oraz odpowiedzialności podczas wykonywania technik wspierających zdrowie.

### Warunki organizacyjne szkolenia:

**Liczba uczestników:** Usługa szkoleniowa realizowana jest w grupach do 10 osób, co umożliwia aktywny udział wszystkich uczestników oraz zapewnia komfortowe warunki do zdobywania wiedzy i wykonywania ćwiczeń praktycznych.

**Struktura i liczba godzin szkolenia:** Szkolenie obejmuje **34 godziny dydaktyczne**, z czego: ok. **13 godzin dydaktycznych stanowią treści teoretyczne**, a ok. **21 godzin dydaktycznych stanowią zajęcia praktyczne i warsztatowe**. Zajęcia realizowane są w formule **hybrydowej (online oraz stacjonarnie)**, zgodnie z ustalonym harmonogramem obejmującym cztery dni szkoleniowe. Program szkolenia łączy przekaz wiedzy teoretycznej z ćwiczeniami praktycznymi dotyczącymi stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia, w tym technik próżniowych (bańki), podstaw dietetyki oraz technik relaksacyjnych okolicy ucha.

**Harmonogram i przerwy:** Szkolenie prowadzone jest zgodnie z rozkładem godzin dydaktycznych (**1 godzina dydaktyczna = 45 minut pracy**). W trakcie zajęć przewidziane są przerwy organizacyjne, które nie są wliczone w całkowity czas trwania zajęć. Przerwy mają na celu regenerację uczestników oraz przygotowanie do kolejnych modułów szkoleniowych.

**Forma prowadzenia zajęć.** Zajęcia realizowane są w formule **mieszanej: online w czasie rzeczywistym oraz stacjonarnie**. Część teoretyczna prowadzona jest z wykorzystaniem platformy wideokonferencyjnej umożliwiającej prezentację materiałów dydaktycznych, dyskusję oraz zadawanie pytań. Część praktyczna realizowana jest stacjonarnie i obejmuje pokaz technik oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników pod nadzorem prowadzącego.

**Interakcja z trenerem:** Uczestnicy mają możliwość aktywnego udziału w zajęciach poprzez zadawanie pytań, udział w dyskusji oraz wykonywanie ćwiczeń praktycznych. Trener zapewnia bieżące wsparcie merytoryczne, udziela informacji zwrotnej oraz nadzoruje wykonywanie technik podczas zajęć praktycznych.

**Zapewnienie jakości szkolenia:** Materiały dydaktyczne przygotowane są zgodnie z aktualną wiedzą z zakresu profilaktyki zdrowotnej, zdrowego stylu życia oraz naturalnych metod wspierania organizmu. Szkolenie prowadzi osoba posiadająca doświadczenie w prowadzeniu zajęć szkoleniowych dla osób dorosłych oraz praktyczną wiedzę z zakresu omawianych metod.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 23 Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy	Renata Głodek	08-05-2026	19:00	19:45	00:45	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 23 Podstawy funkcjonowania organizmu w kontekście stylu życia.	Renata Głodek	08-05-2026	19:45	20:30	00:45	Nie
3 z 23 Naturalne metody wspierania zdrowia i regeneracji organizmu.	Renata Głodek	08-05-2026	20:30	21:15	00:45	Nie
4 z 23 Bezpieczeństwo stosowania metod wspierających zdrowie	Renata Głodek	08-05-2026	21:15	22:00	00:45	Nie
5 z 23 Wprowadzenie do technik próżniowych i ich zastosowania	Renata Głodek	09-05-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
6 z 23 Przygotowanie do pracy z bańkami i zasady bezpieczeństwa.	Renata Głodek	09-05-2026	10:30	12:00	01:30	Tak
7 z 23 Przerwa	Renata Głodek	09-05-2026	12:00	12:15	00:15	Tak
8 z 23 Techniki stosowania baniek.	Renata Głodek	09-05-2026	12:15	14:30	02:15	Tak
9 z 23 Przerwa	Renata Głodek	09-05-2026	14:30	14:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>10 z 23</b> Praktyczne zastosowanie technik próżniowych.	Renata Głodek	09-05-2026	14:45	17:00	02:15	Tak
<b>11 z 23</b> Podstawy zdrowego odżywiania i funkcjonowania organizmu.	Marcin Kuleczka	10-05-2026	09:00	10:30	01:30	Nie
<b>12 z 23</b> Dieta wspierająca odporność i regenerację organizmu.	Marcin Kuleczka	10-05-2026	10:30	12:00	01:30	Nie
<b>13 z 23</b> Przerwa	Marcin Kuleczka	10-05-2026	12:00	12:15	00:15	Nie
<b>14 z 23</b> Codzienne nawyki żywieniowe a zdrowie i samopoczucie.	Marcin Kuleczka	10-05-2026	12:15	14:30	02:15	Nie
<b>15 z 23</b> Przerwa	Marcin Kuleczka	10-05-2026	14:30	14:45	00:15	Nie
<b>16 z 23</b> Planowanie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym życiu.	Marcin Kuleczka	10-05-2026	14:45	17:00	02:15	Nie
<b>17 z 23</b> Wprowadzenie do technik relaksacyjnych okolicy ucha.	Renata Głodek	16-05-2026	08:00	08:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>18 z 23</b> Przygotowanie do zabiegu i zasady bezpieczeństwa.	Renata Głodek	16-05-2026	08:45	09:30	00:45	Tak
<b>19 z 23</b> Technika wykonywania świecowania uszu.	Renata Głodek	16-05-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
<b>20 z 23</b> Przerwa	Renata Głodek	16-05-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
<b>21 z 23</b> Praktyczne zastosowanie techniki i omówienie doświadczeń.	Renata Głodek	16-05-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
<b>22 z 23</b> Przerwa	Renata Głodek	16-05-2026	13:30	13:45	00:15	Tak
<b>23 z 23</b> WALIDACJA. Test teoretyczny, obserwacja, wywiad swobodny	-	16-05-2026	13:45	16:00	02:15	Tak

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	144,12 PLN
Koszt osobogodziny netto	144,12 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## Renata Głodek

Doświadczona trenerka i edukatorka z kilkuletnią praktyką w pracy z osobami dorosłymi. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowego stylu życia. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu kosmetyki, dietetyki oraz opieki medycznej z praktycznym podejściem do edukacji zdrowotnej. Jest absolwentką studiów magisterskich na kierunku kosmetyka, dietetykiem oraz wykwalifikowanym opiekunem medycznym.

Posiada doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi w obszarze edukacji zdrowotnej oraz stosowania metod wspierających dobre samopoczucie i regenerację organizmu, zdobyte i aktualizowane w okresie ostatnich 5 lat.

Podczas szkoleń przekazuje uczestnikom wiedzę dotyczącą naturalnych metod wspierania zdrowia, w tym technik próżniowych (bańki), podstaw dietetyki oraz technik relaksacyjnych okolicy ucha. Szczególny nacisk kładzie na bezpieczeństwo stosowania omawianych metod, praktyczne ćwiczenia oraz świadome i odpowiedzialne podejście do profilaktyki zdrowotnej. Jej szkolenia prowadzone są w atmosferze otwartości i współpracy, a przekazywana wiedza ma charakter praktyczny i możliwy do wykorzystania w codziennym życiu. Renata wspiera uczestników w rozwijaniu świadomości zdrowotnej oraz budowaniu nawyków sprzyjających utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej.



2 z 2

## Marcin Kuleczka

Absolwent Policealnego Studium Dietetycznego oraz Wyższej Szkoły Zdrowia i Urody w Poznaniu na kierunku dietetyka kliniczna. Ukończył również studia na kierunku psychologia w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu dietetyki i psychologii, aby kompleksowo wspierać swoich pacjentów w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych oraz poprawie ogólnego dobrostanu.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych – od osób zdrowych chcących poprawić jakość swojego stylu życia, przez osoby wymagające wsparcia dietetycznego w przebiegu różnych schorzeń, aż po osoby zmagające się z zaburzeniami odżywiania wymagającymi stałej kontroli dietetycznej. Doświadczenie to zostało zdobyte i jest aktywnie wykorzystywane w okresie ostatnich 5 lat.

W swojej pracy szczególny nacisk kładzie na indywidualne podejście do pacjenta oraz edukację zdrowotną opartą na rzetelnej wiedzy i praktyce. Uważa, że odpowiednio zbilansowana dieta, wsparta właściwą suplementacją oraz aktywnością fizyczną, stanowi podstawę utrzymania dobrej kondycji organizmu, zdrowia i dobrego samopoczucia. Jako trener i specjalista chętnie dzieli się swoją wiedzą podczas szkoleń, pomagając uczestnikom zrozumieć znaczenie prawidłowego odżywiania oraz jego wpływ na funkcjonowanie organizmu i codzienne życie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie jest kompleksowym programem edukacyjnym z zakresu profilaktyki zdrowotnej i naturalnych metod wspierania organizmu, którego celem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej uczestników oraz rozwój praktycznych umiejętności wspierających dobre samopoczucie i regenerację organizmu. Program łączy wiedzę z zakresu dietetyki, technik próżniowych (bańki) oraz technik relaksacyjnych okolicy ucha, oferując uczestnikom praktyczne narzędzia możliwe do wykorzystania w codziennym życiu.

Uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy funkcjonowania organizmu człowieka oraz rolę stylu życia i odżywiania w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. W części dietetycznej szkolenia omawiane są najważniejsze zasady zdrowego odżywiania, znaczenie składników odżywczych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz wpływ diety na poziom energii, odporność i procesy regeneracyjne. Uczestnicy uczą się również, jak budować zdrowe nawyki żywieniowe i planować proste, zbilansowane posiłki w codziennym życiu.

Kolejna część szkolenia poświęcona jest technikom próżniowym (bańkom). Uczestnicy poznają mechanizm działania tej metody, jej zastosowanie oraz zasady bezpiecznego wykonywania zabiegu. Podczas zajęć praktycznych uczą się przygotowania stanowiska pracy, doboru odpowiednich narzędzi oraz prawidłowego wykonywania techniki pod nadzorem prowadzącego.

W dalszej części szkolenia omawiane są techniki relaksacyjne okolicy ucha z wykorzystaniem świec usznych. Uczestnicy poznają zasady przygotowania do zabiegu, wskazania i przeciwwskazania oraz etapy prawidłowego wykonania tej metody. Zajęcia obejmują również ćwiczenia praktyczne pozwalające na zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie bezpiecznego wykonywania zabiegu.

Szkolenie ma charakter praktyczny i warsztatowy. Struktura zajęć łączy przekaz wiedzy teoretycznej z pokazem oraz ćwiczeniami wykonywanymi przez uczestników. Dzięki temu uczestnicy zdobywają zarówno wiedzę, jak i umiejętności, które mogą wykorzystać w codziennym życiu w celu wspierania zdrowia, regeneracji organizmu oraz budowania zdrowych nawyków sprzyjających dobremu samopoczuciu.

#### **Uczestnik szkolenia otrzymuje:**

**Materiały szkoleniowe i arkusze rozwojowe:** Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających zdobywanie wiedzy i umiejętności z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia i profilaktyki zdrowotnej, w tym:

- skrypty szkoleniowe zawierające omówienie najważniejszych zagadnień omawianych podczas szkolenia (techniki próżniowe – bańki, podstawy dietetyki, techniki relaksacyjne okolicy ucha),
- materiały edukacyjne dotyczące zasad bezpieczeństwa oraz przeciwwskazań do stosowania omawianych metod,
- materiały pomocnicze ułatwiające utrwalenie wiedzy oraz stosowanie poznanych metod w praktyce.

Materiały stanowią wsparcie w utrwalaniu wiedzy zdobytej podczas szkolenia oraz mogą być wykorzystywane przez uczestników po jego zakończeniu.

**Certyfikat ukończenia szkolenia:** Po zakończeniu szkolenia oraz przystąpieniu do procesu walidacji każdy uczestnik otrzymuje **imienny certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu oraz zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie:**

- podstaw dietetyki i zdrowego stylu życia,
- stosowania technik próżniowych (baniek),
- stosowania technik relaksacyjnych okolicy ucha,
- zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialnego stosowania naturalnych metod wspierających zdrowie.

**Wsparcie po szkoleniu:** Uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia po zakończeniu szkolenia:

- możliwość kontaktu z trenerem w formie konsultacji mailowych lub krótkiej konsultacji online (do 2 tygodni po zakończeniu szkolenia),
- możliwość zadawania pytań dotyczących stosowania omawianych metod oraz utrwalania zdobytej wiedzy.

Takie rozwiązanie umożliwia utrwalenie efektów szkolenia oraz wspiera uczestników w bezpiecznym i świadomym stosowaniu poznanych metod w praktyce.

**Dostęp do wyposażenia sali i narzędzi wykorzystywane podczas zajęć praktycznych:** Zajęcia praktyczne realizowane są w sali szkoleniowej przygotowanej do prowadzenia zajęć z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia. Stanowiska pracy umożliwiają bezpieczne wykonywanie ćwiczeń praktycznych oraz obserwację technik prezentowanych przez trenera. Podczas zajęć wykorzystywane są m.in.:

- zestawy baniek stosowanych w technikach próżniowych (np. bańki bezogniowe),
- świece uszne przeznaczone do technik relaksacyjnych okolicy ucha,
- materiały jednorazowe niezbędne do wykonywania ćwiczeń praktycznych,
- środki do dezynfekcji oraz materiały zapewniające zachowanie zasad higieny i bezpieczeństwa pracy,
- materiały dydaktyczne i prezentacje multimedialne wspierające część teoretyczną szkolenia.

Wyposażenie sali oraz wykorzystywane materiały umożliwiają przeprowadzenie zajęć praktycznych w sposób bezpieczny, zgodny z zasadami higieny oraz z programem szkolenia.

## **Warunki uczestnictwa**

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (18+) aktywnych zawodowo, prowadzących działalność gospodarczą, osób poszukujących nowych kompetencji oraz osób bezrobotnych lub przygotowujących się do podjęcia pracy, które chcą poszerzyć wiedzę z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia, profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowego stylu życia.

#### **Wymagania formalne:**

- ukończony 18 rok życia,
- dostęp do komputera lub urządzenia mobilnego z internetem oraz podstawowa umiejętność obsługi platformy wideokonferencyjnej (dla części zajęć realizowanych online),
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych.

**Warunkiem uczestnictwa jest otrzymanie dofinansowania na poziomie co najmniej 70% ze środków publicznych. W takim przypadku, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2023 r., poz. 955), usługa może być zwolniona z VAT**

## **Informacje dodatkowe**

Warunkiem ukończenia szkolenia oraz przystąpienia do walidacji jest udział w co najmniej 80% czasu trwania zajęć.

# **Warunki techniczne**

#### **Warunki uczestnictwa w zajęciach zdalnych - wymagane posiadanie:**

- komputera/laptopa/tabletu/smartfona e stałym dostępem do Internetu (2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s)
- mikrofonu/zestaw słuchawkowego i kamery internetowej,
- zainstalowana aplikacja MS Teams/ Google Meet/ Hangouts

Uczestnicy na 3 dni przed szkoleniem otrzymają link/zaproszenie to szkolenia.

#### **Platforma do nauki zdalnej:**

- Zajęcia odbywają się za pomocą wybranej platformy e-learningowej, takiej jak Zoom, Microsoft Teams lub Google Meet.
- Organizator szkolenia zapewnia dostęp do platformy, a uczestnicy muszą posiadać urządzenie spełniające wymagania techniczne.

#### **Funkcje platformy:**

- Prezentacja materiałów dydaktycznych (slajdy, wideo, dokumenty).
- Interaktywne sesje pytań i odpowiedzi z możliwością zadawania pytań na czacie lub głosowo.
- Monitorowanie obecności uczestników.
- Możliwość nagrywania zajęć (jeśli jest to wymagane).

#### **Zasoby techniczne i wsparcie:**

Uczestnicy muszą posiadać:

- Urządzenie z kamerą, mikrofonem oraz stabilnym połączeniem internetowym.
- Słuchawki lub głośniki oraz mikrofon do komunikacji podczas interaktywnych sesji.
- Oprogramowanie do obsługi wybranej platformy (np. aplikację lub kompatybilną przeglądarkę internetową).
- Organizator zapewnia wsparcie techniczne:
- Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnicy mogą przetestować swoje połączenie internetowe oraz dostęp do platformy.
- W trakcie szkolenia dostępny jest zespół wsparcia technicznego.

#### **Materiały szkoleniowe:**

Instytucja szkoleniowa dostarcza uczestnikom:

- Prezentacje, skrypty oraz dodatkowe materiały dydaktyczne w formacie PDF, które uczestnicy mogą pobierać i przeglądać.
- Dostęp do zasobów cyfrowych, takich jak filmy demonstracyjne i interaktywne quizy.
- Materiały są zgodne z tematyką szkolenia, w tym z ekologicznymi i zrównoważonymi praktykami terapeutycznymi.

### **Monitorowanie obecności:**

- Uczestnicy muszą być obecni przez cały czas trwania zajęć.

Obecność jest monitorowana za pomocą:

- Systemu platformy (automatyczne logowanie aktywności uczestników).
- Weryfikacji przez moderatora lub trenera, który zapisuje zaangażowanie uczestników.
- Wymagane jest włączenie kamer podczas zajęć, co pozwala na sprawdzenie obecności i zaangażowania.

### **Interaktywność szkolenia:**

Zajęcia mają charakter interaktywny:

- Instruktor angażuje uczestników poprzez pytania, dyskusje i omówienia przypadków klinicznych.
- W trakcie zajęć prowadzone są krótkie quizy sprawdzające zrozumienie materiału.
- Możliwość indywidualnego zadawania pytań w czasie rzeczywistym.

### **Zapewnienie jakości szkolenia:**

- Organizatorzy dbają o wysoki standard techniczny i dydaktyczny szkolenia.
- Instruktorzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w prowadzeniu zajęć zdalnych.
- Każdy uczestnik ma możliwość kontaktu z trenerem po zakończeniu zajęć w ramach wsparcia poszkoleniowego.

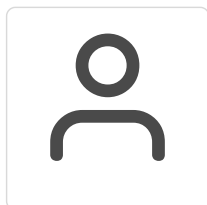
## **Adres**

ul. Środkowa 2/1  
62-065 Grodzisk Wielkopolski  
woj. wielkopolskie

### **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## **Kontakt**



**Sławomira Kluczyńska-Kuleczka**

**E-mail** prywatnecentrum@op.pl

**Telefon** (+48) 509 070 934