



## Kurs: Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży.

Numer usługi 2026/03/09/165576/3390923

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

"GRUPA  
EDUKACYJNA  
AKTYWNE  
SZKOLENIA  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

151 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 64:00 h

📅 11.04.2026 do 10.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” to kompleksowe szkolenie skierowane do profesjonalistów związanych z szeroko pojętą edukacją przedszkolną i szkolną, a także do rodziców, opiekunów, animatorów, instruktorów rekreacji ruchowej (w tym instruktorów jogi, fitness i pokrewnych dziedzin), którzy chcą zdobyć nowoczesną wiedzę oraz praktyczne umiejętności pedagogiczne.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

64

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego i świadomego prowadzenia zajęć jogi z dziećmi i młodzieżą w różnych środowiskach: przedszkolnym, szkolnym, pozaszkolnym i rekreacyjnym. Program został opracowany z myślą o osobach, które chcą zdobyć lub pogłębić wiedzę i umiejętności w zakresie świadomej pracy z ciałem, oddechem i emocjami u najmłodszych – z poszanowaniem ich potrzeb rozwojowych, emocjonalnych i społecznych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje potrzeby rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieżowym.	Opisuje potrzeby rozwojowe dla każdej z trzech grup wiekowych.	Test teoretyczny
	Analizuje studium przypadku i przyporządkowuje zachowania dziecka do etapu rozwojowego	Test teoretyczny
	Dobiera przykładowe aktywności ruchowe adekwatne do potrzeb wskazanej grupy wiekowej	Test teoretyczny
Definiuje podstawowe zagadnienia psychologii rozwojowej i dostosowuje formę zajęć do etapu rozwoju dziecka.	Podaje poprawne definicje kluczowych pojęć z psychologii rozwojowej	Test teoretyczny
	Tworzy konspekt zajęć dopasowany do określonego etapu rozwoju	Test teoretyczny
	Podczas zajęć praktycznych modyfikuje tempo, sposób instrukcji i trudność ćwiczeń w zależności od wieku uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady pedagogiki zabawy oraz animacji kultury w pracy z grupą dziecięcą.	Prowadzi zabawę lub ćwiczenie integracyjne zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i dostosowania do grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy scenariusz zajęć zawierający elementy zabawowe lub animacyjne wspierające aktywność ruchową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje rekwizyty, narrację, muzykę lub techniki animacyjne w zaplanowany sposób podczas pracy praktycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje dynamikę pracy grupowej i reaguje na wyzwania wychowawcze.	Identyfikuje sytuacje problemowe na podstawie studium przypadku (np. konflikt, wycofanie, nadpobudliwość)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Proponuje adekwatne strategie reagowania (np. praca w podgrupach, zmiana aktywności, wyciszenie, pozytywna dyscyplina)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje uproszczoną, przystępną wersję klasycznej filozofii jogi (8-stopniowa ścieżka wg Patanjalego) i przekłada ją na wartości edukacyjne dla dzieci	Przedstawia 8-stopniową ścieżkę jogi w uproszczonej, zrozumiałej formie dla dzieci	Test teoretyczny
	Wskazuje konkretne wartości edukacyjne wynikające z każdego stopnia (np. cierpliwość, uważność, współpraca)	Test teoretyczny
	W scenariuszu zajęć przyporządkowuje elementy praktyki jogi do odpowiednich wartości edukacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Definiuje uniwersalne zasady moralne, które są fundamentem ćwiczeń jogi i wprowadza je w formie prostych wartości (np. brak agresji, współpraca, uważność) w pracy z dziećmi, wykorzystując odpowiednie gry i zabawy.	Przedstawia listę uniwersalnych zasad moralnych w formie prostych wartości dla dzieci	Test teoretyczny
	Projektuje lub prowadzi zabawę/grę wspierającą przyswajanie wybranej wartości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W trakcie zajęć praktycznych wskazuje i komentuje, w jaki sposób konkretna aktywność wspiera daną wartość	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje atmosferę zajęć zgodną z duchem jogi: bez rywalizacji, szacunek dla ciała i emocji dziecka, wyrozumiałość, empatia, szczerłość w relacji nauczyciel-uczeń.	Organizuje zajęcia tak, aby nie występowała rywalizacja między uczestnikami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Podczas prowadzenia praktyki reaguje w sposób empatyczny na emocje i potrzeby dzieci	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje język i gesty wspierające szacunek dla ciała i emocji dzieci	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Podczas obserwacji lub nagrania zajęć zachowuje autentyczną, szczerą i wyrozumiałą relację z uczestnikami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Definiuje zasady BHP w pracy z dziećmi i dba o bezpieczne środowisko zajęć.	Wskazuje zasady BHP obowiązujące podczas zajęć z dziećmi	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dostosowuje długość i intensywność zajęć do wieku dzieci.	Opracowuje konspekt zajęć z uwzględnieniem czasu trwania i poziomu intensywności odpowiedniego dla danej grupy wiekowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W praktyce modyfikuje tempo ćwiczeń oraz czas poszczególnych aktywności zgodnie z reakcjami dzieci	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera konkretne ćwiczenia, techniki i procesy interpersonalne w zależności od wieku, poziomu zaawansowania i specyfiki grupy.  Charakteryzuje różne modele organizacyjne i specyfikę zajęć w zależności od miejsca (przedszkole, klub fitness, własna sala).	Projektuje sekwencję ćwiczeń adekwatną do wieku, poziomu i potrzeb grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	W praktyce modyfikuje techniki lub zadania interpersonalne w zależności od dynamiki grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia wybór konkretnych ćwiczeń i metod pracy z grupą	Test teoretyczny
	Opisuje różnice w organizacji zajęć w zależności od miejsca prowadzenia	Test teoretyczny
Identyfikuje możliwości zatrudnienia i modele współpracy z placówkami oświatowymi i kulturalnymi.  Tworzy i prezentuje ofertę zajęć jogi dla dzieci i młodzieży.	Wskazuje różne typy placówek, w których można prowadzić zajęcia jogi dla dzieci	Test teoretyczny
	Opisuje modele współpracy (umowa cywilnoprawna, kontrakt, wolontariat, własna działalność)	Test teoretyczny
Promuje swoje usługi w formach online i offline.	Przygotowuje kompletną ofertę zajęć (opis programu, cele, wiek uczestników, czas trwania, koszty)	Test teoretyczny
	Projektuje materiał promocyjny (ulotka, plakat, post na mediach społecznościowych)	Test teoretyczny
	Stosuje różne kanały promocji w zależności od grupy docelowej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje specyfikę zawodu instruktora/nauczyciela dzieci i młodzieży oraz niezbędne kompetencje.	Wskazuje cechy osobowościowe istotne w pracy z dziećmi i młodzieżą (cierpliwość, empatia, komunikatywność, kreatywność)	Test teoretyczny
	Wymienia i opisuje kompetencje edukacyjne, wychowawcze i społeczne wymagane od instruktora	Test teoretyczny
Dobiera asany, techniki oddechowe, relaksacyjne i elementy medytacji adekwatnie do wieku i potrzeb dzieci.	Przedstawia zestaw ćwiczeń fizycznych, oddechowych i relaksacyjnych dla różnych grup wiekowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia dobór konkretnych technik w odniesieniu do potrzeb rozwojowych dzieci	Test teoretyczny
Stosuje techniki oddechowe, relaksacyjne i medytacyjne do regulowania energii i emocji grupy.	Prowadzi ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne w celu uspokojenia lub pobudzenia grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Obserwuje reakcje dzieci i dostosowuje tempo oraz rodzaj techniki w zależności od nastroju i energii grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi gry ruchowe i zabawy interpersonalne w sposób sekwencyjny: najpierw uwolnienie energii, potem wyciszenie i koncentracja.	Organizuje zabawy i gry ruchowe zgodnie z sekwencją: aktywizacja → wyciszenie → koncentracja	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje aktywności w trakcie zajęć w zależności od dynamiki grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wprowadza proste mantry, afirmacje i elementy wiedzy psychologicznej wspierające rozwój emocjonalny dzieci.	Wyjaśnia cel każdej części i jej wpływ na funkcjonowanie emocjonalne i ruchowe dzieci	Test teoretyczny
	Stosuje krótkie, zrozumiałe dla dzieci afirmacje lub mantry w trakcie zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wprowadza proste mantry, afirmacje i elementy wiedzy psychologicznej wspierające rozwój emocjonalny dzieci.	Wyjaśnia dzieciom znaczenie wartości i emocji w prosty, przystępny sposób	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Obserwuje wpływ wprowadzonych technik na zachowanie i nastrój uczestników i dostosowuje je w praktyce	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje metody budowania autorytetu i pozytywnej relacji z dziećmi.	Stosuje jasną, spokojną komunikację oraz spójne zachowania w relacji nauczyciel–uczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje zastosowane metody budowania autorytetu (np. ustalanie zasad, konsekwencja, obecność, przykład własny)	Test teoretyczny
	Identyfikuje przyczyny trudnych zachowań w grupie (np. zmęczenie, frustracja, potrzeba uwagi)	Test teoretyczny
	Rozpoznaje potrzeby dziecka i reaguje konstruktywnie oraz empatycznie na nieodpowiednie zachowania.	Dobiera adekwatne reakcje na nieodpowiednie zachowania, unikając kar fizycznych i agresji słownej
Stosuje zasady bezpiecznej i nieagresywnej dyscypliny.	Stosuje strategie naprawcze lub wspierające, np. rozmowa, przerwa, zmiana aktywności, indywidualne wsparcie	Test teoretyczny
	Określa zasady dyscypliny obowiązujące podczas zajęć i przekazuje je dzieciom w przystępny sposób	Test teoretyczny
	Monitoruje przestrzeganie zasad i reaguje w sposób nieagresywny, spójny i przewidywalny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje motywację dzieci, stosując pochwały, nagrody i wzmacnianie pozytywnych zachowań oraz egzekwuje zasady w sposób konsekwentny i niekrywdzący.	Opisuje przykłady sytuacji dyscyplinujących i sposób ich realizacji zgodny z bezpieczeństwem emocjonalnym dzieci	Test teoretyczny
	Stosuje pochwały i nagrody adekwatne do wieku i sytuacji	Test teoretyczny
	Wzmacnia pozytywne zachowania w grupie poprzez konkretne działania i komentarze	Test teoretyczny

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Kurs „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” jest adresowany do nauczycieli, wychowawców, instruktorów rekreacji ruchowej, pedagogów, opiekunów, rodziców, animatorów kultury oraz wszystkich osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć wspierających rozwój psycho-fizyczny dzieci i młodzieży.

Ukończenie kursu potwierdza zdobytą wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży oraz wspierania ich rozwoju poprzez ruch, oddech, relaksację i techniki mindfulness.

Program kursu obejmuje pedagogiczne i psychologiczne podstawy pracy z dziećmi, metodykę prowadzenia zajęć jogi w różnych grupach wiekowych, techniki wspomagające regulację emocji i redukcję stresu, sposoby pracy z grupą i dzieckiem „trudnym”, a także elementy organizacji, promocji i prowadzenia działalności edukacyjno-rozwojowej.

Uczestnicy nabędą narzędzia do skutecznego wspierania dzieci poprzez świadomy ruch i uważność oraz będą gotowi do samodzielnego prowadzenia zajęć w różnych środowiskach (przedszkola, szkoły, świetlice, domy kultury, własna sala).

Warunki organizacyjne:

- Forma zajęć: mieszana
- Minimalna liczba uczestników: 5 osób, maksymalna: 15 osób.
- Kurs obejmuje 64 godziny zajęć (20 godzin teorii + 39 godzin praktyki, 5 godzin walidacji).
- Kurs realizowany jest w godzinach zegarowych.
- Przerwy w trakcie zajęć nie wliczają się w czas trwania kursu.
- W przypadku zajęć trwających 8 godzin przewiduje się godzinną przerwę.
- Część zajęć w ramach usługi prowadzona jest w sposób warsztatowy z wykorzystaniem niezbędnego oraz koniecznego sprzętu do realizacji tego typu zajęć w formie praktycznej

Ukończenie kursu „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” umożliwia zdobycie specjalistycznej wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem technik jogi, oddechu, relaksacji i mindfulness. Absolwenci będą mogli:

- prowadzić samodzielne zajęcia jogi dla dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach, szkołach jogi, domach kultury, świetlicach, ośrodkach wypoczynkowych, centrach fitness oraz w ramach działalności prywatnej,
- tworzyć autorskie programy zajęć wspierające rozwój psycho-fizyczny dzieci i młodzieży,
- wykorzystywać techniki jogi, relaksacji i uważności w pracy pedagogicznej, wychowawczej i opiekuńczej,
- wspierać rozwój emocjonalny i społeczny dzieci poprzez ruch, oddech i świadomy kontakt z ciałem,
- prowadzić różnorodne gry, zabawy i procesy psychologiczne w zakresie treningu interpersonalnego oraz animacji społeczno-kulturalnej,
- rozwijać swoją działalność w branży edukacyjno-rozwojowej, promując profilaktykę zdrowia i dobrostan psychofizyczny najmłodszych.

Kurs nie zastępuje formalnych kwalifikacji pedagogicznych ani zawodowych uprawnień instruktora rekreacji ruchowej, ale stanowi ich wartościowe uzupełnienie i praktyczne narzędzie do codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą

L.p.	Szczegółowa Tematyka	Liczba Godzin
1.	<p><b>Moduł 1: Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapy rozwoju dziecka – przedszkolnego, wczesnoszkolnego i młodzieżowego</li> <li>• Charakterystyka potrzeb emocjonalnych, społecznych i poznawczych dzieci w różnych grupach wiekowych</li> <li>• Zabawa jako podstawowy język komunikacji i nauki dziecka</li> <li>• Rola animacji kultury w budowaniu zaangażowania i motywacji dzieci</li> <li>• Podstawy pedagogiki zabawy – techniki, cele, zastosowanie w praktyce</li> <li>• Dynamika pracy grupowej i jej etapy rozwoju</li> <li>• Identyfikacja i reagowanie na typowe wyzwania wychowawcze podczas zajęć</li> </ul>	4
2.	<p><b>Moduł 2: Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do klasycznej ścieżki jogi wg Patanjalego – 8 stopni w ujęciu dziecięcym</li> <li>• Przekładanie uniwersalnych wartości międzyludzkich sformułowanych w Jodze jako zasady YAMA i NIYAMA na język wartości bliskich dzieciom (np. życzliwość, szczerłość, brak rywalizacji)</li> <li>• Zasada „ahimsy” (niekrzywdzenia) jako fundament zajęć bez przemocy i presji</li> <li>• Filozofia w zabawie - jak przekazywać uniwersalne wartości międzyludzkie w formie gier i zabaw</li> <li>• Joga jako droga harmonii ciała, umysłu i emocji – jak o tym mówić dzieciom</li> <li>• Nieporównywanie i brak ocen – jak budować atmosferę współpracy i akceptacji</li> <li>• Świadomość ciała, oddechu i uważności jako „supermoce” dziecka</li> </ul>	4
3.	<p><b>Moduł 3: Organizacja i bezpieczeństwo zajęć</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpieczeństwo na macie – BHP w praktyce jogi z dziećmi</li> <li>• Jak przygotować salę, przestrzeń i siebie – warunki sprzyjające skupieniu i zabawie</li> <li>• Długość i intensywność zajęć a wiek dziecka – zasady proporcji i tempo pracy</li> <li>• Pomoce dydaktyczne – bezpieczne, funkcjonalne i... czasem domowe (klocki, kocyki, paski)</li> <li>• Rekwizyty do jogi i ich kreatywne użycie – jak zrobić z paska most albo z klocka samolot</li> <li>• Gry jogowe – specjalnie zaprojektowane pomoce dydaktyczne z myślą o ćwiczeniu jogi z dziećmi</li> <li>• Formy prowadzenia zajęć w różnych przestrzeniach: przedszkole, sala fitness, dom kultury, plener</li> <li>• Radzenie sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami – kiedy ktoś płacze, ucieka albo... śpiewa za głośno</li> <li>• Zasady współpracy z placówkami – na co zwrócić uwagę jako prowadzący z zewnątrz</li> </ul>	4

4.	<p><b>Moduł 4: Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symulacja zajęć jogi dla dzieci – uczestnicy wcielają się w rolę dzieci</li> <li>• Doświadczanie struktury zajęć „od środka” – od przywitania do nagrody</li> <li>• Zabawy integracyjne i rozgrzewkowe – aktywizacja grupy i budowanie relacji</li> <li>• Wprowadzenie asan w sposób naturalny i zabawowy</li> <li>• Oddech w działaniu – ćwiczenia oddechowe jako gra, zabawa i narzędzie regulacji</li> <li>• Mantra i afirmacja – proste formy dostosowane do dziecięcego świata</li> <li>• Relaksacja i medytacja – jak wprowadzać wyciszenie po intensywnej aktywności</li> <li>• Gry ruchowe i planszowe jako element końcowy zajęć – nagroda i integracja</li> <li>• Refleksja po sesji – omówienie doświadczeń z perspektywy dziecka i prowadzącego</li> <li>• Konspekt zajęć inspirowany 8-stopniową ścieżką jogi – podstawa do budowania własnych scenariuszy zajęciowych</li> </ul>	10
5.	<p><b>Moduł 5: Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbiór podstawowych asan czyli pozycji jogi do wykorzystania na zajęciach – nomenklatura dziecięca, podstawowe instrukcje, wersje dynamiczne i statyczne, jak wprowadzić je w formie zabawy, kwestie bezpieczeństwa i przeciwwskazania, stopniowanie trudności</li> <li>• Techniki oddechowe dla dzieci – kiedy, jak i po co stosować to magiczne narzędzie. Różne techniki oddechowe jak sposób na regulację emocji i pobudzanie koncentracji</li> <li>• Relaksacja dziecięca – bajki relaksacyjne, prowadzona medytacja, twórcza wizualizacja</li> <li>• Mantry, dźwięki i afirmacje jako kotwice uważności w dziecięcym świecie</li> <li>• Zabawy i procesy interpersonalne wprowadzające uważność do ciała i ruchu</li> <li>• Gra jako poletko do świadomego wprowadzenia uniwersalnych wartości międzyludzkich i przeprowadzenia pedagogicznej rozmowy</li> <li>• Planowanie rytmu zajęć z uwzględnieniem momentu aktywności i wyciszenia i zasady stopniowania energii – od ekspresji do zatrzymania</li> <li>• Joga dla dzieci to forma pracy nad sobą i ścieżka rozwoju osobistego – wzajemne prowadzenie dla siebie poszczególnych fragmentów zajęć oraz doskonalenie poznanych technik</li> </ul>	12
6.	<p><b>Moduł 6: Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktura zajęć krok po kroku – od przywitania po zakończenie</li> <li>• Jak tworzyć scenariusze – w oparciu o autorski konspekt inspirowany 8-stopniową ścieżką jogi</li> <li>• Dostosowanie zajęć do wieku, temperamentu i grupy – elastyczność, doświadczenie i intuicja instruktora</li> <li>• Różnicowanie technik: zabawy ruchowe vs. statyczne asany; proste a zaawansowane formy</li> <li>• Przykłady gotowych scenariuszy – analiza, omówienie, modyfikacje</li> <li>• Tworzenie własnych zestawów ćwiczeń z dostępnych „klocków” (asany, oddechy, zabawy, mantry, relaksacje, gry)</li> <li>• Sposoby wprowadzania dzieci w świat asan – przez opowieści, zwierzęta, przygodę, gry i zabawy</li> <li>• Tworzenie „rytuałów” w zajęciach – powtarzalne elementy, które budują bezpieczeństwo i zaangażowanie</li> <li>• Prowadzenie całych bloków zajęciowych przez uczestników dla siebie nawzajem</li> </ul>	18

7.	<p><b>Moduł 7: Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe wyzwania w pracy z dziećmi – hałas, rozproszenie, opór, konflikty, nietypowe sytuacje</li> <li>• Kim jest „dziecko wymagające” – zachowania, potrzeby, ukryte komunikaty</li> <li>• Budowanie relacji opartej na zaufaniu i empatii – jak zdobyć serce dziecka, nie tracąc dyscypliny</li> <li>• Bezpieczeństwo emocjonalne i granice – jak stawiać je jasno, asertywnie i łagodnie</li> <li>• Zasady nieagresywnej dyscypliny – konsekwencja zamiast kary, język „ja”, konstruktywne komunikaty, asertywna komunikacja</li> <li>• Rola rytuałów, rytmu i przewidywalności w zapobieganiu chaosowi</li> <li>• Strategie reagowania na trudne sytuacje – konkretne narzędzia i scenariusze</li> <li>• Sztuka nagradzania – mądrze, świadomie, wzmacniająco</li> <li>• Narzędzia pracy z emocjami – jak pomóc dziecku wrócić do równowagi w trakcie zajęć</li> </ul>	4
8.	<p><b>Moduł 8: Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kim jesteś jako instruktor? – odkrywanie swojej tożsamości, stylu i mocnych stron</li> <li>• Gdzie szukać pracy? – współpraca z przedszkolami, szkołami, domami kultury, klubami fitness, szkołami jogi, domami kultury fundacjami i rodzicami</li> <li>• Jak się przedstawić? – pisanie oferty, portfolio, maila, który nie znika w spamie</li> <li>• Budowanie marki osobistej – czyli jak mówić o tym, co robisz, żeby chcieli więcej</li> <li>• Promocja online: social media, grafiki, relacje, rolki, jak nie zwariować robiąc Insta i że TikTok też może być owocnym narzędziem</li> <li>• Promocja offline: plakaty, poczta pantoflowa, wydarzenia lokalne, współpraca z rodzicami</li> <li>• Cennik i opłaty – jak wycenić swoją pracę i nie przeproszać, że w ogóle bierzesz pieniądze</li> <li>• Jak prowadzić zajęcia „na swoim” – wynajem sali, organizacja grup, płatności, zapisy</li> <li>• Od pasji do zawodu – jak nie wypalić się po pierwszym sezonie</li> </ul>	3
9.	Walidacja	5
10.	Razem	64

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 33 Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia.	Michał Czerny	11-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
2 z 33 Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy przedszkolne)	Michał Czerny	11-04-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
3 z 33 Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).	Michał Czerny	11-04-2026	14:00	18:00	04:00	Tak
4 z 33 Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia.	Michał Czerny	12-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
5 z 33 Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy przedszkolne i wczesnoszkolne).	Michał Czerny	12-04-2026	11:00	13:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 33 Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).	Michał Czerny	12-04-2026	14:00	18:00	04:00	Tak
7 z 33 Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	15-04-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
8 z 33 Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	15-04-2026	19:15	21:15	02:00	Nie
9 z 33 Organizacja i bezpieczeństwo zajęć dla dzieci (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	22-04-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
10 z 33 Przerwa.	Michał Czerny	22-04-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
11 z 33 Organizacja i bezpieczeństwo zajęć dla dzieci (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	22-04-2026	19:15	21:15	02:00	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>12 z 33</p> <p>Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy wczesnoszkolne i grupy starszej młodzieży szkolnej).</p>	Michał Czerny	25-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
<p>13 z 33</p> <p>Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).</p>	Michał Czerny	25-04-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
<p>14 z 33</p> <p>Przerwa.</p>	Michał Czerny	25-04-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<p>15 z 33</p> <p>Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (teoria oraz nauka tworzenia własnych scenariuszy zajęciowych).</p>	Michał Czerny	25-04-2026	14:00	18:00	04:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p><b>16 z 33</b>  Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy żłobkowe i grupy o specjalnych potrzebach edukacyjnych).</p>	Michał Czerny	26-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
<p><b>17 z 33</b>  Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).</p>	Michał Czerny	26-04-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
<p><b>18 z 33</b>  Przerwa.</p>	Michał Czerny	26-04-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<p><b>19 z 33</b>  Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (zastosowanie, przećwiczenie oraz prowadzenie przez uczestników poszczególnych bloków zajęciowych).</p>	Michał Czerny	26-04-2026	14:00	18:00	04:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
20 z 33 Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	29-04-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
21 z 33 Przerwa.	Michał Czerny	29-04-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
22 z 33 Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	29-04-2026	19:15	21:15	02:00	Nie
23 z 33 Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	06-05-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
24 z 33 Przerwa.	Michał Czerny	06-05-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
25 z 33 Zawód instruktora - promocja, współpraca, rozwój zawodowy (czat/rozmowa na żywo).	Michał Czerny	06-05-2026	19:15	20:15	01:00	Nie
26 z 33 Walidacja - test teoretyczny.	-	06-05-2026	20:15	21:15	01:00	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>27 z 33</p> <p>Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (podsumowanie wiedzy dotyczących technik jogi i scenariuszy zajęciowych).</p>	Michał Czerny	09-05-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
<p>28 z 33</p> <p>Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników całych, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).</p>	Michał Czerny	09-05-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
<p>29 z 33</p> <p>Przerwa.</p>	Michał Czerny	09-05-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<p>30 z 33</p> <p>Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników całych, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).</p>	Michał Czerny	09-05-2026	14:00	18:00	04:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<span>31 z 33</span> Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników całych, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).	Michał Czerny	10-05-2026	09:00	13:00	04:00	Tak
<span>32 z 33</span> Przerwa.	Michał Czerny	10-05-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<span>33 z 33</span> Walidacja - test teoretyczny i obserwacja w warunkach symulowanych.	-	10-05-2026	14:00	18:00	04:00	Tak

## Cennik

### Cennik

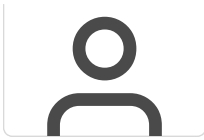
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



## Michał Czerny

Wielokrotni dyplomowany nauczyciel jogi, oddechu i medytacji z kilkunastoletnim doświadczeniem instruktorskim. Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji Hatha Joga, pedagog oraz specjalista w dziedzinie profilaktyki i animacji społeczno-kulturalnej. Absolwent licznych kursów instruktorskich prowadzonych przez uznanych nauczycieli, takich jak Sri Sri Ravi Shankar, Janusz Szopa czy Konrad Kocot.

Nauczyciel antystresowych programów Międzynarodowej Fundacji Art of Living, organizacji posiadającej status konsultanta przy ONZ. Wieloletni animator i organizator wydarzeń kulturalnych dla dzieci, młodzieży i dorosłych, związanych z jogą, rozwojem osobistym oraz kreatywnością.

Twórca innowacyjnego programu jogi holistycznej HOLY YOGA oraz autor i realizator nowatorskiego programu pedagogicznego Joga dla Dzieci. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów, szkoleń i wyjazdów łączących metody jogi, mindfulness oraz treningu interpersonalnego.

Regularnie od 2008 r. prowadzi zajęcia i warsztaty dla dzieci i młodzieży w żłobkach, przedszkolach, szkołach, ośrodkach kultury, świetlicach oraz innych instytucjach edukacyjnych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały, które uczestnicy otrzymują na własność na początku kursu:

- teczka A4,
- notatnik,
- długopis,
- Manual „Jogi dla Dzieci” – podręcznik dla instruktorów,
- Zbiór zdjęć i filmów z opisem technik jogi, oddechu i medytacji – nośnik cyfrowy,
- materiały niezbędne do przeprowadzenia kursu.

### Warunki uczestnictwa

Osoby, które:

- mają ukończone 18 lat,
- nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

### Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, kadry trenerów oraz walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (minimum 80% godzin szkolenia), przystąpienie do procesu walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie.
4. Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt 29 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług.
5. W dniach 11 i 12 kwietnia przerwy odbywały się w godzinach 13:00-14:00, w dniu 15 kwietnia w godzinach 19:00-19:15.

## Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

## Adres

ul. Piotrkowska 31/5  
90-410 Łódź  
woj. łódzkie

## Kontakt



**Patrycja Łaska**

**E-mail** sekretariat@aktywneszkolenie.pl

**Telefon** (+48) 730 775 766