



Penelope Akademia
Wizerunku Mirosław
Rzeszut

★★★★★ 5,0 / 5
7 ocen

Kurs Instruktor Tańca Intuicyjnego

Numer usługi 2026/09/01/181837/3783515

📍 Szczecin
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 12:00 h
📅 19.10.2026 do 21.10.2026

4 329,60 PLN brutto
3 520,00 PLN netto
360,80 PLN brutto/h
293,33 PLN netto/h
433,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Artystyczne
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	1. Osoby Zainteresowane Rozwojem Osobistym 2. Instruktorzy Tańca i Ruchu, Firmy, Przedsiębiorcy 3. Terapeuci i Coachowie 4. Osoby Poszukujące Nowych Form Ekspresji 5. Amatorzy Tańca i Entuzjaści Ruchu 6. Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe" Kurs jest skierowany do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności w zakresie tańca intuicyjnego, niezależnie od poziomu zaawansowania, a także do tych, którzy chcą integrować te techniki w swojej pracy zawodowej. Termin kursu ustalamy indywidualnie
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	12-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego projektowania i prowadzenia zajęć z tańca intuicyjnego dla osób dorosłych, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, metodyki pracy z grupą oraz świadomego wykorzystania ruchu, rytmu i ekspresji w procesie rozwojowym i treningowym.

Uczestnik po ukończeniu kursu posiada wiedzę teoretyczną oraz praktyczne kompetencje umożliwiające prowadzenie autorskich zajęć jako instruktor tańca intuicyjnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia tańca intuicyjnego w ujęciu instruktorskim.	Wskazuje różnice między improwizacją swobodną a improwizacją prowadzoną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę instruktora w procesie grupowym.	Opisuje odpowiedzialność instruktora za strukturę i bezpieczeństwo zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia podstawy świadomości ciała.	Definiuje pojęcia: centrum, oś ciała, balans, uziemienie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia jakości ruchu.	Wskazuje cechy ruchu płynnego, dynamicznego i pulsacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zasady budowania struktury lekcji tańca intuicyjnego.	Wymienia etapy: otwarcie, część główna, finał.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia wpływ tańca na kondycję i regulację napięcia.	Wskazuje zależności między ruchem, stresem i układem nerwowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady pracy z grupą dorosłych.	Wskazuje znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje podstawy organizacji i promocji zajęć.	Wymienia elementy oferty zajęć i kanały promocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje podstawowe jakości ruchu.	Wykonuje ruch płynny, dynamiczny i spiralny z zachowaniem kontroli ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozgrzewkę opartą na świadomości ciała.	Integruje oddech, uziemienie i pracę z osią ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera muzykę do charakteru zajęć.	Tworzy playlistę uwzględniającą dynamikę i kulminację energetyczną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje strukturę 60-minutowej lekcji.	Opracowuje plan zajęć zawierający wstęp, część główną i wyciszenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi fragment zajęć tanecznych.	Wydaje jasne instrukcje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	demonstruje ruch w sposób czytelny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza energią grupy podczas zajęć.	Dostosowuje tempo i intensywność do reakcji uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje na sytuacje trudne w grupie.	Podejmuje adekwatne działania w przypadku silnych emocji uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje technikę, ekspresję i strukturę w autorskiej lekcji.	Prowadzi spójną, dynamiczną jednostkę zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy autorski program warsztatowy.	Opracowuje temat i strukturę cyklu zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje bezpieczną przestrzeń do ekspresji ruchowej.	Komunikuje zasady	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dba o komfort uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega granic zawodowych instruktora.	Oddziela rolę instruktora od roli terapeuty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera autentyczność uczestników.	Zachęca do indywidualnej ekspresji bez oceniania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwija własny styl pracy instruktorskiej.	Formułuje indywidualną koncepcję prowadzenia zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Fundamenty pracy z ciałem i ruchem

1. Czym jest taniec intuicyjny w ujęciu instruktorskim

- Różnica między improwizacją a improwizacją prowadzoną
- Struktura a wolność w ruchu
- Rola instruktora w procesie grupowym

2. Świadomość ciała

- Centrum, oś ciała, ciężar i balans
- Praca z oddechem
- Uziemienie i kontakt z podłożem

3. Podstawowe jakości ruchu

- Ruch płynny, dynamiczny, spiralny, pulsacyjny
- Praca z tempem i rytmem
- Ćwiczenia integrujące ciało

Rytm, energia i dynamika zajęć

1. Praca z muzyką

- Dobór muzyki etnicznej i instrumentalnej
- Budowanie napięcia i kulminacji
- Przejścia energetyczne

2. Struktura lekcji

- Otwarcie i rozgrzewka
- Część główna – sekwencje prowadzone
- Finał i wyciszenie

3. Taniec jako trening

- Poprawa kondycji i wytrzymałości
- Wzmacnianie sylwetki
- Spalanie i aktywizacja całego ciała

4. Warsztat praktyczny

- Tworzenie krótkich bloków choreograficznych
- Praca w grupach

Emocje, ekspresja i bezpieczeństwo

1. Taniec a uwalnianie napięć

- Ciało a stres
- Bezpieczne prowadzenie procesu grupowego

2. Granice instruktora

- Odpowiedzialność za grupę
- Sytuacje trudne i reakcje uczestników

3. Praca z kobiecą energią

- Ruch bioder, klatki piersiowej, rąk
- Siła i miękkość w tańcu
- Autentyczność i ekspresja

4. Sesja praktyczna – prowadzenie fragmentów zajęć

Metodyka i budowanie marki instruktora

1. Jak uczyć dorosłych

- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Jasne instrukcje i demonstracja

2. Budowanie programu autorskiego

- Tematyczne warsztaty
- Cykle zajęć

3. Organizacja zajęć

- Sala, atmosfera, oświetlenie
- Praca z małą i większą grupą

4. Marketing i promocja

- Opis zajęć
- Media społecznościowe
- Budowanie społeczności

Praktyka instruktorska i certyfikacja

1. Przygotowanie autorskiej lekcji

- Plan zajęć (60 minut)
- Dobór muzyki
- Struktura i dynamika

2. Prowadzenie próbnych zajęć

- Każdy uczestnik prowadzi fragment lekcji
- Informacja zwrotna i korekta

3. Integracja wiedzy

- Łączenie techniki, emocji i struktury
- Tworzenie własnego stylu pracy

4. Podsumowanie i wręczenie certyfikatów

Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- Obserwacja w warunkach symulowanych

Czas trwania: 16 godzin szkoleniowych (1 godzina szkoleniowa = 45 minut)

Liczba dni: 2

Liczba godzin teoretycznych: 2 h

Liczba godzin praktycznych: 14 h

Liczba uczestników: min. 1 – max. 4 osoby

Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali przystosowanej do zajęć ruchowych.

Organizacja grupy:

- grupa szkoleniowa: 1–4 osoby,
- praca indywidualna, w parach oraz w małych podgrupach,
- każdy uczestnik prowadzi fragment zajęć instruktorskich.

Sala szkoleniowa:

- przestronna sala taneczna (min. 40 m²),
- podłoga przystosowana do ćwiczeń (parkiet/panele/mata taneczna),
- nagłośnienie,
- dostęp do energii elektrycznej,
- lustra (opcjonalnie),
- regulowane oświetlenie.

Wyposażenie:

- sprzęt audio (głośniki, odtwarzacz),
- mata dla każdego uczestnika,
- dostęp do playlist szkoleniowych,
- materiały dydaktyczne (skrypt w wersji papierowej lub elektronicznej),
- flipchart / tablica suchościeralna.

Nie są wymagane stanowiska komputerowe ani modelki – zajęcia mają charakter pracy ruchowej i instruktorskiej, uczestnicy pracują na sobie oraz w grupie.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Otwarcie kursu, poznanie grupy oraz czym jest taniec intuicyjny w ujęciu instruktorskim	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	19-10-2026	08:30	09:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Improwizacja a improwizacja prowadzona; struktura i wolność w ruchu; rola instruktora w procesie grupowym	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	19-10-2026	09:00	09:45	00:45
3 z 19 Świadomość ciała: centrum, oś ciała, ciężar, balans, uziemienie i kontakt z podłożem	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	19-10-2026	09:45	10:30	00:45
4 z 19 -	Przerwa	-	19-10-2026	10:30	10:45	00:15
5 z 19 Oddech w ruchu oraz ćwiczenia integrujące ciało	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	19-10-2026	10:45	11:30	00:45
6 z 19 Podstawowe jakości ruchu: płynność, dynamika, spiralność i pulsacja. Praca z tempem i rytmem; praktyczne podsumowanie dnia	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	19-10-2026	11:30	12:30	01:00
7 z 19 Praca z muzyką: dobór muzyki etnicznej i instrumentalnej, rytm oraz energia	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	08:30	09:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 Budowanie napięcia, kulminacji i przejść energetycznych podczas zajęć	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	09:15	10:00	00:45
9 z 19 Struktura lekcji: otwarcie, rozgrzewka, część główna, finał i wyciszenie	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 19 -	Przerwa	-	20-10-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 19 Taniec jako trening: kondycja, wytrzymałość, wzmacnianie sylwetki i aktywizacja ciała	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	10:45	11:15	00:30
12 z 19 Taniec a uwalnianie napięć; ciało, stres i bezpieczne prowadzenie procesu grupowego. Granice instruktora, odpowiedzialność za grupę oraz reagowanie na trudne sytuacje	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	20-10-2026	11:15	12:30	01:15
13 z 19 Praca z kobiecą energią: ruch bioder, klatki piersiowej i rąk; siła, miękkość oraz ekspresja	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	08:30	09:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Metodyka pracy z dorosłymi: komunikacja werbalna i niewerbalna, instrukcje oraz demonstracja	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	09:15	10:00	00:45
15 z 19 Tworzenie autorskiego programu: warsztaty tematyczne, cykle zajęć i organizacja przestrzeni	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	10:00	10:30	00:30
16 z 19 -	Przerwa	-	21-10-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 19 Budowanie marki instruktora: opis zajęć, media społecznościowe i społeczność uczestników	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	10:45	11:15	00:30
18 z 19 Przygotowanie autorskiej lekcji 60-minutowej: plan, muzyka, struktura i dynamika	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	21-10-2026	11:15	11:45	00:30
19 z 19 -	Walidacja	-	21-10-2026	11:45	12:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	10:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	00:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 329,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	360,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	293,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANITA KOBIERSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza

Instruktor Qigong i Tańca Intuicyjnego

Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.

Certyfikowany Instruktor i Specjalistka

Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.

Tworzenie Autorskich Kursów

Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.

Prelegentka na Wydarzeniach

Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.

Unikalne Warsztaty i Szkolenia

Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.

Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych

Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.

Twórczyni Artystycznych Warsztatów

Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.

Ciągłe Doskonalenie

Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.

Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych

Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Doceniana przez Klientów

Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.

Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń

Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.

Publikacje i Edukacja

Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.

Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Materiały Szkoleniowe

2. Podręcznik Kursu - konspekt wiedzy przygotowany przez instruktora

- Zawiera teoretyczne aspekty roli instruktora, kompetencje oraz metody komunikacji.
- **Notatniki:** Każdy uczestnik otrzyma notatnik do dokumentowania swoich przemyśleń, pomysłów i doświadczeń z zajęć.

2. Przykłady Materiałów

- **Scenariusze zajęć:** Przykłady planów lekcji i struktur zajęć, które można dostosować do własnych potrzeb.
- **Lista muzyki:** Propozycje utworów do wykorzystania w zajęciach tanecznych, z różnorodnymi gatunkami, w tym muzyką etniczną i instrumentalną.

3. Materiały Praktyczne

- **Karty ćwiczeń:** Zestaw ćwiczeń do pracy z ciałem, oddechem i ruchem, które można stosować w grupach.
- **Dodatkowe zasoby:** Linki do artykułów, filmów i innych materiałów multimedialnych dotyczących tańca intuicyjnego i nauczania dorosłych.

4. Certyfikaty

- **Certyfikat Ukończenia:** Po zakończeniu kursu uczestnicy otrzymają certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia, który będzie miał wartość w środowisku tanecznym.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Terminy kursów ustalamy indywidualnie

Adres

ul. Henryka Sienkiewicza 6

71-311 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Grażyna Kobierska

E-mail info@penelope.edu.pl

Telefon (+48) 505 089 671