



## Kurs ziołolecznictwo - praktyczne wskazówki jak zadbać o zdrowie.

Numer usługi 2025/02/18/11761/2567955

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego w

Bochni



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 55 h

📅 12.05.2025 do 23.06.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Farmacja
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie przeznaczone dla wszystkich zainteresowanych tematyką ziołolecznictwa i terapii naturalnych; - rozpoczynających swoją przygodę z tą dziedziną jak i tych chcących uzupełnić swoją wiedzę w tym zakresie;  <b>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".</b>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-04-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	55
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie niezbędnej wiedzy jak i umiejętności w zakresie rozpoznania ziół, metod ich pozyskiwania, przetwarzania, a także wykorzystania i zastosowania ich jako środki wspomagające procesy lecznicze organizmu, jak i zapobieganiu chorob.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Rozumie holistyczne podejście do zdrowia	Zna wpływ ciała i myśli na zdrowie. Rozumie cykliczność natury i jej wpływ na organizm. Potrafi zastosować zasady termiki w utrzymaniu zdrowia.	Test teoretyczny  Wywiad swobodny
1. Posiada podstawową wiedzę z zakresu zielarstwa	Zna historię i tradycje zielarstwa. Rozróżnia pojęcia: fitoterapia, aromaterapia, ziołolecznictwo. Potrafi wymienić i opisać najważniejsze rośliny lecznicze w Polsce i na świecie. Orientuje się w przepisach prawnych dotyczących zielarstwa. Wie, jak prawidłowo rozpoznawać i zbierać zioła.	Wywiad swobodny
Potrafi stosować zioła zgodnie z objawami choroby	Rozumie siedem etapów choroby i ich znaczenie dla zdrowia. Potrafi rozpoznać pierwsze oznaki choroby i dobrać odpowiednie zioła. Wie, jak zapobiegać chorobom poprzez naturalne metody. Potrafi przygotować prosty planu zastosowania ziół w określonym przypadku (np. zestaw ziół na odporność).	Wywiad swobodny
Zna właściwości lecznicze roślin i sposoby ich wykorzystania	Potrafi klasyfikować zioła według ich właściwości (uspokajające, przeciwzapalne, przeciwbólowe, trujące). Umie dobrać zioła wspierające konkretne narządy. Zna metody przygotowania i stosowania ziół (napary, nalewki, maści, syropy itp.). Potrafi wykorzystać zioła w kuchni i kosmetyce.	Wywiad swobodny
Zna zasady bezpiecznego stosowania ziół	Rozumie interakcje ziół z lekami i suplementami. Potrafi rozpoznać objawy alergii i skutki uboczne stosowania ziół.	Wywiad swobodny
Rozumie interakcje ziół z lekami i suplementami. Potrafi rozpoznać objawy alergii i skutki uboczne stosowania ziół.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi praktycznie wdrożyć zdobytą wiedzę.	Umie planować wprowadzanie zmian metodą małych kroków.	Wywiad swobodny
	Potrafi łączyć zdobytą wiedzę w celu skutecznego dbania o zdrowie.	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Zaświadczenie potwierdzające uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Zaświadczenie potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Zaświadczenie potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

## 1. Czym jest zdrowie? (4 godz.)

1. Wpływ ciała i myśli.
2. Życie w zgodzie z naturą i 4 porami roku.
3. Termika jako ważny element utrzymania zdrowia.

## 2. Wprowadzenie do ziołarstwa (4 godz.)

1. Historia i tradycje ziołarstwa
2. Podstawowe pojęcie: fitoterapia, aromaterapia, ziołolecznictwo
3. Przegląd roślin leczniczych w Polsce i na świecie.
4. Przepisy i przepisy prawne dotyczące ziołarstwa
5. Rozpoznawanie i zbieranie ziół

## 3. Zastosowanie ziół w zależności od objawów. ( 8 godz)

1. 7 etapów choroby. (5h)
2. Na co zwracać uwagę, by utrzymać zdrowie?
3. Początki choroby.

## 4. Właściwości lecznicze roślin ( 12 godz.)

1. Przegląd właściwości leczniczych roślin: uspokajające, przeciwzapalne, przeciwbólowe, trujące
2. Zioła w leczeniu, choroby przewlekłe i stany zapalne
3. Zioła wspomagające najważniejsze narządy żołądek, śledziona, trzustka płuca, jelito grube nerki, pęcherz moczowy, wątroba, woreczek żółciowy, serce, jelito cienkie.
4. Przygotowanie ziół do użycia Herbatki, napary, wywary Mascie, kremy, oleje ziołowe Nalewki i syropy Ziołowe kompresy, okłady i kąpiele
5. Zioła w kuchni: przyprawowy, herbaty
6. Zioła w kosmetyce: pielęgnacja skóry, włosów, aromaterapia

#### 5. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania ( 4 godz.)

1. Interakcje z lekami i suplementami
2. Alergie i skutki uboczne stosowania ziół

#### 6. Dbanie o siebie w każdym okresie życia (8 h)

1. Od narodzin do dorosłości.
2. Młody dorosły.
3. Dojrzałość.
4. Starość.

#### 7. Wybrane zagadnienia specjalne, którym podlegamy w ciągu życia. (8 godz.)

1. Cykl hormonalny kobiety od narodzin do starości (na co zwrócić uwagę w kontekście zdrowia i naturalnych metod leczenia)
2. Ciąża (jak powyżej).
3. Menopauza
4. Andropauza.
5. Dzieci i młodzież (dieta, zioła sprzyjające zdrowiu)

#### 8. Podsumowanie- jak to wszystko połączyć, aby skutecznie pomagało w utrzymaniu zdrowia ? (7 godz.)

1. Wprowadzanie w życie metodą małych kroków.
2. Pytania uczestników

#### Walidacja - 1 godz.

Program obejmuje 55 godz. edukacyjnych tj 41 godz. zegarowych +15 min

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Leszczyńska

Ukończyła kursy zielarskie w Certyfikowanej Akademii. Od 2017 roku nadal szkoli i prowadzi praktykę zielarską. Pasjonatka ziołolecznictwa i holistycznego podejścia do zdrowia, łącząc ciało z pracą z duszą. Autorka wielowymiarowej metody ochrony zdrowia między innymi z wykorzystaniem ziół.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci:

- -prezentacji
- samodzielnie przygotowywanych zestawów ćwiczeń
- -testów w formie elektronicznej
- zapewniane są w formie zdalnej przez lektora prowadzącego przez cały okres trwania szkolenia.

Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym. Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych (jedna godzina dydaktyczna to 45 min)

### Warunki uczestnictwa

1. ukończone 18 lat,
2. brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem szkolenia,
3. przystąpienie do procesu walidacji częściowej i całościowej.

### Informacje dodatkowe

1. Kurs obejmuje 55 godzin dydaktycznych co stanowi 41 godzin zegarowych +15 min
2. Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego w Bochni ma podpisaną umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie.
3. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, kadry wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
4. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (minimum 80% godzin kursu), przystąpienie do procesu walidacji.
5. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie i certyfikat.

## Warunki techniczne

**WARUNKI TECHNICZNE niezbędne do udziału w usłudze:**

1. **Rodzaj platformy - Google Meet**
2. **Minimalne wymagania sprzętowe:** Dwurdzeniowy procesor , Pamięć 2 GB
3. **Korzystanie z obsługiwanego systemu operacyjnego:** Apple macOS, Microsoft Windows, Chrome OS, Ubuntu i inne dystrybucje Linuksa oparte na Debianie.
4. **Korzystanie z obsługiwanej przeglądarki:** Chrome. Pobierz najnowszą wersję
5. **Uczestnik musi zapewnić szybkość i dostępność internetu pozwalające na uczestnictwo w spotkaniach.**
6. **Do spotkań online wymagany będzie mikrofon i kamera**
7. **Uczestnik powinien posiadać konto na gmail.com aby mieć dostęp do prezentowanych treści i materiałów**
8. **Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów:** Microsoft Office; program umożliwiający otwieranie plików pdf.
9. **Link do spotkania jest wysyłany na e-maila i jest aktywny tylko w okresie trwania usługi.**

## Kontakt



**Danuta Sucharska**

**E-mail** [nck.bochnia.kursy@op.pl](mailto:nck.bochnia.kursy@op.pl)

**Telefon** (+48) 531 777 970