



Kurs PNF podstawowy

Numer usługi 2025/02/25/135249/2580087

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

36,00 PLN brutto/h

36,00 PLN netto/h

Centrum

Szkoleniowe

MediKos Remigiusz

Gołąbek



📍 Radom / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 100 h

📅 04.09.2025 do 29.09.2025

Informacje podstawowe

| | |
|--------------------------------------|---|
| Kategoria | Zdrowie i medycyna / Medycyna |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników |
| Grupa docelowa usługi | <p>Kurs jest skierowany do:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fizjoterapeutów, - terapeutów manualnych, - osteopatów, - chiropraktyków, <p>----- -----</p> <p>Warunek niezbędny do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.</p> <p>Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną</p> |
| Minimalna liczba uczestników | 12 |
| Maksymalna liczba uczestników | 24 |
| Data zakończenia rekrutacji | 03-09-2025 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 100 |

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu „PNF Podstawowy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego stosowania technik i zasad metody PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) w pracy z pacjentami o różnorodnych potrzebach rehabilitacyjnych. Kurs ma na celu wyposażenie uczestników w wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności, które umożliwią skuteczne planowanie i prowadzenie terapii, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjentów, w celu poprawy ich funkcji ruchowych oraz jakości życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|-------------------------------------|
| Posługuje się wiedzą z zakresu koncepcji PNF | Charakteryzuje koncepcję i filozofię PNF | Wywiad ustrukturyzowany |
| | Opisuje schemat badania pacjenta | Wywiad ustrukturyzowany |
| | Opisuje metody pracy w chodzie i na macie | Wywiad ustrukturyzowany |
| | Wymienia wzorce ruchowe | Wywiad ustrukturyzowany |
| Stosuje koncepcję PNF w diagnozie i terapii. | Dobiera odpowiednie techniki koncepcji PNF do problemów z którymi zgłasza się pacjent. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | Wykorzystuje techniki koncepcji PNF w pracy z pacjentem. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | Stosuje techniki mobilizacyjne w pracy z pacjentem. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | Stosuje kartę wywiadu wg koncepcji PNF. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych. | Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów. | Obserwacja w warunkach symulowanych |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zakończeniu kursu Uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia usługi rozwojowej zawierające opis efektów uczenia się.

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

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

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

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

- Uczestnicy powinni znać anatomię 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.

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: 100 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU:

Dzień 1: Wprowadzenie do koncepcji PNF:

1. Powitanie, Program, Organizacja:
 - Omówienie celów i zasad kursu.
2. Wykład: Wstęp, Historia, IPNFA:
 - Historia i rozwój koncepcji PNF.
 - Struktura IPNFA i jej wpływ na rozwój metodyki.
3. Wykład: Filozofia PNF:
 - Filozoficzne podstawy terapii, zasada pracy na zasobach pacjenta.
4. Wykład: Podstawowe zasady i procedury:
 - Wprowadzenie do fundamentalnych zasad koncepcji PNF.
5. Wprowadzenie do wzorców PNF:
 - Wzorce ruchowe Łopátka / Miednica – demonstracja.
6. Techniki: Rytmiczne Pobudzanie Ruchu:
 - Nauka technik ułatwiających inicjację ruchu.
7. Kombinacje wzorców Łopátka / Miednica:
 - Praktyczna nauka wzorców w różnych pozycjach.

8. Aktywności na macie – wstęp:
- Omówienie obrotów z użyciem łopatki i miednicy.

9. Techniki: Kombinacja Skurczów Izotonicznych:
- Praktyka w terapii ruchowej i mobilizacji.

10. Podsumowanie dnia

Dzień 2: Wzorce PNF kończyn górnych i dolnych

1. Aktywna powtórka dnia:
 - Powtórzenie materiału i technik z dnia 1.
2. Aktywności na macie – progresja z leżenia tyłem:
 - Integracja wzorców łopatki i miednicy w progresji.
3. Wprowadzenie do wzorców kończyn górnych (KG):
 - Demonstracja wzorców: Zgięcie/Odwiędzenie/RZ, Wyprost/Przywiedzenie/RW.
4. Techniki: Dynamiczna Zwrotność Ciągła:
 - Zastosowanie techniki w terapii kończyn górnych.
5. Ocena pacjenta i budowa planu terapii (ICF):
 - Praktyka oceny i planowania terapii zgodnie z ICF.
6. Demonstracja pacjenta i omówienie:**
 - Analiza przypadku klinicznego.
7. Wzorce Łopatka / Miednica – kombinacje:
 - Praktyczne zastosowanie kombinacji wzorców w terapii.
8. Wzorce kończyn dolnych (KD):
 - Demonstracja i praktyka wzorców: Zgięcie/Przywiedzenie/RZ ze zgięciem, Wyprost/Odwiędzenie/RW z wyprostem.
9. Podsumowanie dnia

Dzień 3: Stabilizacja i kontrola ruchu

1. Aktywna powtórka z dnia 2
2. Aktywności na macie – progresja z leżenia przodem
3. Techniki: Stabilizacja Zwrotna:
 - Nauka techniki poprawy kontroli ruchowej.
4. Aktywności na Macie – c.d.:
 - Progresja ćwiczeń stabilizacyjnych.
5. Techniki: Trzymaj-Rozluźnij, Napnij-Rozluźnij:
 - Nauka technik relaksacji i elongacji tkanek miękkich.
6. Warsztaty: Rozwiązywanie problemów klinicznych
7. Podsumowanie dnia

Dzień 4: Chód i funkcje dynamiczne (10 godzin)

1. Aktywna powtórka z dnia 3
2. Wykład: Chód – zasady biomechaniczne i techniki terapii
3. Terapia w siadzie, Rocking:
 - Praktyka technik dynamicznych w różnych pozycjach.
4. Techniki: Stabilizacja Rytmiczna:
 - Nauka stabilizacji w kontekście dynamicznym.
5. Aktywności w chodzie:
 - Weight Shift, Wykrok, Aproksymacja.
6. Podsumowanie dnia

Dzień 5: Zaawansowane wzorce kończyn górnych i dolnych:

1. Aktywna powtórka z dnia 4
2. Wzorce głowy w siadzie – Chopping, Lifting:
 - Praktyka wzorców globalnych i ich zastosowanie.
3. Analiza chodu pacjentów:
 - Warsztaty analizy wzorców chodu.
4. Podsumowanie dnia

Dzień 6: Neurologia i patologie CUN

1. Wprowadzenie do części 2 – wymiana doświadczeń
2. Wykład: Badanie neurologiczne i patologie CUN:
 - Diagnostyka zaburzeń neurologicznych w kontekście PNF.
3. Terapia pacjentów – praktyka:
 - Praca na studiach przypadków.
4. Podsumowanie dnia

Dzień 7: Bilateralne wzorce tułowia i stabilizacja:

1. Aktywności na macie – powtórka, przypadki kliniczne
2. Wzorce bilateralne tułowia – Chopping, Lifting:
 - Integracja wzorców kończyn dolnych i górnych.
3. Terapia pacjentów – demonstracje i omówienie
4. Podsumowanie dnia

Dzień 8: Chód – zaawansowane techniki

1. Aktywności w chodzie: Faza podporowa i przenoszenia, Chód bokiem i tyłem
2. Techniki: Replikacja
3. Terapia pacjentów – praktyka i analiza przypadków
4. Podsumowanie dnia

Dzień 9: Integracja wzorców i końcowa ocena

1. Aktywna powtórka z dnia 8
2. Wzorce w innych pozycjach:
 - Praca nad transferami, wzorce bilateralne, oddychanie.
3. Warsztaty: Budowanie planu terapii pacjentów**
4. Film edukacyjny: „Maggie Knott”
5. Podsumowanie kursu, dyskusja i ewaluacja

Liczba godzin kursu: 100 h dyd., co stanowi 75 godz. zegar.

Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 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 | 3 600,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 3 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 36,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 36,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sebastian Walczyk

Międzynarodowy instruktor PNF, mgr zjoterapii, osteopata.

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. W 2006 roku ukończył 9 miesięczny kurs PNF w KFRC Vallejo w Kalifornii, USA. Od 2015 roku jest Instrukтором IPNFA.

Sebastian Walczyk posiada 15 letnie doświadczenie zawodowe. W swojej pracy zajmuje się głównie pacjentami z problemami ortopedycznymi i neurologicznymi. Jest również terapeutą manualnym bazującym na sprawdzonych modelach m.in. Cyriax. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych Centrum Szkoleniowe MediKos

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług par. 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.

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.

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym.

Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

Adres

ul. Ofiar Firleja 7/4
26-600 Radom
woj. mazowieckie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy Radomiu ul. Ofiar Firleja 7 lok. 4. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Remigiusz Gołabek

E-mail kontakt@medikos.com.pl

Telefon (+48) 600 447 765