

**CERTYFIKOWANY TRENER ODDECHU –
merytoryka i praktyka**

Numer usługi 2025/04/03/17239/2668333

8 704,00 PLN brutto

8 704,00 PLN netto

136,00 PLN brutto/h

136,00 PLN netto/h

NEWKEY SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ SPÓŁKA
KOMANDYTOWA

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 07.07.2025 do 12.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: <ul style="list-style-type: none">• fizjoterapeuci, terapeuci, trenerzy personalni,• instruktorzy jogi, pilatesu, masażyści,• pracownicy SPA & Wellness,• nauczyciele, HR, pedagodzy,• osoby chcące nauczać technik oddechowych i poszerzyć swoje kompetencje o potężne narzędzie transformacji.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	06-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia sesji oddechowych i warsztatów – w pracy indywidualnej oraz grupowej. Po szkoleniu uczestnik będzie diagnozować wzorce oddechowe i prowadzić sesje oddechowe, które realnie zmieniają życie jego klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje podstawy oddychania	Wyjaśnia fizjologiczne podstawy oddychania i ich wpływ na zdrowie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje wzorce oddechowe	Rozpoznaje wzorce oddechowe u klientów i dobiera techniki pracy	Test teoretyczny
Prowadzi sesje indywidualne i grupowe	Prowadzi indywidualną sesję oddechową (relaksacja, energia, koncentracja). Tworzy i prowadzi warsztaty grupowe.	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, dokument potwierdzający 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?

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Szkolenie odbywało będzie się w trybie stacjonarnym, 6-dniowym o charakterze warsztatowotreningowym. Usługa realizowana w trybie 64 godzin dydaktycznych

Dzień 1 – Fundamenty fizjologii i neurochemii oddechu

- Rola CO₂ i O₂ w regulacji stresu, pobudzenia i energii
- Układ nerwowy a oddychanie: HRV, nerw błędny, homeostaza
- Wzorce oddechowe – rozpoznanie i ocena (testy, obserwacja)
- Praktyka: ćwiczenia diagnostyczne i podstawowe sekwencje oddechowe

Dzień 2 – Techniki oddechowe i ich zastosowanie

- Przegląd metod: Buteyko, Wim Hof, Breatheology, rebirthing, pranajama
- Oddychanie w celu: relaksacja, energia, koncentracja, sen, regeneracja
- Praktyka: prowadzenie sekwencji + analiza reakcji ciała

Dzień 3 – Praca indywidualna z klientem

- Ustawienie sesji, struktura i komunikacja terapeutyczna
- Kontrakt oddechowy – cel, bezpieczeństwo, emocje
- Praktyka: sesje w parach z feedbackiem trenerskim (superwizja live)

Dzień 4 – Oddech w ruchu, napięciu i integracji ciała

- Oddech a postawa ciała – praktyka ugruntowania i mobilizacji
- Ćwiczenia zwiększające pojemność płuc i elastyczność klatki piersiowej
- Trening oddechowy z elementami ruchu (mobilność, stretching, flow)
- Praca z głosem, rezonans, integracja oddechu i ekspresji ciała

Dzień 5 – Oddech w sytuacjach ekstremalnych i adaptacja fizjologiczna

- Symulacja hipoksji, tolerancja CO₂, trening wysokogórski
- Oddech a układ krążenia, ciśnienie krwi, praca serca
- Neurochemia stresu – jak oddech zmienia reakcje hormonalne
- Praktyka: oddech adaptacyjny, sekwencje ekstremalne, autoregulacja

Dzień 6 – Certyfikacja i plan wdrożeniowy

- Egzamin praktyczny: prowadzenie fragmentu sesji lub warsztatu
- Test wiedzy merytorycznej (online / pisemny)
- Indywidualny plan rozwoju i portfolio trenerskie
- Wręczenie certyfikatów i integracja wspólnoty

Dlaczego warto? Bo oddychanie to więcej niż oddech. To narzędzie do:

- redukcji stresu i napięć,
- budowania odporności psychicznej,
- pracy z ciałem, snem, emocjami,
- prowadzenia ludzi ku transformacji.

Ten kurs daje Ci nowy zawód, nową tożsamość i prawdziwy wpływ na świat. Jeśli czujesz, że czas uczyć ludzi oddychać – to Twoje miejsce.

Efekty uczenia się: Po szkoleniu uczestnik:

1. Wyjaśnia fizjologiczne podstawy oddychania i ich wpływ na zdrowie.
2. Rozpoznaje wzorce oddechowe u klientów i doбира techniki pracy.
3. Prowadzi indywidualną sesję oddechową (relaksacja, energia, koncentracja).
4. Tworzy i prowadzi warsztaty grupowe.
5. Projektuje autorskie programy oddechowe dla różnych grup docelowych.
6. Reflektuje i podsumowuje proces nauki oraz przygotowuje plan dalszego rozwoju.

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	8 704,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 704,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Certyfikat wewnętrzny „Certyfikowany trener oddechu”
- Możliwość dostęp do zamkniętej grupy wsparcia (community / mentoring)
- Możliwość Superwizji online po 1 i 3 miesiącach
- Opcjonalny moduł e-learningowy z materiałami wideo + quizy

Warunki uczestnictwa

Szkolenie odbywało będzie się w trybie stacjonarnym, 6-dniowym o charakterze warsztatowo-treningowym. Usługa realizowana w trybie 64 godzin dydaktycznych

Szkolenie będzie się odbywało w trybie stacjonarnym. W każdym dniu szkoleniowym jest przewidziana przerwa minimum 15 minutowa. Minimum jedna przerwa po 4 godzinach zajęć. Częstotliwość przerw dopasowana będzie do indywidualnych potrzeb grupy.

Zastosowane zostanie zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

Gdynia
Gdynia
woj. pomorskie

Kontakt



Katarzyna Biegajska

E-mail biuronml@newkey.pl

Telefon (+48) 570 204 610