

Harmonogram zajęć 2024-2025

Studia Podyplomowe: „Terapie Holistyczne w profilaktyce stresu i wspieraniu zdrowia”

I Zjazd online 2-3 MARCA 2024

- SOBOTA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Paulina Janiak
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Paulina Janiak

Jak dbać o work life balance i dobrostan pracowników we współczesnych organizacjach. Wellbeing w teorii i praktyce. Narzędzia budowania kultury dobrostanu i wellbeingu pracowników. Rola coachingu w budowaniu pozytywnej organizacji i procesie wspierania pracowników Management 4.0 – Pozytywne zarządzanie. Przykłady programów Wellbeingowych w organizacjach.

II Zjazd stacjonarny 16-17 MARCA 2024

- SOBOTA 10.00 - 17.00. Prowadząca: M.A., C.C.E.P. Alicja Konopko-Ulanecki
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: M.A., C.C.E.P. Alicja Konopko-Ulanecki

Praca z ciałem w oparciu o Core Energetics. Integracja technik werbalnych z technikami ekspresji poprzez ruch fizyczny i głos. Model skupiający się na witalności, energii życiowej oraz duchowości.

III Zjazd stacjonarny 20-21 KWIETNIA 2024

- SOBOTA 10.00 - 17.00. Prowadząca: mgr Dorota Kulesza-Tałań
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Dorota Kulesza-Tałań

Terapeutyczna moc tańca. Taniec i jego funkcje. Uzdrawiająca moc tańca – doświadczanie. Taniec terapeutyczny, jako jedna z form w terapiach ekspresyjnych. Taniec intuicyjny. Taniec 5 żywiołów. Teatr tańca.

Autoterapia w kontakcie z naturą cz. I. Uważność na przyrodę. Jak przygotować uważny spacer - doświadczenie. Terapia lasem – doświadczenie tzw. kąpeli leśnej i uzdrawiającej mocy lasu. Moje osobiste miejsce mocy – jak budować własny dobrostan wykorzystując najbliższe otoczenie.

IV Zjazd online 11-12 MAJA 2024

- SOBOTA 8.00 - 15.00. Prowadząca: dr n.med. Eliza Sobuta-Wajdi

Paradygmaty zdrowia. Metody holistycznej pracy terapeutycznej w profilaktyce stresu i dbaniu o dobrostan. Metody pracy indywidualnej i grupowej. Praca z obrazem, fotografią i narzędziami coachingowymi.

Mindfulness, medytacja, wizualizacja, koregulacja, jako metody wspierające zdrowie i radzenie sobie ze stresem cz. I. Uwaga i relacja w pracy terapeutycznej.

- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Anna Rogowska

Metaumiejętności w pracy terapeutycznej, jako brakujący element na ścieżce kształcenia. Jak rozpoznać metaumiejętności, czyli swoją unikalną jakość, nie do podrobienia, jak charakter pisma? Archetypy jako drzwi do zbiorowej nieświadomości.

V Zjazd stacjonarny 25-26 MAJA 2024

- SOBOTA 10.00 - 17.00. Prowadząca: mgr Zarina Badowska
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Zarina Badowska

Terapia dźwiękiem i ruchem w oparciu o TCM. TCM jako system medyczno-filozoficzny. Metody profilaktyki, diagnoza i strategie terapii w TCM. Emocje w TCM i ich wpływ na stan zdrowia. Ćwiczenie praktyczne: poruszanie qi, qi gong kręgosłupa. Dźwięki leczące 5 narządów w qi gong.

Muzykoterapia we wspieraniu dobrostanu. Konfucjańskie bębny. Muzykoterapia kamertonowa i klasyczna. Bach a matematyka i kosmiczny porządek. Doświadczenie muzyki jako forma autorefleksji – dobór utworów, skojarzenia. Związek muzyki z literaturą, mitologią i malarstwem. Utwory rekomendowane.

VI Zjazd online 22-23 CZERWCA 2024

- SOBOTA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Aleksandra Skwara
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Aleksandra Skwara

Psychologia zapachu i aromaterapia. Psychologia zapachu i pamięć węchowa. Znaczenie węchu w życiu człowieka. Postrzeganie zapachów. Zapachy a emocje. Zapachy jako kontekst i wskazówka pamięciowa. Psychologiczne aspekty aromaterapii. Zastosowanie olejków eterycznych w budowaniu dobrostanu (min. zmniejszenie stresu, łagodzenie niepokoju, poprawa jakości snu, poprawa samopoczucia, poprawa funkcji kognitywnych).

VII Zjazd online 05-06 PAŹDZIERNIKA 2024

- SOBOTA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Elżbieta Kasztelaniec
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Elżbieta Kasztelaniec

Holistyczna koncepcja zdrowia i podstawy dietytyki według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Smaki wg Medycyny Chińskiej i natura termiczna produktów. Odżywianie zgodnie z porami roku. Zegar biologiczny. Podstawy diagnozy typu konstytucjonalnego w oparciu o TCM.

VIII Zjazd stacjonarny 26-27 PAŹDZIERNIKA 2024

- SOBOTA 10.00 - 13.30. Prowadząca: prof. dr hab. n.med. Jadwiga Joško-Ochojska

Wpływ stresu na zdrowie cz. I: Medyczne aspekty stresu. Wpływ stresu w okresie prenatalnym. Stres i mikrobiota. Empatia i stres.

- SOBOTA 13.30 - 17.00. Prowadząca: dr n. med. Eliza Sobuta - Wajdi

Holistyczne metody pracy w oparciu o Teorię Poliwagalną i Tradycyjną Medycynę Chińską.
Automasaż refleksologiczny i akupresura z wykorzystaniem pracy na nerwie błędnym.

- NIEDZIELA 08.00 - 15.00. Prowadząca: dr n. med. Eliza Sobuta - Wajdi

Teoria Poliwagalna w pracy ze stresem. Praca z ciałem i oddechem. Jak działa stres, trzy stany układu nerwowego. Praktyczne aspekty neurocepcji, hierarchii i koregulacji.

IX Zjazd online 23-24 LISTOPADA 2024

- SOBOTA 08.00 - 11.30. Prowadząca: prof. dr hab. n.med. Jadwiga Joško-Ochojska

Wpływ stresu na zdrowie cz. II; Medyczne podstawy lęku i agresji. Molestowanie moralne i mobbing. Epigenetyka i dziedziczenie traumy. Radzenie sobie ze stresem.

- SOBOTA 11.30 - 15.00. Prowadząca: dr n. med. Eliza Sobuta - Wajdi

Mindfulness, medytacja, wizualizacja, jako metody wspierające zdrowie i radzenie sobie ze stresem cz. II

- NIEDZIELA 08.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Dorota Kulesza-Tałan

Autoterapia w kontakcie z naturą cz.II. Natura jako zasób wspierający procesy samoregulacyjne człowieka. Spojrzenie z perspektywy historycznej i współczesnej. Wykorzystanie natury w profilaktyce zdrowia – przegląd propozycji.

X Zjazd online 7-8 GRUDNIA 2024

- SOBOTA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Anna Rogowska
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00. Prowadząca: mgr Anna Rogowska

Baśnie jako metoda pracy terapeutycznej, rozwoju i transformacji. Praca poprzez baśnie. Baśń jako metoda projekcyjna. Uniwersalizm baśni. Język metafor, symboli. Podstawy pracy poprzez baśnie dla osób zawodowo zajmujących się pomaganiem.

XI Zjazd online 11-12 STYCZNIA 2025

- SOBOTA 8.00 - 15.00
- NIEDZIELA 8.00 - 15.00

Prowadzące:

dr n.med. Eliza Sobuta - Wajdi

mgr Aleksandra Skwara

Superwizja projektów dyplomowych.
