



OFERTA WARSZTATÓW EDUKACYJNYCH

„Akademia Blżej Was!”

realizowanych w ramach projektu „OD STARTU DO METY – Graj o dyplom, nie rezygnuj!” (umowa nr FERS 01.05-IP.08-0045/25-00 z dnia 23.07.2025 r.), realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus:

Lp.	Tytuł	Formuła	Prowadzący
1.	Prozdrowotny styl życia – „Nowy trend czy moda?”	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min	dr Artur Litwiniuk
2.	Gimnastyka dla mózgu i ciała – ćwiczenia koordynacyjne dla każdego.	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Marta Nogal
3.	GraMY i łączyMY – integracyjne zabawy muzyczno-ruchowe.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Michał Biegajło
4.	Nordic walking – aktywność ruchowa dla wszystkich.	warsztaty – 90 min	dr Krzysztof Piech
5.	Zabawy i gry naszych babć i dziadków.	warsztaty – 90 min	dr Krzysztof Piech
6.	Badminton – gra dla wszystkich.	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Krzysztof Piech
7.	Lekcja samoobrony – wprowadzenie do świata sportów walki.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Dariusz Czubak
8.	Odczytywanie składu kosmetyków.	wykład – 90 min	dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki
9.	Skóra, bakterie i preparaty dezynfekujące.	wykład – 90 min	dr Wojciech Hołub
10.	Pielęgnacja skóry nastolatów.	wykład – 90 min	mgr Anita Makowska-Warmijak
11.	Makijaż do szkoły i na imprezę.	wykład/pokaz – 90 min	mgr Weronika Suchecka
12.	Trądzik! Rozpoznanie, działanie, pielęgnacja.	zajęcia teoretyczne – 90 min	mgr Anna Kulik
13.	Pielęgnacja stóp – w 7 prostych krokach – jak prawidłowo pielęgnować stopy.	zajęcia teoretyczne – 90 min	mgr Marta Leszko
14.	Piękne włosy – sztuka pielęgnacji włosów.	zajęcia teoretyczne – 90 min	mgr Dorota Sobolewska-Matusiak



15.	Pielęgnacja ciała – masaż SPA & Wellness	wykład/zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Anita Makowska-Warmijak
16.	Jak się odżywiać, aby mieć zdrową skórę?	wykład – 90 min	mgr Dorota Sobolewska-Matusiak mgr Anita Makowska-Warmijak
17.	Pielęgnacja dłoni – domowa pielęgnacja – jak dbać o dłonie, jakie kosmetyki stosować.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Anita Makowska-Warmijak mgr Weronika Suchecka
18.	Rola pozytywnego myślenia w osiąganiu sukcesu.	warsztaty – 90 min	mgr Joanna Burdzicka-Wołowik
19.	Jak poradzić sobie ze stresem i pokonać trudności?	warsztaty – 90 min	mgr Joanna Burdzicka-Wołowik
20.	S.T.O.R.Y czyli jak odnaleźć siebie i określić życiowe plany.	wykład aktywizujący – 90 min	dr Anna Bochenek
21.	Kiedy życie boli – wsparcie rówieśnicze osoby w kryzysie.	wykład aktywizujący – 90 min	dr Maria Anna Turosz
22.	Jak przekuć marzenia w cel?	warsztaty – 90 min	dr Maria Anna Turosz
23.	Opowiem Ci o miłości – jak budować dobry związek?	wykład aktywizujący – 90 min	dr Maria Anna Turosz
24.	Sport to też biznes. Wykorzystanie szablonu biznesowego (Business Model Canvas) w działalności sportowej.	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min	dr Katarzyna Kładź-Postolska
25.	Prawa i obowiązki pacjenta w świetle etyki.	wykład – 90 min	dr hab. prof. AWF Ryszard Polak
26.	Aktywność fizyczna przyjacielem mózgu.	zajęcia teoretyczne – 90 min	mgr Oktawia Wichlaj
27.	„Fundamenty siatkarskiego mistrzostwa” – metodyka nauczania i doskonalenia podstawowych elementów technicznych w piłce siatkowej.	zajęcia praktyczne – 90 min.	dr Anna Bodasińska dr Marcin Śliwa
28.	„Od podstaw do mistrzostwa” – metodyka nauczania i doskonalenia podstawowych elementów technicznych w piłce ręcznej.	zajęcia praktyczne – 90 min.	dr Sławomir Bodasiński



29.	Ćwiczenia koordynacyjne w koszykówce.	zajęcia praktyczne – 90 min.	dr Paweł Wołosz dr Janusz Zieliński mgr Agata Chaliburda
30.	„Ćwicz dzielnie – rzucaj celnie” – koszykówka.	zajęcia praktyczne – 90 min.	dr Paweł Wołosz dr Janusz Zieliński mgr Agata Chaliburda
31.	Tworzenie środowiska treningowego – piłka nożna.	zajęcia praktyczne – 90 min.	dr Leszek Cicirko dr Tomasz Buraczewski mgr Bogusz Suchecki
32.	Diagnoza i ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych (FUS) z wykorzystaniem aplikacji Test FUS.	zajęcia praktyczne – 90 min	Zespół ds. Oceny FUS
33.	Jak człowiek utrzymuje równowagę w ruchu? Biomechanika chodu i biegu.	zajęcia praktyczne z wykorzystaniem bieżni barorezystywniej – 90 min	dr Tomasz Sacewicz
34.	Bezpieczeństwo wodne.	zajęcia teoretyczne – 90 min	dr Piotr Siłakiewicz
35.	Warsztaty doskonalące technikę pływania stylem dowolnym.	zajęcia teoretyczne lub praktyczne – 90 min	mgr Bartłomiej Kargulewicz
36.	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym.	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Wilhelm Gromisz
37.	English vocabulary – football	zajęcia teoretyczne – 90 min	Studium Języków Obcych
38.	Jak tańczyć Poloneza – Studniówka 2026 (podstawowe kroki i figury).	zajęcia praktyczne – 90 min	dr hab. prof. AWF Marcin Bochenek akompaniament: mgr Andrzej Karaś
39.	Pilates Balance.	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Aleksandra Dębowska
40.	Zdrowe ciało, zdrowy umysł: warsztaty z jogi.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Weronika Grantham
41.	Zadbaj o swój odpoczynek: warsztaty z technik relaksacyjnych i uważności.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Weronika Grantham
42.	Poznaj siebie głębiej w spontanicznym tańcu: warsztaty z terapii tańcem i ruchem.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Weronika Grantham
43.	Strzelanie z łuków (Archery).	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Paweł Różański



44.	Strzelanie taktyczne (ASG) – (grupa 15 osób)	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Paweł Różański
45.	Pierwsza pomoc przedmedyczna – (grupa 15 osób).	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Paweł Różański
46.	SERE poziom A.	szkolenie teoretyczne – 90 min	dr Paweł Różański
47.	Rola wody w organizmie w spoczynku i wysiłku fizycznym.	zajęcia teoretyczne – 90 min	dr Małgorzata Charmas
48.	Aktywność fizyczna a zdrowie człowieka.	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min (laboratorium diagnostyki fizjologicznej i biochemicznej)	dr Barbara Długolecka dr hab. prof. AWF Ewa Jówko
49.	„Podróż przez Królową Sportu”.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Anna Starzak mgr Piotr Tarkowski
50.	Biegi, skoki, rzuty – podejmij wyzwanie Mistrza.	zajęcia praktyczne – 90 min	mgr Piotr Tarkowski mgr Anna Starzak
51.	(Nie)znany kręgosłup – warsztat świadomej postawy ciała.	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Magdalena Plandowska
52.	Integracyjna moc tańca, czyli aktywność fizyczna przy dźwiękach muzyki.	zajęcia praktyczne – 90 min	dr Dorota Różańska
53.	Stymulacja zmysłu dotykowego, proprioceptywnego oraz przedsionkowego w szkole i w życiu codziennym.	warsztaty – 90 min	mgr Wioleta Chwalewska mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz
54.	Profilaktyka dysfunkcji dna miednicy – świadoma troska o zdrowie układu moczowo-płciowego dziewcząt i chłopców – wskazówki dotyczące zdrowych nawyków oraz bezpiecznego wykonywania czynności dnia codziennego.	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min	dr Dorota Drabarek
55.	Profilaktyka „ból krzyża” – wskazówki dotyczące bezpiecznego wykonywania czynności dnia codziennego.	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min	dr Dorota Drabarek



56.	„Nastawianie kręgosłupa” – hit czy kit?	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 30 min + 60 min	dr Maciej Olesiejuk
57.	Tradycyjne i nowoczesne środki fizjoterapeutyczne w sporcie.	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min	mgr Bartłomiej Makaruk
58.	Skurcz mięśnia stymulowany elektrycznie.	zajęcia teoretyczno-praktyczne – 45 min + 45 min	dr Maciej Cieśliński
59.	Budowanie świata, w jakim chcemy żyć czyli relacje bez hejtu i przemocy.	wykład aktywizujący – 90 min	dr Mariola Zajkowska-Magier
60.	Inne – w zależności od potrzeb szkoły i propozycji nauczycieli akademickich.	90 min	nauczyciele akademicy realizujący warsztaty.