

Smluvní obchodní a etické podmínky pro lektorské kurzy Školy pánevního dna

Dále jen "podmínky". Podepisujete elektronicky, stejně jako například v e-shopu zaškrtnutím políčka souhlasu. Přihlášku na kurz nelze bez zaškrtnutí technicky odeslat.

Poskytovatel:

Metoda 3x3 s.r.o. /dále jen **škola**/

Jaurisova 515/4

Praha 4, 140 00 Michle

IČO: 071 84 417

DIČ: CZ07184417 /neplátce DPH/

Číslo účtu:

200 127 95 40 / 2010

Fio banka

Účastnice lektorského kurzu

/lektorka/:

doplňte Vaše jméno a příjmení

datum narození:

plnou fakturační adresu:

Obsah

1. Kterých kurzů se podmínky týkají?
2. Poskytovatel /škola/ se zavazuje
3. Účastnice kurzu se zavazuje
4. Respektuji, k čemu mě certifikát opravňuje
--- licence na Tajemství I a také II.
--- přestupy do "vyšších" levů kurzu
--- přestup z *Potvrzení o účasti* na *Certifikát*
5. PR školy
6. Etický kodex lektorek Školy pánevního dna
7. Autorská a majetková práva Renaty Sahani /Školy pánevního dna/
8. Postup přihlašování a přijetí do kurzu, platby
9. Covid pravidla
10. Storno podmínky po zaplacení kurzu
11. Co budete vyučovat získáním certifikátu?
12. Typy licencí - druhy certifikátů
13. Propagace vašich akcí na webu školy
14. Lektorská komunita

Vhodné a nevhodné názvy Vašeho webu, kurzů apod.

Úvod

Vážené a milé budoucí i stávající lektorky Školy pánevního dna. **Je vás již 344**, které jste se rozhodly pro některý z lektorských kurzů školy a já vám děkuji, že nesete Metodu 3x3 dál. Vždy jsem ráda za každý Váš úspěch a za každou Vaši klientku, které se dostane možnosti celistvé osvěty v oblasti pánevního dna. Proto jsem taky školu zakládala a školím stále nové a nové lektorky. Mám vás na starost / radost :-) docela velký počet a každá jste jiná ... Každá vkládáte do Metody 3x3 to své a je to tak v pořádku. Každá máte jiné představy, jak metodu použít a kudy dál po kurzu jít.

Tento váš úctyhodný počet mě zavazuje k držení dobrého jména školy i v dalších letech, k budování značky a zkvalitňování našich služeb /vašich i mých kurzů/. K tomu mi mimojiné slouží i tyto obchodní podmínky, které vás nemají svazovat, ale dávat co nejjasnější hranice. Hranice ohledně kvality výuky a uctění autorství, o což vás chci v době rozmáhání se plagiátství požádat zejména. Uvádějte zdroj a pomozte mi i vy s dobrým jménem školy pro nás pro všechny. Můžeme být podporující se komunita, ne rivalky a začít tak s modelem podnikání nové doby. Proč ne právě my? Proto je v podmínkách i pár bodů, které tam mají své místo vzhledem k ostatním z vás, neberou úvahu jen prospěch individuální.

Každé obchodní podmínky jsou možná psány ne zrovna líbivým jazykem a vždy se jim dá mnohé vytknout ..., zkrátka tak to u nich chodí, ale věřte, že každý bod v nich vychází z mé 16 leté praxe ve vedení lektorských kurzů a má tam své místo /i když se Vás osobně třeba vůbec netýká/. Až já začnu jednou vyprávět :-). Je tam mnoho věcí tzv. preventivně a za účelem předcházení například kopírování, kradení metody a jiných nešvarů doby. Služebně starší lektorky vědí, že se mnou se vždy dá domluvit a že nejsem primárně konfliktní a spory vyhledávající žena. Něco Ti není jasné? Zavolej mi, nebo otevři téma ve skupině kurzu, na supervizním Zoomu. Každá máte jiný cit pro sociální přiměřenost a závazek. Proto tady máme obchodní podmínky.

Osobně se těším na dobu, až budeme moct jako společnost fungovat bez těchto formulí a pojmů, ale zatím tady není a tak se prosím pusťte do jejich čtení s vědomým nadhledem a vírou, že vše je psáno, jak nejlépe jsme v danou chvíli uměly a mohly.

Renata Sahani

zakladatelka a ředitelka Školy pánevního dna
autorka Metody 3x3

1. Kterých kurzů se tyto podmínky týkají

- celoročního lektorského kurzu - 6 + 5 víkendů, jeden víkend nutný naživo!
- 5denního lektorského kurzu základního, pouze živá účast

Certifikát dostávají a oficiálními lektorkami Školy pánevního dna a Metody 3x3 se stávají pouze účastnice prezenčních kurzů v Praze, nebo účastnice kurzů přes Zoom "jedna na jednu", nikoliv ty, co si pouze zakoupí videokurz bez jakékoliv interakce. Samozřejmě je třeba udělat zkoušky a splnit další podmínky vydání Certifikátu jako je praxe atd. atd.

O Certifikát můžete nově žádat i z těchto kurzů

plníte hodiny praxe, zkoušky, náslechy a další podmínky shodné s celoročními kurzy!

- 9.-13.7. 2025 Licence Tajemství I, Praha
- 20.-24.8. 2025 Licence Tajemství II, Praha
- 3 - 7. července 2023, Praha
- 3 - 7. července 2024, Praha, pouze živá účast
- 24 - 28. července 2024, Praha, pouze živá účast
- podzim 2023, 5 x sobota Tajemství I. přes Zoom "jedna na jednu"
- zima/jaro 2024, 5x sobota Tajemství II. přes Zoom "jedna na jednu"
- lektorské kurzy pro pomáhající profese ze Zlína + Luhačovice, Tyršák Praha + Zen Garden /doba Co-vidí/
- také 4denní kurzy pro fyzioterapeutky a porodní asistentky, lékařky - pouze Tajemství I., pouze živá účast

2. Poskytovatel /škola/ se zavazuje

- **zajistit prezenční výuku** lektorských kurzů v uvedeném termínu a v uvedeném rozsahu výukových hodin - Praha/Zoom online
- dodat formou přístupů do členské sekce na webu **výuková videa** v harmonogramu daném na webu
- termíny, harmonogram a obsah aktuálního lektorského kurzu je vždy na webovém rozhraní webových stránek www.skolapanevnihodna.cz
- škola si vyhrazuje právo na maximálně 20% změnu obsahu harmonogramu vždy v zájmu kvality výuky
- v případě nemoci Renaty Sahani se termíny odkládají, proto volte ubytování pouze s možností storna

3. Účastnice kurzu se zavazuje

a prohlašuje, že splňuje podmínky přijetí do kurzu

- je min. 21 let mladá :-)
- má maturitu

- je psychicky a fyzicky zdravá, svébytná žena a kurzu se účastní na vlastní přání a tím i zodpovědnost
- není a ani nebyla v minulosti psychiatricky léčená, závislá na alkoholu, nebo jiných omamných látkách, léčená pro deprese, psychózu, úzkosti, vážný syndrom vyhoření
- neužívá a neužívala /minimálně 3 roky před kurzem/ psychofarmaka - například dlouhodobě antidepresiva atd., stejně jako jakékoliv omamné látky mimo cigaret a společenského množství alkoholu
- pokud zažila méně než 1 rok před kurzem potrat, znásilnění, vážnou gynekologickou operaci, nebo jiné vážné trauma, je povinná o tom osobně informovat organizátorku kurzu Renatu Sahani
- respektujete, že na kurzu /po večerech po kurzu/ je zakázána konzumace alkoholických nápojů a jakýchkoliv omamných látek v jakémkoliv i tom minimálním množství
/důvodem je často hluboká práce v emoční a energetické rovině neslučitelná s výše uvedeným/
- na kurzu zodpovídá každá účastnice sama za sebe a kurz je tedy vhodný pouze pro účastnice se schopností sebereflexe, které jsou v přiměřeném kontaktu se svým tělem a emocemi
- kurz je určen pouze ženám, které mají již nějakou zkušenost se sebe rozvojovými semináři a které počítají s možným přechodným zhoršením jejich fyzického, emočního, či energetického stavu
- před nástupem na kurz je potřeba mít svoji fyzioterapeutku /pro případ přetížení fyzického těla/, svoji psychoterapeutku /pro případ přetížení emocí/ a "léčitelku" pro případ energetické rozlady
- pokud již jakýmkoliv způsobem pracujete s energií, berete zodpovědnost za Vaše energetické procesy a to i nově vzniklé

4. K čemu vás kurz / certifikát opravňuje

Budháte **Certifikát lektorky Metody 3x3**, nebo jen **Potvrzení o účasti na kurzu**.

Budete lektorky Školy pánevního dna, Metody 3x3, lektorka kurzů Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu, lektorka Metody 3x3 /toto vše můžete používat libovolně/, nebo ne. Toto si volíte sama tím, zda se účastníte kurzu naživo, Zoomem, nebo jste jen konzumentka záznamových videí. Je na Vás, zda si uděláte zkoušky a Certifikát, či nikoliv.

Lektorský kurz je organizovaný za účelem vedení laických žen,

nikoliv ke školení dalších lektorek v Metodě 3x3, ne pro školení odborné veřejnosti!

Vést své vlastní lekce Metody 3x3 můžete začít ihned,

jakmile se na to cítíte, takže třeba hned po prvním víkendu.

- Potvrzení o účasti vás opravňuje
k tomu zavzít naučené do vaší vlastní již zavedené praxe, ale neučíte Metodu 3x3 samostatně a nenazýváte se lektorkou Školy pánevního dna, Metody 3x3, kurz máte ve svém CV na webu jako Potvrzení o účasti
- Certifikát Školy pánevního dna vás opravňuje
K vedení kurzů přezenných, či online, ale ne k natáčení videokurzů celé a úplné Metody 3x3 ve 100% obsahu tak, jak mám videokurz natočený já. To by bylo v ČR cca 350 stejných videokurzů Tajemství pánevního dna pohledem západu a východu :-).
- **lektorský kurz slouží zejména k Vaší odborné přípravě na vedení lekcí a kurzů** s názvem Metoda 3x3, k výuce kurzů Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu a to v jakékoliv časové formě - kurzy celodenní, cykly, celoroční, názvy si dáváte i libovolné své vlastní
- k zavzetí Metody 3x3 do Vaší vlastní metody, praxe, Vašich konceptů, projektů a specifických lekcí
- vést kurzy můžete jak **skupinové, tak také individuální**
- vedete kurzy **prezenční živé**, ale i
- **dělejte on-line kurzy přes Zoom, Skype a podobně**, záznam ponecháváte pro skupinu odučeného kurzu, neprodáváte ho jako samostatný produkt dál plošně ven /to už je pak videokurz/
- k výuce můžete používat **oficiální obrazy** školy /ty růžové/, které získá pouze lektorka aktivní/hlásící se ke Škole PD
- k výuce můžete používat **skripta** školy
- můžete dělat **přednášky** o Metodě 3x3 pro laickou veřejnost /i zdarma/ v lokálních centrech například jógy, mateřských centrech, sebezvojevých centrech, tam, kde máte v záměru uspořádat kurz, nikoliv na kongresech a velkých konferencích / zeptejte se, dejte mi to vědět a i tam je to vítáno, ale s kvalitním a nezdeformovaným obsahem v zájmu zachování obsahu Metody 3x3
- **můžete pořádát ukázkové lekce** cvičení Metody 3x3 / i zdarma/ - jak by měla taková lekce vypadat najdete v jednom mém metodickém videu

Co je a co není videokurz? Nové pravidlo 40/60%

- videokurz jsou předtočená videa za účelem dalšího prodeje bez živé účasti klientek
- mnohé kombinujete online výuku s předtočenými videi a živým setkáním a to je v pořádku
- pokud si tvoříte vlastní videoprogramy pro laiky, videokurzy s vlastní metodikou a Metoda 3x3 je tam součástí s maximálně /nanejvýš/ 40% z obsahu a to s uvedením autorství a zdroje, tohle je v pořádku
- u vyššího podílu se prosím domluvme na provizi z prodeje tak, jako je to u obdobných autorských systémů a škol
- co se týká moderních online kongresů, platí stejné pravidlo maximálně 40% je Metoda 3x3

K čemu vás kurz a to ani Certifikát ne-opravňuje?

- ke školení dalších lektorek v Metodě 3x3, k vydávání certifikátů na pánevní dno ve vašich programech, pravidlo 40/60% se uplatňuje pouze směrem k laické klientele
- ke sloučení jakékoliv vaší lektorské školy se Školou pánevního dna, s Metodou 3x3 tematicky, pravidlo 40/60% se uplatňuje pouze směrem k laické klientele
- žádná z mých lektorek neškolí nové lektorky v Metodě 3x3, ani ta, která učí v rámci smlouvy na našem lektorském kurzu
- to vše se týká i **Refreš kurzu, dní praxe**, toto jsou mnou oslovené, nikoliv samozvané lektorky a nepřebírají automaticky pravomoci ve školení nových lektorek Metody 3x3
- dále vás Certifikát neoprávnjuje k vedení speciálních kurzů Metody 3x3 pro odbornou veřejnost /pro fyzioterapeutky, porodní asistentky atd./, pravidlo 40/60% se uplatňuje pouze směrem k laické klientele
- k přednášení o Metodě 3x3 pro lékaře, střední zdravotnický personál, nebo například na středních, vysokých školách, na klinikách, pravidlo 40/60% se uplatňuje směrem k laické klientele
- k **paralelnímu založení Školy pánevního dna** a k výuce dalších nových certifikovaných lektorek v Metodě 3x3 a to ani po úmrtí Renaty Sahani, nebo ukončení její profesní kariéry z jakéhokoliv důvodu /práva přebírá její syn jako nynější a již dlouhodobý majitel Škola pánevního dna s.r.o. a Metoda 3x3 s.r.o./.
Certifikáty a licence k Metodě 3x3 vydává pouze a jen Škola pánevního dna.
- k převzetí a organizaci **konference Den pro dno pánevní**, stejně jako online konference **Je to v suchu**
- k sepsání **papírové knihy / ebooku** ani elektronické knihy pouze a jen na základě know how Metody 3x3 a znalostí z lektorského kurzu, Metoda 3x3 tady může být z méně než 40% s uvedením autorství a zdroje
- k natáčení **videí a videokurzů** s tematikou Metody 3x3 /předtočené videokurzy Metody 3x3, která tady může být z méně než 40% s uvedením autorství a zdroje
- zapomněla jsi, co je a není Metoda 3x3? tak se podívej do harmonogramu Tajemství I + II.
- znalosti z lektorského kurzu **není dovoleno dávat plošně a vždy zdarma!** /pořádat opakované například celodenní kurzy zdarma, přednášky zdarma, on-line kurzy zdarma .../. Možná Vy osobně peníze vzhledem k rodinné finanční situaci nepotřebujete, ale berete tím práci ostatním lektorkám a devalvujete hodnotu Metody 3x3
- výjimkou je pořádání ochutnávkových lekcí, PR přednášek, ukázek zdarma s cílem prodat svůj placený kurz, účelné zvýhodnění lekcemi zdarma v rámci například sociální pomoci, kamarádké slevy, časově omezené slevy a pod.

5. Propagace a marketing školy PR

Máte chuť Školu pánevního dna masivně propagovat? PR škola a Metody 3x3 spadá výhradně do působnosti ředitelky školy Renaty Sahani.

Jsme rády, když propagujete své kurzy a své produkty. Nejsme rády, když přednášíte na velkých akcích obecně o Metodě 3x3 za našimi zády a navíc způsobem, který s námi neladí. Stalo se například: dvě lektorky udělaly škole i Metodě 3x3 ostudu na konferenci s mezinárodní účastí lékařů. Vždy se domluvíme a je možné se například na velkých mega akcích alespoň rámcově sladit ve způsobu prezentace.

Certifikát školy vás dále ne-opravňuje v těchto PR aktivitách

- k přednášení o Metodě 3x3 na velkých akcích a konferencích ať již naživo, či on-line /Miluj svůj život, Respekt k porodu, Evolution, lékařské konference se stovkami odborníků ... / Tady se vždy domlouvá celá lektorská komunita a přednášet může třeba trojice lektorek s předem alespoň zhruba domluveným obsahem - heslo, kdo dřív přijde, ten dřív mele mi nesedí :-)
- k vystupování v **TV/rádiu** v souvislosti s Metodou 3x3 bez uvedení zdroje a autorství, jinak mluvíte, propagujete své kurzy dle libosti
- k publikování v **papírových časopisech / internetových magazínech** v souvislosti s Metodou 3x3 bez uvedení zdroje a autorství, opět pište, tvořte a odvažte se :-)

Vždy zvažte, zda pouhým vynecháním názvu "Metoda 3x3" a opomenutím zmínit zdroj vašich vědomostí nekradete know-how školy. Chápu, že mnohé z vás mají kurzy na pánevní dno také od jiných učitelů. Zvažte na kolik procent využíváte v článku, TV vystoupení atd. znalosti z našeho lektorského kurzu. Pokud vůbec, anebo minimálně, takové vaše aktivity nespádají pod nás a nemáte vůči nám žádný závazek. Pokud se ze 30 - 40% opíráte také o náš lektorský kurz a Metodu 3x3, jedete podle našich obchodních podmínek.

6. Etický kodex lektorek Školy pánevního dna

- lektorka souzní s filozofií Školy pánevního dna a Renaty Sahani, podporuje **Misi Školy pánevního dna**
- lektorka ctí autorství Metody 3x3, nevydává vědomosti naučené na kurzu za své, cituje
- z praktických důvodů nadále neškolím lektorky, které nechtějí figurovat oficiálním webu ŠPD a distancují se od lektorské komunity

7. Autorská a majetková práva Renaty Sahani

/Školy pánevního dna/

Po úmrtí Renaty Sahani, nebo po ukončení její profesní kariéry přechází veškerá práva na syna **Martina Schustera**, majitele Škola pánevního dna s.r.o. a Metoda 3x3 s.r.o. Nikoliv organicky na vás lektorky školy.

Autorským dílem a majetkem školy jsou zejména

- know-how Metody 3x3

- název kurzu Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu - můžete používat na své kurzy
- výraz Škola pánevního dna - používejte ve smyslu "jsem lektorka Školy pánevního dna", ale Školu pánevního dna nemáte, tu máme my a školíme v ní vás lektorky
- logo školy - růžový kruh a staré logo trojlístku - autorské dílo výtvarnice
- skripta /pracovní sešit/ Tajemství pánevního dna I. pro laiky - autorské dílo
- veškerá výuková skripta všech lektorských kurzů /je zakázáno dávat je na laických kurzech laikům/
- veškerá zaznamenaná videa z lektorských kurzů - máte je k dispozici na našem webu a FB, ne ke stažení do Vašeho počítače
- růžové výukové anatomické obrazy Jany Zímové - koupené autorské dílo akad. malířky Jany Zímové
- metodická videa pro lektorský kurz Renaty Sahani
- bonusová videa hostujících přednášejících ze starších lektorských kurzů, zejména lékařů - ze znalostí z těchto videí nelze například natočit identický videokurz a pak ho prodávat
- oficiální fotografie školy s logem i bez vyskytující se na webu školy i na FB - vše je zakoupeno ve fotobance 123.rf
- grafika papírových letáků
- texty webu www.skolapanevnihodna.cz - blog, FB texty ke kurzů - autorské dílo z podstaty webu
- projekt konference Den pro dno pánevní /1. ročník byl 2018/
- on-line konference Je to v suchu (1. ročník byl 2020 a další v roce 2022)
- on-line konference Den pro dno - Péče o prolaps - od r. 2025

Dále patří do majetku školy

- FB stránka Škola pánevního dna s **veškerou databází**
- FB skupiny projektů školy
- uzavřená FB skupina Lektorky 3x3 s databází a dílčí databáze kontaktů z jednotlivých kurzů
- uzavřená FB skupina Jdeme spolu 3x3 s databází

Jmenné databáze všech těchto skupin jsou majetkem školy a lektorka je smí užívat **pouze NEkomerčně** mimo domluvené výjimky.

Videa a videozáznamy z lektorského kurzu, Zoom

- je zakázáno si stahovat videa do svého počítače, na flešky atd., výukové lekce sledujete pouze na našem webu a uvnitř uzavřené FB skupin
- Zoom lekce z lektorského kurzu si žádá z účastnic také nenahrává
- přístupové údaje /hesla/ do videokurzu jsou pouze a jen pro vás, nedáváte je kamarádce ani Vašemu pracovnímu kolektivu
- 1x zaplacení = jeden jediný uživatel

Porušení autorských, etických a majetkových práv

bude řešeno takto

1. výzva k nápravě do předem oznámeného termínu 3 dní až 3 týdnů

Přijde Vám dopis /e-mail/ od naší právničky a ředitelky

2. při nesjednání nápravy následuje výzva k finančnímu odškodnění v předem oznámené částce

8. Postup přihlašování a přijetí do kurzu, platby

- vyplňte a odešlete motivační dotazník, zatím kurz rozhodně neplaťte
- do 3 pracovních dní se s Vámi spojí lektorka kurzu Renata Sahani, uložte si číslo +420 608 163 190
- o přijetí/nepřijetí do kurzu budete informována buď rovnou telefonicky, nebo emailem
- Renata Sahani si vyhrazuje právo vás do kurzu nepřijmout bez udání důvodu, většinou se jedná o profesní nesoulad, střet zájmů, nebo ohrožení hladkého průběhu kurzu s důvodů sociálních
- až poté si prosím vygenerujte přes objednávkový formulář zálohovou fakturu a kurzovné /nebo jeho první splátku/ můžete uhradit
- **obchodní podmínky** podepisujete elektronicky /bez zaškrtnutí souhlasu není odeslání formuláře technicky možné/ a také papírově /asistentka Zuzka Gogelová Vás navede
- **no a jste přijatá :-)** hurááá
- Škola pánevního dna nenese zodpovědnost za rezervace hotelů, letenek, jízdenek, lístků do divadla :-)) v případě jakýchkoliv termínových změn, které se vždy snažíme nedělat :-), ale doba je nejistá
- nyní se jen těšte na kurz stejně jako my :-)

Splátkový kalendář

Máte-li kurz na splátky budete podepisovat s asistentkou Zuzkou Gogelovou splátkový kalendář. I když kurz z jakýchkoliv důvodů ukončíte, jste povinná zaplatit všechny splátky až do plného zaplacení ceny na faktuře.

9. Covid pravidla

- žádná zvláštní opatření na našich kurzech již nejsou, Covid zmiznul z pole zájmu

10. Storno podmínky po zaplacení kurzu

- Zaplacením kurzu s Vaší účastí počítáme, místo Vám držíme a Vy blokuje místo dalším ženám.
- Rozhodující termín je 6 - 5 týden před kurzem tak, abychom si stihly za vás najít náhradnici
- pokud svou účast zrušíte 6 týdnů před kurzem a více /42 dní a více/, vracíme Vám 90% z plného kurzovného

pokud svou účast zrušíte 6 - 4 týdnů před kurzem, vrátíme Vám 50% z kurzovného pokud svou účast zrušíte méně než měsíc /4 týdny před kurzem/, kurzovné se nevrací žádné

- všechny lekce jsou stále také ve formě předtočených videí a záznamů na Zoomu, takže o nic nepřijdete
- jste-li na některý z termínů nemocná, kurzovné se Vám nevrací
- zakáže-li nám vláda konání živého kurzu, kurzovné se nevrací, ale živé termíny se posouvají až to bude možné
- zmeškané živé víkendy si můžete nahradit s dalším během
- pokud máte splátkový kalendář /kurz jste neplatila celý, ale platíte na splátky/ bude požadováno doplacení celé částky v termínech Vámi podepsaných
- výše uvedené platí také pokud kurz v jeho průběhu z vlastní vůle ukončíte, či přerušíte

Využívaný videokurz ruší možnost storna na živou účast!

Máte-li přístupy do členské sekce k našim předtočeným videím, kurzovné nevracíme i když se prezenčně účastnit nemůžete. Svou porci informací jste již dostala a naše know how využíváte. Pokud si chcete zachovat možnost storna, neodebírejte videa předem. Požádejte asistentku Zuzku Gogelovou o zrušení Vašich přístupových údajů, pokud je nedopatřením máte.

11. Co budete vyučovat získáním certifikátu?

Zde je obsah Metody 3x3 ke stažení, tato příloha je nedílnou součástí obchodních podmínek. Harmonogram je třeba dodržet a popřípadě obohatit o Vaše další znalosti, **nikoliv určité pasáže vypouštět**. Rozhodnete-li se znalosti z kurzu pouze zavřít do vašeho již zavedeného systému, můžete, ale potom nevyužíváte názvy Škola pánevního dna, Metoda 3x3, Tajemství ženského pánevního dna ... a jste Metodou 3x3 pouze inspirovaná. Nemáte nárok na používání skript, ani anatomických výukových obrazů. Jste mezi lektorkami také vítaná ... **a to i s Vaší touhou odlišit se :-)**. Jen prosím nekrást :-). Vždy uvádět zdroj! A nevydávat naše za své. Harmonogramy kurzů Tajemství I a II. jako nedílná součást obchodních podmínek.



Tajemství I.

PRVNÍ DOPolední BLOK

ÚVOD
trv. telefonování do 3 rovin – úvodní praxičková naladění na 3 roviny a 3 patra harmonizace účastnic

PODSTATA METODY
3x3 – vymezení sociální 3 rovin a 3 pater

PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ
základní nauku cvičení na 100 a 1%, nácvik správné polohy při cvičení "trojčivka" /hodiny /

RELAXACE PÁNEVNÍHO DŇA
nácvik techniky a relaxačních poloh

ANATOMIE A FUNKCE PÁNEVNÍHO DŇA
teorie, výukové obrázky, anatomická modely pánevního dna

CVIČENÍ TŘECH VRSTEV PÁNEVNÍHO DŇA
praktický nácvik nejdříve, prostřední a povrchové vrstvy, spojení všech vrstev do "intimní symfonie", sdílení účastnic

DRUHÝ DOPolední BLOK

PÁNEVNÍ DŇO A DECH
koordinace obou bránců, nácvik "kaňčkového dechu"

CVIKY SE SOUHYBEM DOLNÍCH KONČETIN
mim. 3 cviky na koordinaci pánevního dna, dechu a pohybu, provázání na prohlubující Pánevní dno v pohybu

PSYCHOSOMATIKA DECHU
anot. prot. Angelika nedýchala?, 2 obranné vzorce "nejdychání", energetická rovina dechu

PRVNÍ DOPolední BLOK

EMOČNÍ ROVINA
podstata psychosomatiky, vstoup do historie svého pánevního dna, ženské kořeny, trauma, zdroj a radost

BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ
3 techniky na pánevní segment v akci, práce s emocionální pánev, emoční témata páneve, sdílení žen, pozvánka na prohlubující Až na dno nejen pánevní

DRUHÝ DOPolední BLOK

ENERGETICKÁ ROVINA
PC kroužky, ženské a mužský dech, pánevní dno v životě, tančové tvoření dýchání, kundalini energie, pozvánka na prohlubující Odyseu

POUŽITÍ PÁNEVNÍHO DŇA VE VŠECH DNECH
vzhled a neviditelné sporty, nácvik polohy, zvedání klíčen, stresové situace - např. káfel, kytistů

3 TYPY MOCCOVE INKONTINENCE
mžakové ledy, zdravotní a jiné pomůcky, paracemní přístroje, mýty a omylky okolo pánevního dna

ZÁSAKY CVIČENÍ
jak často, kdy, kde?, cvičení u mentruace, v lázních, v terénu, po tyklostech, u funkční nepohodlí



Tajemství II.

PRVNÍ DOPolední BLOK

ÚVOD
spalování technik ze základního kurzu /sdílení účastnic

POKROČILÉ VARIANTY CVIČENÍ PŘES 3 VRSTVY

PATRO KERU
fyzická rovina – stabilizace krční páteře, šelst
emoční rovina – 3 – 5 bioenergetických technik na krční segment /téma komunikace, sebepojednění/
energetická rovina – lebední a pánevní čerpatel v práci /cvičení v ásánách, nebo lehu, propojení kontrol

DRUHÝ DOPolední BLOK

BŘICH A DŇA
rovina fyzická – anatomie břišních svalů a základní cviky na jednotlivé vrstvy, distalox, teoly
rovina fyzická – anatomie břišních svalů a základní cviky na jednotlivé vrstvy, distalox, teoly
rovina fyzická – anatomie břišních svalů a základní cviky na jednotlivé vrstvy, distalox, teoly

JEDNÝ HRAZE PRO OSADSKÝ REZU
páče o jazy v rovině fyzické /masážní techniky/, emoční a energetické, sdílení účastnic

PRVNÍ DOPolední BLOK

PATRO CHODILA
fyzická rovina – malá noha, bosoboty, vhodné a nevhodné vložky, stoj a chůze/
emoční rovina – jak si stojím v životě? sebepoznávání techniky na vlastní "živěni postoj"
energetická rovina – uzemnění a jeho důležitost při práci s energií

DRUHÝ DOPolední BLOK

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM /HSS/
3 – 5 cviků na zapojení pánevního dna v rámci HSS /přátel, fyzioterapie atd./

POMŮCKY
přehled zdravotních a jiných pomůcek, sešepce /penary, elektrostimulátory, koruny, Venutiny kulky/
BOKUS LEKTORKY
od rá do pokračování kurzu navíc? to je ž (jen a jen na ní ...)

ZÁVĚR
závěrečné sdílení a dotazy účastnic

POZOR! Nevyučujete to, co jste dostaly na lektorském kurzu jako bonusy od externích přednášejících. Tato videa byla jako inspirace, rozšíření obzorů. Nemůžete žádné MUDr. ani Csc. sebrat celou její/ jeho prezentaci, přednášku a udělat si z toho on-line kongres! Není možné přednášející externí lektorce doslova zkopírovat její cvičební lekci a vydávat ji za svou.

12. Typy licencí - druhy Certifikátů

Certifikátem Školy pánevního dna

- se stáváte plnohodnotnou lektorkou Školy pánevního dna a učíte samostatně Metodu 3x3
- jste uvedena mezi lektorky školy na webu školy a můžete si zde inzerovat své vlastní akce /kurzy/
- vystavení tohoto Certifikátu podmiňuji vlastním rozhodnutím způsobilosti k vedení kurzů také po stránce emoční a osobnostní /ne všechny účastnice zvládnou vést skupinové kurzy, ale téměř vždy můžete vyučovat Metodu 3x3 individuálně/
- **vydání Certifikátu není ani po splnění všech podmínek samozřejmostí** /například účastnice v těžké a nereflektované osobní krizi, nebo ta, která se od školy distancuje a nijak nekomunikuje Certifikát nedostává/
- ke své výuce využíváte naše výukové obrazy, skripta, jste uvnitř naší lektorské komunity
- můžete se zúčastnit interních lektorských supervizí a motivačních setkání
- můžete se představit na konferenci **Den pro dno pánevní**, nebo na konferenci **Je to v suchu**

Potvrzení o absolvování kurzu. Či o zakoupení videokurzu

- nemusíte plnit nic :-)
- můžete chodit naživo, účastnit se Zoomem, využívat videoknihovnu, ale neplníte minimální docházku, ani praxi, ani zkoušky
- nedostáváte žádný z Certifikátů, ale pouze prosté **Potvrzení o zakoupení kurzu**, nezakončeného zkouškami /což bude na Certifikátu vyznačeno/.
- ne-máte k dispozici pro své klientky výuková skripta pro laiky, ani anatomické výukové obrazy a ani další benefity lektorské komunity jako jsou společná supervizní setkání, účast v online konferencích, online tělocvičně atd.
- nemáte oprávnění k samostatnému vyučování Metody 3x3, jen si nabyté znalosti si zavezmete do své vlastní již zavedené praxe například fyzioterapeutky, nebo lektorky jógy, porodní asistentky atd.

Jak získat Certifikát lektorky Školy pánevního dna? Metody 3x3

Podmínky Certifikátu lektorky Metody 3x3 byly opět zpřísněny v zájmu kvality a dobrého jména školy. Doufám, že pro Vás budou zábavnou výzvou a motivací k tomu jít do kvality a hloubky, nikoliv obtíží.

O tento Certifikát mohou žádat jak účastnice celoročního kurzu, tak nově také 5denního a i kurzů starších například z doby Covidu i před ním, také z minimálně 4 denního kurzu pro fyzioterapeutky a porodní

Žádej o licenci na Tajemství I. a dolož zvlášť pro Tajemství I. a zvlášť pro Tajemství II.

1. minimálně 80% účast na kurzu /docházkové listy/

- o certifikát můžete zažádat u celoročního kurzu všechny účastnice - to znamená vy z prezenčního kurzu, ale také Zoomu, nebo i záznamových videí, stále platí, že minimálně jeden víkend Tě chci vidět naživo
- u 5 denního kurzu pouze vy z prezenční účasti v Praze
- u kurzů Covidových pouze s živou účastí
- u kurzů Metody 3x3 pro fyzio a porodní pouze s živou účastí

2. dále je třeba před zažádáním o Certifikát složit **praktickou** zkoušku

3. složit **písemnou** zkoušku /45min/

4. doložit **16 hodin** praxe ve vedení Metody 3x3

5. napsat **závěrečnou práci** na Vámi zvolené téma ohledně pánevního dna /min 2xA4/

6. napsat osobní **sebereflexi** z kurzu a s Metodou 3x3 v osobním životě /min 1xA4/

7. zajdete si alespoň 1x na **náhled / násled** celodenního kurzu k Renatě Sahani /nebo jiné lektorce / a to až PO lektorském kurzu/, který **teď** budete vnímat zcela jinak, může být i přes Zoom

8. a poslední novou podmínkou je, že chci vidět **jednu celou ukázkovou Vámi vedenou min 45minutovou lekci** Metody 3x3, kde budou všechny 3 roviny, ne jen cviky těla! tu můžete buďtočit v rámci svých lekcí, nebo odučit jednu lekci ve FB skupině Jdeme spolu 3x3.

Jak o Certifikát zažádat?

- písemně přes formulář zveřejněný uvnitř členské sekce Jdeme spolu 3x3
- **pokud jste pouze na záznamech**, je třeba v pravdivě zaškrtnout ta videa, která jste zhlédla a napsat k nim krátkou zpětnou vazbu na potvrzení, že jste je opravdu viděla a jejich tematika je Vám jasná /týká se celoročního kurzu/
- zkoušku si můžete odložit, udělat si ji s dalším lektorským kurzem, nebo ji udělat on-line nejpozději **do 2let od ukončení kurzu** a za podmínky, že jste s námi stále v přiměřeném alespoň minimálním kontaktu. Vyjimky z těch 2 let jsou dlouhodobá

nemoc, osobní krize, těhotenství atd. za předpokladu, že nám to oznámíte. Po 3 - 5 leté odmlce a distancu od celé školy z Vaší strany ani my již zpravidla nereagujeme.

Ad 1/ docházka

- docházku zjišťujeme z podpisových archů účasti na kurzu
- každou z vás, které vydám Certifikát, chci vidět alespoň jeden víkend naživo - týká se 6víkendového kurzu/, účastnicím 5denního kurzu vydám Certifikát pouze díky živé účasti, ne Zoomu!
- u 5denního kurzu je povolena 10% absence /půlden/

Ad 2/ praktická zkouška

- vedete cca 7minutový úsek lekce cvičení pánevníhodna podle Vámi vylosované otázky skupinu buď lektorského kurzu, laického kurzu u Renaty Sahani,
- otázky máte známe předem
- termíny jsou předem známy cca půl roku předem a jsou jak prezenčně v Praze, tak také možno v ten samý termín Zoomem

Ad 3/ písemná zkouška

- děláte ji ve stejném termínu jako praktickou

Ad 4/ jak doložit praxi

- **účastnice základního 5denního kurzu /kurzu pro fyzio a porodní** si sbírají praxi samy vedením svých vlastních lekcí, můžete se také kdykoliv spojit s jinými lektorkami a vést si praxi navzájem
- praxi jsem do programu znovu vrátila poučená covidí mání učít věci bez zažitých alespoň minimálních zkušeností. Ráda bych, aby měly lektorky školy dobrou pověst a kvalitu a pomohly mi udržet Metodu čistou a na profesionální úrovni. **Co se rozumí praxí?** Opravdu učíte vedete kurz Metody 3x3.
- **na našich celoročních kurzech** to probíhá takto: vy vedete určitý tematický úsek ze sestav Tajemství I. /II./. Vedete skupinu tak, jako byste již vedla své klientky, skupina vám dává zpětnou vazbu. Podklady /seznam otázek/ k vedení praxe dostanete na kurzu. Praxe je také pokud vedete Váš kurz vlastní.

Požadovaných je min 16h praxe á 60min za každou licenci zvlášť

- u praxe se počítá 60min jako 1 hodina praxe, na rozdíl od přednášek (45 minut)
- celý víkend praxe = **18h** (je zahrnuta v rámci celoročního kurzu, můžou se účastnit i lektorky z jiných kurzů)

- na 2., 3. i 4. víkendu se bude začínat/končit vždy praxí a tato bude vysílána také ON-LINE Zoomem, takže i ženy, které chtěly jen videokurz, si ji s námi praxí mohou udělat z domu = 3 x 6h = **18h**

Kde vezmete další hodiny praxe

- praxi sbíráte také vedením svých vlastních lekcí ve vašich osobních projektech, o tom nám píšete **čestné prohlášení** s uvedením počtu hodin /mimulé ročníky dokládaly také fotografií sálu, prostoru, kde cvičily, ze které je patrné, že se zde konal kurz -nefotíte samozřejmě klientky, samozřejmostí jsou podpisy účastnic s referencí zaznamenané v protokolu praxe
- **komunitní praxe vás lektorek školy**, ať už jen v rámci Vaší třídy, nebo všech lektorek školy - to znamená sejít se spolu s ostatními lektorkami a praxi si udělat společně ve vašem vlastním prostoru a čase, například ženy z Prahy, ženy z Brna, ženy ze Slovenska spolu ... záznamy děláte stejně jako výše a obsahem jsou otázky, které máte k dispozici všechny, iniciujete to, navrhnete a buďte aktivní
- na akcích organizovaných Školou pánevního dna k tomu určených s názvem Praxe, pokud jsou vypsány

Ad 5/ jak na ukázkovou lekci?

- natočte se při tom, když vedete reálnou lekci na mobil, nebo jinak /jednoduchý je např. také LIVE Facebook a pak to dát uložit, stáhnete a pošlete, nebo na Youtube, Skype, Vimeo ... /
- veďte naživo jednu, nebo více lekcí ve FB skupině Jdeme spolu 3x3
- technicky Vám se vším poradí asistentka Zuzka Gogelová

Jak si Licenci / Certifikát Metody 3x3 prodloužit?

Certifikát vydáváme na 3 roky. Kdysi to byly 4 roky. Mám zájem na tom, prodlužovat Certifikáty, ale logicky jen těm, které kurzy /nebo individuální lekce/ s Metodou 3x3 opravdu vedou, ladí se Školou pánevního dna a hlásí se k ní, inzerují alespoň občas své kurzy, lekce na webu školy, podílí se alespoň minimálně na komunitním dění školy, na projektech školy.

- máš certifikát se propadlou dobou platnosti? napiš si o nový
- napiš nám důvod, proč chceš vlastně certifikát prodloužit, něco o své praxi, osobních zkušenostech s Metodou 3x3 a s vedením kurzů /individuálních lekcí/
- prodloužení posuzujeme vlídně a individuálně, ne všem, ale většině ano :-)
- jak tomu pomůžeš? ukaž se občas na supervizi přes Zoom, zajdi na náslechy, na Refreš kurz, na dny praxe ... na lektorské setkání ... zkrátka ukaž, že jsi lektorskou Školou pánevního dna, máš na svém webu lektorský kurz v CV?

Máte licenci / certifikát k Tajemství I.? nebo i II.

Nové lektorské kurzy t vědí. Bylo to opakovaně řešeno na kurzech se záznamem n a videích. Pokud jsi služebně starší, tak během 13 let existence lektorských kurzů bylo spousta formátů lektorských kurzů, zejména Covid s kurzy zamíchal, řiďte se tím, co máte na Certifikátu a sebereflexí, zda máte na to vyučovat Tajemství I. i Tajemství II., protože ono má přesně daný obsah /harmonogram najdete níže/. Nevydávejte za Tajemství II. Vaše osobní pojetí pokračovacího kurzu /například tantru, nebo tančení v ženském kruhu a pod./. Tajemství II. je o předaných technikách patra chodidla a krku, cvicích HSS, jizvách atd.. Obecně platí, že kratší starší (do roku 2023) kurzy **4 - 5denní opravňují k výuce a tematice pouze Tajemství I.**

Od roku 2024 Renata Sahani vyučuje 5 denní lektorské kurzy na Licenci Tajemství II.

Dodatečná licence / certifikát k Tajemství II.

Zajdi si na lektorský kurz určený pro Licenci k Tajemství II. k Renatě Sahani. To je hlavní a myslím, že zcela logická podmínka a potom, termíny kurzů jsou na webu školy. Kurz můžeš absolvovat prezenčně, nebo přes Zoom /zima/jaro 2024/.

- zajdi si PO lektorském kurzu na násechy k Renatě Sahani, nebo jiné lektorce na laické Tajemství II.
- udělej praktickou zkoušku z otázek z Tajemství II.
- udělej písemnou zkoušku z otázek z Tajemství II.
- nasbírej opět 16h praxe ve vedení Tajemství II.
- napiš závěrečnou práci na téma Tajemství II. /dobrovolné, ale milé/
- napiš sebereflexi na téma Tajemství II. /dobrovolné, ale milé/

Licenci na výuku Tajemství II. nezískáš pouze tím, že si zajdeš na laický kurz! Je tam třeba vědět zase vše mezi řádky ... Dodržet jisté postupy.

Přestup z pouhého Potvrzení o účasti na kurzu na Certifikát Lektorka Metody 3x3

- splň všechny podmínky pro vydání Certifikátu a je Tvůj /bod č.12/
- možné pouze u živé, prezenční účasti na kurzu

Přechod z 5 denního kurzu /4denního/ na celoroční

- co získáš? záznamová videa a hlubší uchopení metodiky
- doplatíš finanční rozdíl mezi cenou Tvého kurzu a aktuální cenou celoročního kurzu

13. Propagace vašich akcí na webu školy

- opět máme po Covidu obnovenou inzerci Vašich kurzů na webu školy a je pro vás zdarma

- **respektivě ji platí škola** a dělá ji placeně asistentka školy
- z praktických a časových důvodů nadále neškolím lektorky, které nechtějí figurovat na oficiálním webu ŠPD a distancují se od lektorské komunity tak, jak máte uvedeno v etickém kodexu Lektorky 3x3

14. Lektorská komunita

V ní společně pečujeme o dobrou pověst a značku školy, propagaci Metody 3x3 a jejích lektorek. Děje se to pomocí společné inzerce vašich kurzů na hlavním webu školy, skrz online konferenci a vítaná je jakákoliv Vaše další iniciativa. Nesoupeřit, ale spolupracovat k užtku potencionálních klientek, které školu potřebují. To je naše vize.

- můžete vstoupit **do lektorské komunity** a využívat její benefity v podobě metodických videí, lektorských setkání a dalších služeb
- tato komunita má **společnou fb skupinu Jdeme spolu 3x3** a společnou jednu **hlavní členskou sekci lektorek** v rámci webu školy /zatím máte vše přímo ve Vaší členské sekci každý kurz samostatně/
- vše je postaveno **v duchu komunity** a je to to sice **zdarma**, ale výměnou za Váš **osobní vklad obsahový formou protislužby** pro ostatní lektorky školy

například:

- natočte pro ostatní video, kde se ukážete v oblasti pánevního dna s Vaší specializací
- dejte zdarma ostatním lektorkám video již natočené, co máte
- přispějte ke značce školy nějakým jiným vkladem, ze kterého budou profitovat všechny lektorky
- na společném komunitním a supervizním setkání lektorek přispějte svou lekcí, přednáškou, místem konání, jiným nápadem ...
- zapojit se můžete také do živé i on-line konference **Den pro dno**
- **společná supervizní a komunitní setkávání** - zkusíme obnovit tradici, vše se dozvíte v uzavřené komunitě na Facebooku a uvnitř členské sekce

Dodatek, příklady - vhodné a nevhodné názvy

- na webu ve Vašem portfoliu máte **vystavený krásný Certifikát školy :-)**, pokud tedy vedete kurzy Metody 3x3 /Tajemství/ a využíváte ve své práci znalosti z lektorského kurzu
- Certifikát nemáte vůbec? Certifikát máte, ale na webu jej mezi ostatními nemáte? Pojdme to dotáhnout.
Neučte kurzy Tajemství ... /Metody 3x3/ bez našeho certifikátu.

- vedete-li naše kurzy, používejte před jménem lektorka Školy pánevního dna, nejen lektorka jógy atd.
- Váš web /letáky/ si vyzdobte růžovými obrazy, pokud vedete kurzy Tajemství /Metody 3x3/, pokud tyto kurzy nevedete, obrazy tam nemají co dělat
- totéž platí o FB grafice, papírových letáčích, vizitkách ...
- Škola pánevního dna je jen jedna, vlastní ji Renata Sahani a proto i tento výraz používejte pouze ve spojení jsem **Jana Moudrá "lektorka Školy pánevního dna"**
- **vhodné /nevhodné názvy kurzů - příklady**
 - zvolte si klidně název svůj vlastní
 - nebo používejte název **Tajemství ...**, či **Metoda 3x3**, ale potom taky dodržte obsah kurzu! viz harmonogram bod č.11
 - Páneвно dno Metodou 3x3 ANO
 - Metoda 3x3 ANO
 - Tajemství ženského pánevního dna ANO
 - Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu ANO
 - nepoužívejte jako název svého kurzu **Škola pánevního dna** /ta je jen jedna!/
 - **vhodné / nevhodné názvy vašich center, pracovišť**
 - nepoužívejte jako název svého pracoviště, místního centra **Škola pánevního dna** /ta je jen jedna!/

Školu pánevního dna má jen Renata Sahani.

- neučte pod těmito našimi názvy své vlastní obsahově jiné metodiky
- obohacení nad povinnou sumu předaných témat JE možné, nikoliv výměna, či osekání obsahu
- důvod? pro klientky zvenku chceme zachovat garanci originality a kvality obsahu Metody 3x3
- výrazy **škola pánevního dna, Tajemství pánevního dna, Metoda3x3** nepatří **do názvu Vašeho webu** a to ani v anglických překladech :-)
- do názvů svého webu si také prosím **nedávejte** například www.skolapanevnihodnaostrava.cz, nebo www.metoda3x3sjanouveselou.cz

datum / místo podpisu:

za Metoda 3x3 s.r.o.
Renata Sahani
autorka Metody 3x3

datum / místo podpisu:

účastnice lektorského kurzu
tiskacím JMÉNO A PŘÍJMENÍ a podpis