



DYLIK SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Warsztaty autoregulacji- trening pracy ze stresem i emocjami

Numer usługi 2025/04/10/147618/2682026

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 15.06.2025 do 15.06.2025

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

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	Dla kogo jest to szkolenie? Dla osób, które chcą: lepiej zarządzać stresem i emocjami, a także radzić sobie w nagłych sytuacjach stresowych oraz z długotrwałym napięciem; odzyskać spokój i kontrolę w codziennym życiu oraz wzmocnić swoją pewność siebie i motywację. Uczestnicy nauczą się skutecznych technik relaksu i koncentracji, jak również rozwiną samoświadomość i wewnętrzną siłę.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	14-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego zarządzania sobą w sytuacjach stresu, zmian oraz wyzwań zawodowych. Szkolenie rozwija umiejętność rozpoznawania i regulowania własnych emocji, a także wspiera budowanie wewnętrznej równowagi i odporności psychicznej. Dzięki zdobytej wiedzy i technikom autoregulacji uczestnicy będą w stanie skuteczniej realizować swoje cele zawodowe i osobiste, poprawić koncentrację, zwiększyć efektywność działania oraz lepiej rozumieć swoje emocje.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna jaki wpływ ma autoregulacja na ciało i umysł oraz wykonuje techniki indukcji transu	• Poprawnie opisuje mechanizmy autoregulacji • Stosuje podstawowe techniki wprowadzania się w stan relaksu i koncentracji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozumie, jak działa podświadomość i jak wpływa na emocje, myśli i decyzje oraz identyfikuje ograniczające przekonania	• Analizuje przykłady działania podświadomości • Formułuje cele pracy wewnętrznej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wskazuje strategie pracy z podświadomością oraz wie się, jak przekraczać blokady i ograniczenia zakorzenione w podświadomości	Stosuje podstawowe narzędzia do programowania podświadomości	Debata swobodna
Uczestnik potrafi samodzielnie wprowadzać się w stan autoregulacji oraz tworzy i wykorzystuje własną kotwicę transu	• Poprawnie przeprowadza autohipnozę • Używa kotwicy transu w praktyce (np. do szybkiego relaksu lub koncentracji)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi łączyć różne techniki indukcji transu według własnych potrzeb oraz wie jak wykorzystywać autohipnozę do samoregulacji emocjonalnej, poprawy nawyków i osiągania celów	• Dostosowuje techniki do sytuacji (stres, koncentracja, motywacja) • Formułuje pozytywne sugestie • Obserwuje i analizuje efekty własnej pracy z autosugestią	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Moduł 1: Co to jest autoregulacja i co zmienia w życiu

1. Czym jest autoregulacja ?

1.1. Zrozumienie podstawowych pojęć, jak działają na poziomie neurologicznym i emocjonalnym.

1.2. Jak autoregulacja wpływa na umysł i ciało.

2. Techniki indukcji transu

2.1. Nauka prostych i skutecznych metod wprowadzania siebie w stan relaksu.

2.2. Jak używać indukcji transu, by zwiększyć koncentrację i zredukować stres.

3. Wpływ stanu relaksacji na umysł i ciało

3.1. Jak autoregulacja pomaga w zarządzaniu emocjami i myślami.

Moduł 2: Zrozumieć podświadomość, cechy podświadomości

1. Jak działa podświadomość?

1.1. Zrozumienie mechanizmów działania podświadomości oraz jej wpływu na decyzje i emocje.

2. Jak przekraczać blokady i ograniczenia w podświadomości?

2.1. Techniki, które pozwalają wyjść poza utarte schematy i ograniczenia.

2.2. Jak wykorzystać podświadomość do osiągnięcia celów zawodowych i osobistych.

Moduł 3: Jak wprowadzić się w stan hipnozy, kotwica transu

1. Techniki wprowadzania się w stan hipnozy

1.1. Praktyczne ćwiczenia samodzielnej indukcji transu.

2. Kotwica transu – narzędzie do głębokiego relaksu

2.1. Jak stworzyć i wykorzystywać kotwicę transu w codziennym życiu.

2.2. Użycie kotwicy do szybkiej relaksacji i koncentracji w momentach stresowych.

Moduł 4: Kombinacje indukcji transu, techniki samoregulacji i programowania w hipnozie

1. Zaawansowane techniki indukcji transu

1.1. Łączenie różnych metod indukcji w zależności od potrzeb.

2. Samoregulacja emocjonalna i techniki redukcji stresu

2.1. Jak zarządzać stresem, lękiem i napięciem za pomocą autohipnozy.

3. Programowanie podświadomości

3.1. Wzmacnianie pewności siebie, osiągnięcie celów i kształtowanie pozytywnych nawyków poprzez techniki relaksacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1: Co to jest hipnoza / autohipnoza, praca z indukcją transu	Łukasz Dylik	15-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Moduł 2: Zrozumieć podświadomość, cechy podświadomości	Łukasz Dylik	15-06-2025	10:30	12:00	01:30
3 z 7 Przerwa	Łukasz Dylik	15-06-2025	12:00	12:45	00:45
4 z 7 Moduł 3: Jak wprowadzić się w hipnozę, kotwica transu	Łukasz Dylik	15-06-2025	12:45	14:15	01:30
5 z 7 Moduł 4: Kombinacje indukcji transu, techniki samoregulacji i programowania w hipnozie	Łukasz Dylik	15-06-2025	14:15	16:15	02:00
6 z 7 Przerwa	Łukasz Dylik	15-06-2025	16:15	16:30	00:15
7 z 7 Walidacja	-	15-06-2025	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Dylik

Łukasz Dylik – przedsiębiorca, mentor, edukator i konsultant biznesowy. Pomysłodawca i założyciel Akademii Rozwoju Dylik.Edu i Akademii Fryzjerstwa Dylik Hair Design. Uczy innych, jak zarządzać swoją firmą, sprzedawać oraz rozwojem osobowym. Pokazuje jak krok po kroku budować silną karierę, która jest źródłem korzyści finansowych i osobistych. Inspiruje liderów, kreuje świadomość na temat potrzeby ciągłego rozwoju. Ceni życie w stylu life long learning. Zachęca, aby patrzeć na swoją pracę i karierę w szerszej perspektywie. Trener międzynarodowy– od 5 lat na rynku szkoleniowym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe:

- przerwy stanowią integralną część kursu a ich czas jest dostosowany do potrzeb uczestników
- po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej uczestnik otrzymuje certyfikat
- każdy z uczestników otrzymuje skrypt oraz długopis i notes

Podstawa prawna Art. 43 ust 1 pkt 26 lit.a - Zwalnia się od podatku pkt 26 usługi świadczone przez: a) jednostki objęte systemem oświaty w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe, w zakresie kształcenia i wychowania

Adres

ul. Żywiecka 89/1a
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Łukasz Dylik

E-mail szkolenia@dylik.pl

Telefon (+48) 794 543 090

