



PRYWATNE
CENTRUM
WELLNESS
KSZTAŁCENIE
ZDROWIE URODA

★★★★★ 5,0 / 5
147 ocen

"Szkolenie: NeuroWork – koncentracja, komunikacja i regulacja emocji. Szkolenie zakończone egzaminem nadającym kwalifikacje"

Numer usługi 2026/04/09/144308/3473737

📄 Usługa szkoleniowa
📺 zdalna w czasie rzeczywistym
🕒 35:00 h
📅 12.06.2026 do 20.06.2026

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
148,57 PLN brutto/h
148,57 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą nabyć kwalifikację w zakresie stosowania technik neurokomunikacji, koncentracji oraz regulacji emocji w środowisku pracy i życiu codziennym.

Z oferty skorzystają w szczególności osoby:

- znajdujące się na etapie zmiany zawodowej lub powrotu na rynek pracy,
- wykonujące pracę wymagającą koncentracji, komunikacji i zarządzania uwagą,
- chcące zwiększyć efektywność działania, poprawić organizację pracy oraz odporność psychiczną,
- zainteresowane praktycznym wykorzystaniem technik wspierających jasność wypowiedzi, kontrolę emocji oraz świadome zarządzanie energią,
- poszukujące narzędzi do skutecznego funkcjonowania w sytuacjach zawodowych, w tym w warunkach stresu i obciążenia poznawczego.

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania – jest odpowiednie zarówno dla osób z doświadczeniem zawodowym, jak i rozpoczynających swoją aktywność na rynku pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

35

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do nabycia kwalifikacji polegającej na stosowaniu technik neurokomunikacji, koncentracji i regulacji emocji w środowisku pracy. Uczestnik zdobywa umiejętności umożliwiające skuteczne zarządzanie uwagą, formułowanie jasnych komunikatów, świadome wykorzystywanie technik redukcji napięcia w sytuacjach zawodowych oraz zdolność utrzymania efektywności działania w warunkach obciążenia poznawczego i stresu oraz stosowania poznanych narzędzi w codziennych zadaniach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy wpływające na koncentrację, komunikację oraz regulację napięcia w środowisku pracy.	opisuje wpływ bodźców słuchowych na poziom koncentracji i efektywność działania,	Test teoretyczny
	wskazuje zależności między napięciem emocjonalnym a jakością komunikacji,	Test teoretyczny
	identyfikuje czynniki sprzyjające i ograniczające skupienie uwagi w środowisku pracy,	Test teoretyczny
	rozdzieli podstawowe strategie regulacji napięcia i zarządzania uwagą.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki neurokomunikacji, koncentracji i regulacji emocji w sytuacjach zawodowych.	dobiera techniki adekwatnie do sytuacji zadaniowej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje techniki w trakcie realizacji zadania symulowanego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje techniki w trakcie realizacji zadania symulowanego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje poziom napięcia i koncentracji podczas wykonywania zadania.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik realizuje komunikację zawodową w sposób jasny, uporządkowany i dostosowany do sytuacji.	przekazuje komunikat zgodnie z celem zadania,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje logiczną strukturę wypowiedzi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje logiczną strukturę wypowiedzi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	eliminuje elementy zakłócające odbiór komunikatu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zarządza uwagą i organizuje środowisko pracy w sposób wspierający efektywność działania.	organizuje środowisko pracy w sposób sprzyjający koncentracji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ogranicza czynniki rozpraszające w trakcie wykonywania zadania,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje strategie wspierające utrzymanie uwagi,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje krótkie przerwy wspierające regenerację poznawczą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik ocenia skuteczność własnych działań komunikacyjnych i wykorzystuje informację zwrotną do ich doskonalenia.	identyfikuje mocne strony i obszary wymagające doskonalenia,	Wywiad swobodny
	analizuje wpływ własnych reakcji na przebieg komunikacji,	Wywiad swobodny
	formułuje wnioski do dalszego działania,	Wywiad swobodny
	wykorzystuje informację zwrotną w celu doskonalenia sposobu komunikowania się.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	PRYWATNE CENTRUM WELLNESS KSZTAŁCENIE ZDROWIE URODA
Nazwa Podmiotu certyfikującego	PRYWATNE CENTRUM WELLNESS KSZTAŁCENIE ZDROWIE URODA

Program

Moduł 1 – Samoświadomość, pewność siebie i komunikacja w środowisku pracy

Czas: 4 godziny dydaktyczne (3 godziny zegarowe)

1. Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna

- omówienie celu szkolenia w kontekście pracy i rozwoju zawodowego,
- zasady współpracy i komunikacji w grupie,
- wstępna autorefleksja: „Gdzie jestem teraz? Czego potrzebuję?”.

2. Pewność siebie i jej znaczenie w środowisku pracy. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna

- czym jest pewność siebie w kontekście zawodowym,
- identyfikacja barier wpływających na komunikację,
- model komunikacji (Jakobson) w zastosowaniu zawodowym,
- ćwiczenia: transformacja komunikatów w sytuacjach zawodowych.

3. Mocne strony i zasoby przydatne w pracy. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna

- identyfikacja zasobów i predyspozycji,
- wykorzystanie zasobów w sytuacjach zawodowych,
- ćwiczenie: zastosowanie zasobów w zadaniach symulowanych.

4. Wewnętrzny krytyk i planowanie rozwoju. Teoria: 0,5h | Praktyka: 0,5h = 1h dydaktyczna

- identyfikacja mechanizmów wpływających na działanie zawodowe,
- techniki modyfikacji reakcji w sytuacjach zawodowych,
- opracowanie prostych schematów działania możliwych do zastosowania w pracy.

Moduł 2 – Neuroświadomość słuchowa, koncentracja i zarządzanie uwagą w środowisku pracy

Czas: 8 godzin dydaktycznych (6 godziny zegarowe)

1. Neuroświadomość słuchowa – jak różnimy się w odbiorze dźwięków. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczne

- neuroświadomość słuchowa i indywidualny sposób odbioru bodźców,
- reakcje na hałas, rozmowy i dźwięki tła w kontekście funkcjonowania zawodowego,
- wpływ środowiska dźwiękowego na koncentrację, poziom napięcia i efektywność działania,
- przetwarzanie słuchowe w ujęciu funkcjonalnym,
- ćwiczenie: opracowanie indywidualnego profilu reakcji na bodźce słuchowe i jego zastosowanie w pracy.

2. Umysł a hałas – wpływ środowiska dźwiękowego na pracę i stres. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczne

- wpływ bodźców dźwiękowych na układ nerwowy i poziom napięcia,
- zależność między środowiskiem pracy a efektywnością koncentracji,
- mechanizmy selekcji informacji (istotne vs. rozpraszające),
- techniki ograniczania rozpraszaczy i wspierania koncentracji,
- ćwiczenia: zastosowanie technik fokusowania uwagi w zadaniach symulowanych.

3. Techniki słuchowe wspierające koncentrację, zapamiętywanie i naukę języków. Teoria: 0,5h | Praktyka: 1,5h – 2h dydaktyczne

- zastosowanie pracy słuchowej w zarządzaniu uwagą i przetwarzaniu informacji,
- techniki inspirowane podejściem Johansen IAS (praca z rytmem, tempem i strukturą dźwięku) w kontekście koncentracji i organizacji pracy,
- wykorzystanie bodźców dźwiękowych w procesach zapamiętywania i przetwarzania informacji,
- dobór środowiska dźwiękowego do rodzaju wykonywanych zadań zawodowych,
- ćwiczenia: zastosowanie różnych typów dźwięków (aktywujące, neutralne, wyciszające) w zadaniach wymagających koncentracji i skupienia uwagi.

4. Trening poznawczo–słuchowy Neuroflow i neuroplastyczność w praktyce. Teoria: 0,5h | Praktyka: 1,5h – 2h dydaktyczne

- zastosowanie treningu poznawczo-słuchowego w pracy zawodowej,
- neuroplastyczność mózgu w kontekście koncentracji i przetwarzania informacji,
- strategie zwiększania odporności na rozpraszacze,
- metoda „stref uwagi”: koncentracja, przełączanie uwagi, regeneracja,
- techniki krótkiej regeneracji (mikropauzy, reset uwagi),
- ćwiczenia: opracowanie indywidualnego schematu zarządzania uwagą w pracy.

Moduł 3 – Neurokomunikacja, napięcia twarzy i wyrazistość wypowiedzi w środowisku pracy

Czas: 8 godzin dydaktycznych (6 godzin zegarowych)

1. Neurokomunikacja – jak ciało wpływa na to, jak mówimy i jak jesteśmy odbierani. Teoria: 1h | Praktyka: 1 h – 2h dydaktyczna

- neurofizjologia komunikacji twarzowej – rola struktur odpowiedzialnych za mimikę i artykulację,
- zależność między napięciem mięśniowym, emocjami a sposobem komunikowania się,
- wpływ napięć w obszarze twarzy na brzmienie głosu i odbiór komunikatu,
- znaczenie mikroekspresji w odbiorze wypowiedzi przez rozmówcę,
- wykorzystanie tonu, tempa i intonacji w komunikacji zawodowej,
- ćwiczenia: świadome rozpoczynanie wypowiedzi, pauza i kontrola tempa w zadaniach symulujących sytuacje zawodowe.

2. Świadomość obszaru twarzowego – napięcia, mimika i komfort mówienia. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2 h dydaktyczna

- wpływ napięcia mięśniowego na sposób komunikowania się w sytuacjach zawodowych,
- identyfikacja napięć w obrębie twarzy (szczeka, policzki, język) i ich wpływu na wyrazistość mowy,
- zależność między oddechem a jakością komunikatu,
- ćwiczenia: rozluźnianie i aktywizacja mięśni twarzowych w kontekście poprawy komunikacji,
- zastosowanie technik w sytuacjach wymagających swobodnej wypowiedzi (np. rozmowy, prezentacje).

3. Techniki sensoryczne i aktywizujące obszar twarzowy wspierające artykulację. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczna

- zastosowanie technik sensorycznych w poprawie wyrazistości wypowiedzi,
- mikroaktywacje obszaru twarzowego: wibracje dźwiękowe, stymulacje punktowe, ćwiczenia mięśni artykulacyjnych,
- wpływ pracy z obszarem twarzowym na jakość komunikatu,
- wykorzystanie technik w sytuacjach zawodowych: komunikacja z klientem, wystąpienia, rozmowy, prezentacje,
- ćwiczenia: zastosowanie technik w zadaniach symulowanych.

4. Jasność komunikatu – jak mówić, żeby być dobrze rozumianym. Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczna

- zasady budowania czytelnego i uporządkowanego komunikatu,
- technika „jedno zdanie – jedna myśl” w komunikacji zawodowej,
- model komunikacji (Jakobson) w praktyce,
- formułowanie komunikatów w sytuacjach zawodowych (prośby, polecenia, odpowiedzi),
- komunikacja w warunkach presji czasu i obciążenia,
- ćwiczenia: symulacje sytuacji zawodowych z wykorzystaniem technik komunikacyjnych i artykulacyjnych.

MODUŁ 4 – Techniki sensoryczne, praca twarzowo-artykulacyjna i swoboda wypowiedzi w środowisku pracy

Czas: 10 godzin dydaktycznych (7 godzin i 30 min. zegarowych)

1. Wprowadzenie: rola obszaru twarzowego w komunikacji i pewności siebie, Teoria: 1h | Praktyka: 1h – 2h dydaktyczne

- wpływ mimiki oraz napięcia mięśni twarzy i szczęk na odbiór wypowiedzi,
- zależność między napięciem mięśniowym a czytelnością komunikatu,
- rola mięśni twarzowych w mówieniu, emisji głosu i artykulacji,
- identyfikacja napięć w kontekście sytuacji zawodowych (np. rozmowy, prezentacje),

- ćwiczenia: analiza własnych reakcji i ich wpływu na komunikację w zadaniach symulowanych..

2. Techniki sensoryczne i propriocepcyjne rozluźniające obszar twarzowy. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczne

- zastosowanie technik propriocepcyjnych w regulacji napięcia mięśniowego,
- praca z punktami napięć i aktywizacją mięśni twarzowych,
- techniki wspierające poprawę komfortu mówienia i jakości komunikatu,
- równoważenie napięcia i aktywności mięśniowej w kontekście komunikacji,
- ćwiczenia: wykorzystanie technik w sytuacjach wymagających swobodnej wypowiedzi (np. rozmowa, prezentacja).

3. Aktywizacja artykulacyjna i ćwiczenia wspierające wyrazistość mowy Teoria: 0,5h | Praktyka: 1,5h – 2h dydaktyczne

- techniki pracy z językiem, wargami i mięśniami policzków w celu poprawy wyrazistości mowy,
- ćwiczenia rytmiczne, dźwiękowe i artykulacyjne wspierające komunikację,
- zastosowanie technik w przygotowaniu do sytuacji zawodowych (np. rozmowa, wystąpienie),
- ćwiczenia: wykorzystanie technik w zadaniach symulowanych,
- praca przed lustrem – kontrola artykulacji i sposobu wypowiedzi.

4. Swoboda wypowiedzi w sytuacjach zawodowych – praktyka scenariuszy. Teoria: 1h | Praktyka: 2h – 3h dydaktyczne

- strategie utrzymania jakości komunikatu w warunkach napięcia i stresu,
- komunikacja w sytuacjach zawodowych: rozmowy z klientem, sytuacje konfliktowe, wystąpienia, rozmowy rekrutacyjne,
- łączenie technik pracy z ciałem, artykulacją i komunikacją,
- ćwiczenia: realizacja scenariuszy zawodowych (case study),
- zastosowanie technik w zadaniach symulujących rzeczywiste sytuacje komunikacyjne.

MODUŁ 5 – Life–Self Balance, odporność psychiczna i integracja technik (3h) + walidacja (2h)

5 godzin dydaktycznych (3h i 45 min zegarowych)

1. Life–Self Balance – współczesne ujęcie równowagi. Teoria 0,5 h | Praktyka 0,5 h – 1h dydaktycznych

- różnice między podejściem Life–Self Balance a Work–Life Balance w kontekście funkcjonowania zawodowego,
- wpływ równowagi psychicznej na efektywność pracy, jakość komunikacji i podejmowanie decyzji,
- reakcje organizmu na stres zawodowy (mobilizacja, przeciążenie, obniżenie efektywności),
- identyfikacja własnych reakcji w sytuacjach zawodowych,
- ćwiczenia: analiza sytuacji zawodowych i ich wpływu na sposób działania.

2. Techniki regulacji emocji i napięć w pracy. Teoria 0,5h | Praktyka 0,5h – 1h dydaktycznych

- zastosowanie technik regulacji napięcia w trakcie wykonywania zadań zawodowych,
- strategie krótkiej regeneracji (mikropauzy, reset uwagi, techniki oddechow),
- wykorzystanie prostych narzędzi wspierających utrzymanie koncentracji i kontroli reakcji,
- integracja pracy z ciałem i bodźcami dźwiękowymi w kontekście wcześniejszych modułów,
- ćwiczenia: zastosowanie technik w zadaniach symulujących sytuacje zawodowe

3. Integracja technik: komunikacja, ciało i koncentracja. Teoria 0,5h | Praktyka 0,5h – 1h dydaktyczne

- łączenie technik komunikacyjnych, pracy z uwagą oraz regulacji napięcia w działaniu,
- wykorzystanie umiejętności w sytuacjach zawodowych wymagających koncentracji i jasnej komunikacji,
- realizacja zadań symulujących sytuacje zawodowe: rozmowa, prezentacja, reakcja na trudną informację,
- dostosowanie sposobu działania do warunków zadaniowych,
- ćwiczenia: zastosowanie technik w scenariuszach zawodowych.

4. WALIDACJA i Certyfikacja. Praktyka 2h 15 min - 3h dydaktyczne

Walidacja obejmuje sprawdzenie osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie stosowania technik neurokomunikacji, koncentracji i regulacji emocji w sytuacjach zawodowych. Obejmuje zadanie praktyczne (symulacja), test teoretyczny oraz wywiad. Ocena dokonywana jest przez komisję walidacyjną.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	12-06-2026	19:00	19:45	00:45
2 z 27 Pewność siebie i jej znaczenie w środowisku pracy.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	12-06-2026	19:45	20:30	00:45
3 z 27 Mocne strony i zasoby przydatne w pracy.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	12-06-2026	20:30	21:15	00:45
4 z 27 Wewnętrzny krytyk i planowanie rozwoju.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	12-06-2026	21:15	22:00	00:45
5 z 27 Neuroświadomość słuchowa – jak różnimy się w odbiorze dźwięków.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 27 Umysł a hałas – wpływ środowiska dźwiękowego na pracę i stres	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	10:30	12:00	01:30
7 z 27 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	12:00	12:15	00:15
8 z 27 Techniki słuchowe wspierające koncentrację, zapamiętywanie i naukę języków.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	12:15	13:45	01:30
9 z 27 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	13:45	14:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 27 Trening poznawczo-słuchowy Neuroflow i neuroplastyczność w praktyce.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	14:00	15:30	01:30
11 z 27 Neurokomunikacja – jak ciało wpływa na to, jak mówimy i jak jesteśmy odbierani.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	13-06-2026	15:30	17:00	01:30
12 z 27 Świadomość obszaru twarzowego – napięcia, mimika i komfort mówienia.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	09:00	10:30	01:30
13 z 27 Techniki sensoryczne i aktywizujące obszar twarzowy wspierające artykulację.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	10:30	12:00	01:30
14 z 27 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	12:00	12:15	00:15
15 z 27 Jasność komunikatu – jak mówić, żeby być dobrze rozumianym. Teoria	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	12:15	13:45	01:30
16 z 27 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	13:45	14:00	00:15
17 z 27 Wprowadzenie: rola obszaru twarzowego w komunikacji i pewności siebie	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 27 Techniki sensoryczne i propriocepcyjne rozluźniające obszar twarzowy. Teoria+Praktyka	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	14-06-2026	15:30	17:00	01:30
19 z 27 Techniki sensoryczne i propriocepcyjne rozluźniające obszar twarzowy. Praktyka	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	08:00	08:45	00:45
20 z 27 Aktywizacja artykulacyjna i ćwiczenia wspierające wyrazistość mowy. Teoria	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	08:45	10:15	01:30
21 z 27 Swoboda wypowiedzi w sytuacjach zawodowych – praktyka scenariuszy. Teoria+Praktyka	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	10:15	11:45	01:30
22 z 27 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	11:45	12:00	00:15
23 z 27 Life–Self Balance – współczesne ujęcie równowagi. Teoria	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	12:00	12:45	00:45
24 z 27 Techniki regulacji emocji i napięć w pracy.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	12:45	13:30	00:45
25 z 27 Integracja technik: komunikacja, ciało i koncentracja.	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 27 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	20-06-2026	14:15	14:30	00:15
27 z 27 WALIDACJA i certyfikacja. Test teoretyczny, obserwacja, wywiad swobodny	-	20-06-2026	14:30	16:45	02:15

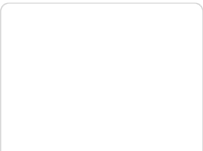
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	148,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	148,57 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sławomira Kluczyńska-Kuleczka



Trenerka, nauczycielka akademicka i certyfikowana specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Od wielu lat wspiera rozwój osobisty i zawodowy dorosłych, prowadząc szkolenia z zakresu skutecznej komunikacji, organizacji pracy, odporności psychicznej oraz budowania profesjonalnego wizerunku. W swojej pracy łączy wiedzę psychologiczną i pedagogiczną z praktycznym podejściem do wyzwań, z jakimi mierzą się osoby aktywne zawodowo – zarówno te z wieloletnim doświadczeniem, jak i osoby rozpoczynające karierę zawodową. Przez ostatnie 5 lat zrealizowała liczne projekty szkoleniowe i edukacyjne, współpracując z instytucjami publicznymi, uczelniami i firmami prywatnymi. Jej zajęcia charakteryzują się wysokim poziomem merytorycznym, otwartością na potrzeby uczestników oraz dużym naciskiem na praktyczne zastosowanie omawianych narzędzi. Jako właścicielka ośrodka szkoleniowego dba o jakość kształcenia, promując zrównoważony rozwój i odpowiedzialne podejście do pracy. Wspiera uczestników w rozwoju kompetencji psychospołecznych, integrując nowoczesne metody nauczania z doświadczeniem wynikającym z pracy z ludźmi w różnym wieku i na różnych etapach życia zawodowego. Doświadczenie zawodowe oraz szkoleniowe zdobyte i aktualizowane nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie stanowi kompleksowy program przygotowujący do nabycia kwalifikacji w zakresie stosowania technik neurokomunikacji, koncentracji oraz regulacji emocji w środowisku pracy. Koncentruje się na rozwijaniu umiejętności praktycznych związanych z efektywną komunikacją, zarządzaniem uwagą oraz funkcjonowaniem w warunkach obciążenia poznawczego i stresu.

Program łączy zagadnienia z zakresu neurokomunikacji, przetwarzania słuchowego, pracy z obszarem twarzowo-artykulacyjnym oraz technik regulacji napięcia. Uczestnicy analizują mechanizmy wpływające na odbiór bodźców, sposób komunikowania się oraz reakcje w sytuacjach zawodowych, a następnie wykorzystują je w zadaniach praktycznych.

W obszarze koncentracji uczestnicy pracują z technikami wspierającymi zarządzanie uwagą oraz ograniczanie czynników rozpraszających. Wykorzystują rozwiązania inspirowane m.in. metodami pracy słuchowej oraz treningiem poznawczo-słuchowym, ukierunkowane na poprawę efektywności działania w środowisku pracy.

W części dotyczącej komunikacji uczestnicy wykorzystują techniki pracy z głosem, oddechem i artykulacją w celu zwiększenia czytelności i skuteczności przekazu. Pracują z elementami komunikacji twarzowo-głosowej, dostosowując sposób wypowiedzi do sytuacji zawodowej oraz odbiorcy.

W zakresie regulacji emocji uczestnicy stosują techniki wspierające kontrolę napięcia oraz utrzymanie efektywności działania w sytuacjach wymagających koncentracji i odporności psychicznej. Integrują poznane narzędzia w zadaniach symulujących rzeczywiste sytuacje zawodowe, takie jak komunikacja z klientem, praca pod presją czasu czy wystąpienia.

Szkolenie ma charakter praktyczny i ukierunkowany na zastosowanie zdobytych umiejętności w pracy. Zakończenie szkolenia obejmuje proces walidacji efektów uczenia się, potwierdzający zdolność do wykorzystania technik w sytuacjach zawodowych.

Uczestnik szkolenia otrzymuje:

Materiały szkoleniowe i arkusze rozwojowe: Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających rozwój kompetencji osobistych i zawodowych, w tym:

- skrypty z omówieniem kluczowych zagadnień szkoleniowych (komunikacja, organizacja pracy, planowanie, wizerunek),
- zestaw arkuszy ćwiczeniowych do pracy własnej,
- karty refleksji, testy stylów działania i komunikacji,
- wzory planów rozwoju i strategii wdrożeniowych.

Materiały stanowią praktyczne narzędzie do kontynuowania pracy nad sobą po zakończeniu szkolenia i mogą być wykorzystywane w środowisku pracy.

Certyfikat ukończenia szkolenia: Po zakończeniu szkolenia każdy uczestnik otrzymuje imienny certyfikat potwierdzający zdobycie kompetencji w zakresie:

- skutecznej komunikacji zawodowej,
- zarządzania sobą w czasie,

- kształtowania profesjonalnego wizerunku,
- planowania rozwoju osobistego i zawodowego.

Wsparcie po szkoleniu

Uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia po zakończeniu kursu:

- możliwość kontaktu z trenerem w formie konsultacji mailowych lub krótkich spotkań online (do 2 tygodni po zakończeniu szkolenia),
- dostęp do zamkniętej grupy online, gdzie można wymieniać się doświadczeniami, zadawać pytania i otrzymywać materiały uzupełniające,
- okazjonalne aktualizacje materiałów oraz propozycje dalszych ścieżek rozwoju zawodowego.
- To rozwiązanie pozwala utrwalić efekty szkolenia oraz rozwijać kompetencje zgodnie z własnymi celami zawodowymi.

Warunki organizacyjne szkolenia:

Liczba uczestników: Usługa szkoleniowa realizowana jest w grupach do **30 osób**, co umożliwia aktywny udział wszystkich uczestników oraz zapewnia komfortową atmosferę sprzyjającą wymianie doświadczeń, pracy warsztatowej i refleksji.

Struktura i liczba godzin szkolenia: Szkolenie obejmuje 34 godzin dydaktycznych, z czego: ok. 13 godzin dydaktycznych stanowią treści teoretyczne i ok. 21 godzin dydaktyczne stanowią zajęcia praktyczne, warsztatowe i symulacyjne. Zajęcia realizowane są w formie spotkań online na żywo, w ustalonym harmonogramie, obejmującym cztery dni szkoleniowe. Zawarte w programie moduły łączą wiedzę z ćwiczeniami praktycznymi, pracę w grupach, autoanalizą oraz treningiem komunikacyjnym.

Harmonogram i przerwy: Szkolenie prowadzone jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym, zgodnie z rozkładem godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut pracy). W trakcie zajęć przewidziane są przerwy:

- dwie 15-minutowe przerwy ok. godziny 12:00 i 13:45 (dnia drugiego i trzeciego) oraz w dniu czwartym o godzinach: 12:00 i 14:15.
- przerwy nie są wliczone w całkowity czas trwania zajęć. Celem przerw jest regeneracja oraz przygotowanie do kolejnych modułów.

Forma prowadzenia zajęć – online, interaktywna: Szkolenie realizowane jest w formule **warsztatowej** na platformie videokonferencyjnej obsługującej: interaktywne ćwiczenia, prezentacje multimedialne, współdzielenie dokumentów, ankiety i elementy autorefleksji. W ramach zajęć uczestnicy wykonują m.in.: ćwiczenia indywidualne i grupowe, zadania refleksyjne i pracę z arkuszami rozwojowymi, mini-prezentacje i dyskusje moderowane, symulowane sytuacje komunikacyjne, opracowywanie indywidualnych planów działania i strategii.

Interakcja z trenerem: Uczestnicy mają możliwość aktywnego udziału w zajęciach – zadawania pytań, komentowania, udziału w pracach grupowych, przedstawiania wyników ćwiczeń. Trener zapewnia moderację, bieżące wsparcie i udziela informacji zwrotnej podczas ćwiczeń oraz symulacji.

Zapewnienie jakości szkolenia: Materiały dydaktyczne są przygotowane zgodnie z aktualnymi standardami rozwoju osobistego i kompetencji psychospołecznych.

Szkolenie prowadzi trener posiadający wieloletnie doświadczenie w pracy warsztatowej z osobami dorosłymi oraz w obszarze komunikacji, organizacji pracy i rozwoju kompetencji psychospołecznych.

Proces walidacji efektów uczenia się realizowany jest w ostatnim dniu szkolenia i stanowi integralny element usługi. Obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie stosowania technik neurokomunikacji, koncentracji oraz regulacji emocji w sytuacjach zawodowych.

Walidację przeprowadza komisja walidacyjna składająca się z co najmniej dwóch niezależnych walidatorów, niezaangażowanych w proces prowadzenia szkolenia. Proces realizowany jest z zachowaniem zasad bezstronności, obiektywności oraz rozdzielenia funkcji szkoleniowej i walidacyjnej.

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się z wykorzystaniem następujących metod:

- test teoretyczny,
- obserwacja w warunkach symulowanych (zadanie praktyczne),
- wywiad swobodny z uczestnikiem.

Zadanie praktyczne polega na realizacji sytuacji symulującej rzeczywiste warunki zawodowe, wymagającej zastosowania technik komunikacyjnych, zarządzania uwagą oraz regulacji napięcia. Ocena obejmuje sposób działania uczestnika, dobór technik oraz skuteczność ich zastosowania.

Decyzja o potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się podejmowana jest przez komisję walidacyjną na podstawie wyników wszystkich zastosowanych metod. Przebieg walidacji dokumentowany jest w formie arkuszy oceny oraz protokołu.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest udział w co najmniej 80% czasu trwania szkolenia. Uczestnik otrzymuje informację o wyniku walidacji bezpośrednio po jej zakończeniu.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo lub przygotowujących się do podjęcia pracy, które chcą nabyć kwalifikację w zakresie stosowania technik neurokomunikacji, koncentracji oraz regulacji emocji w środowisku pracy.

Wymagania formalne:

- Brak wymagań dotyczących konkretnego wykształcenia lub kierunku studiów,
- Brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach realizowanych w formule online (np. dostęp do komputera i internetu, podstawowa umiejętność obsługi platformy wideokonferencyjnej).

Wskazane predyspozycje uczestnika:

- udział w zajęciach w sposób umożliwiający realizację ćwiczeń praktycznych i zadań symulacyjnych,
- udział w procesie walidacji efektów uczenia się.

Warunkiem uczestnictwa jest otrzymanie dofinansowania na poziomie co najmniej 70% ze środków publicznych. W takim przypadku, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2023 r., poz. 955), usługa może być zwolniona z VAT

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia oraz przystąpienia do walidacji jest udział w co najmniej 80% czasu trwania zajęć.

Warunki techniczne

Warunki uczestnictwa w zajęciach zdalnych - wymagane posiadanie:

- komputera/laptopa/tabletu/smartfona e stałym dostępem do Internetu (2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s)
- mikrofonu/zestaw słuchawkowego i kamery internetowej,
- zainstalowana aplikacja MS Teams/ Google Meet/ Hangouts

Uczestnicy na 3 dni przed szkoleniem otrzymają link/zaproszenie to szkolenia.

Platforma do nauki zdalnej:

- Zajęcia odbywają się za pomocą wybranej platformy e-learningowej, takiej jak Zoom, Microsoft Teams lub Google Meet.
- Organizator szkolenia zapewnia dostęp do platformy, a uczestnicy muszą posiadać urządzenie spełniające wymagania techniczne.

Funkcje platformy:

- Prezentacja materiałów dydaktycznych (slajdy, wideo, dokumenty).
- Interaktywne sesje pytań i odpowiedzi z możliwością zadawania pytań na czacie lub głosowo.
- Monitorowanie obecności uczestników.
- Możliwość nagrywania zajęć (jeśli jest to wymagane).

Zasoby techniczne i wsparcie:

Uczestnicy muszą posiadać:

- Urządzenie z kamerą, mikrofonem oraz stabilnym połączeniem internetowym.
- Słuchawki lub głośniki oraz mikrofon do komunikacji podczas interaktywnych sesji.
- Oprogramowanie do obsługi wybranej platformy (np. aplikację lub kompatybilną przeglądarkę internetową).
- Organizator zapewnia wsparcie techniczne:
- Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnicy mogą przetestować swoje połączenie internetowe oraz dostęp do platformy.
- W trakcie szkolenia dostępny jest zespół wsparcia technicznego.

Materiały szkoleniowe:

Instytucja szkoleniowa dostarcza uczestnikom:

- Prezentacje, skrypty oraz dodatkowe materiały dydaktyczne w formacie PDF, które uczestnicy mogą pobierać i przeglądać.
- Dostęp do zasobów cyfrowych, takich jak filmy demonstracyjne i interaktywne quizy.
- Materiały są zgodne z tematyką szkolenia, w tym z ekologicznymi i zrównoważonymi praktykami terapeutycznymi.

Monitorowanie obecności:

- Uczestnicy muszą być obecni przez cały czas trwania zajęć.

§ Obecność jest monitorowana za pomocą:

- Systemu platformy (automatyczne logowanie aktywności uczestników).
- Weryfikacji przez moderatora lub trenera, który zapisuje zaangażowanie uczestników.
- Wymagane jest włączenie kamer podczas zajęć, co pozwala na sprawdzenie obecności i zaangażowania.

Interaktywność szkolenia:

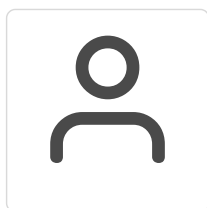
Zajęcia mają charakter interaktywny:

- Instruktor angażuje uczestników poprzez pytania, dyskusje i omówienia przypadków klinicznych.
- W trakcie zajęć prowadzone są krótkie quizy sprawdzające zrozumienie materiału.
- Możliwość indywidualnego zadawania pytań w czasie rzeczywistym.

Zapewnienie jakości szkolenia:

- Organizatorzy dbają o wysoki standard techniczny i dydaktyczny szkolenia.
- Instruktorzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w prowadzeniu zajęć zdalnych.
- Każdy uczestnik ma możliwość kontaktu z trenerem po zakończeniu zajęć w ramach wsparcia poszkoleniowego.

Kontakt



Sławomira Kluczyńska-Kuleczka

E-mail prywatnecentrum@op.pl

Telefon (+48) 509 070 934