

OZGA
CONSULTING

OZGA CONSULTING

COMPANY Marta

Ozga

★★★★★ 4,8 / 5

2 777 ocen

Certyfikowany Kurs Praktyk NLP IANLP

Numer usługi 2025/03/23/30523/2643217

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 144 h

📅 11.04.2025 do 07.09.2025

10 554,00 PLN brutto

10 554,00 PLN netto

73,29 PLN brutto/h

73,29 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie NLP zostało zaprojektowane z myślą o osobach, które chcą **efektywniej komunikować się, rozwijać umiejętności interpersonalne, zarządzać emocjami** oraz skutecznie osiągać cele – zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.

W szczególności dedykowane jest dla:

- **Przedsiębiorców i właścicieli firm**, którzy chcą lepiej zarządzać zespołem i klientami
- **Pracowników działów sprzedaży, marketingu i obsługi klienta**
- **Freelancerów i specjalistów pracujących z ludźmi**
- **Psychologów, coachów, terapeutów, pracowników socjalnych**
- **Konsultantów rodzinnych, doradców życiowych i zawodowych**
- **Prawników, dietetyków i innych specjalistów wspierających decyzje klientów**
- **Menedżerów i liderów zespołów w różnych branżach**
- **Przedstawicieli handlowych, handlowców i doradców klienta**
- **Dyrektorów placówek medycznych i personelu zarządzającego zespołami medycznymi**
- **Pracowników call center i działów kontaktu z klientem**
- **Członków zarządów firm i osób odpowiedzialnych za strategię**
- **Dziennikarzy i twórców treści**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-04-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego, odpowiedzialnego i skutecznego wykorzystywania narzędzi oraz technik NLP w praktyce zawodowej i osobistej. Zacznie wdrażać nowe sposoby komunikacji. Będzie stosować techniki budowania raportu, kotwiczenia stanów emocjonalnych, przeramowania czy pracy z submodalnościami. Będzie w stanie rozpoznawać i świadomie zarządzać swoim stanem emocjonalnym. W praktyce zacznie wdrażać nowe sposoby podejmowania decyzji, zarządzania motywacją i planowania zadań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Identyfikuje kluczowe założenia, modele i techniki NLP, takie jak systemy reprezentacji, kotwiczenie, przeramowanie, linia czasu, Model Milтона czy poziomy logiczne.	Uczestnik identyfikuje i charakteryzuje kluczowe założenia oraz modele Neuro-Lingwistycznego Programowania (NLP), takie jak systemy reprezentacji (VAK), kotwiczenie, linia czasu, przeramowanie, poziomy logiczne czy Model Milтона, wskazując ich zastosowanie w komunikacji, zarządzaniu emocjami oraz wspieraniu zmiany u klientów i zespołów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje i wdraża wybrane techniki NLP (m.in. kotwiczenie, przeramowanie, Visual Swish, linię czasu czy metamodel językowy) w sytuacjach zawodowych i osobistych, dostosowując je do konkretnych potrzeb odbiorcy, celu rozmowy lub procesu rozwoju, a także analizuje efekty ich działania w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik świadomie komunikuje się z otoczeniem, wykorzystując wiedzę o systemach reprezentacji, strukturze języka i schematach poznawczych, budując zaufanie i dopasowując styl komunikacji do rozmówcy; ponadto przejawia otwartość, odpowiedzialność i refleksyjność w relacjach interpersonalnych, wspierając proces zmiany i współpracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Rozpoznaje i analizuje mechanizmy komunikacji werbalnej i niewerbalnej, a także zależności między systemami sensorycznymi a stylem komunikowania i podejmowania decyzji.	Uczestnik rozpoznaje i analizuje mechanizmy komunikacji werbalnej i niewerbalnej z uwzględnieniem systemów sensorycznych (wzrokowego, słuchowego, kinestetycznego), rozumiejąc ich wpływ na sposób przetwarzania informacji, styl komunikowania się, podejmowania decyzji oraz budowania relacji międzyludzkich.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje techniki dopasowania i kalibracji w komunikacji interpersonalnej, potrafi obserwować oraz interpretować sygnały werbalne i niewerbalne rozmówcy, dostosowując swój styl komunikacji do dominującego systemu reprezentacji oraz kontekstu sytuacyjnego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik buduje świadome i empatyczne relacje, wykorzystując wiedzę o różnicach w percepcji sensorycznej i komunikacji; w sposób elastyczny dostosowuje się do rozmówcy, z poszanowaniem jego indywidualnych potrzeb, wzorców zachowań i sposobu podejmowania decyzji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI: Stosuje i wdraża techniki NLP w praktyce zawodowej i osobistej, w szczególności w obszarach: wyznaczania celów, budowania relacji , zmiany przekonań i zarządzania emocjami.	Uczestnik stosuje i wdraża techniki NLP w praktyce zawodowej i osobistej, wykorzystując je m.in. do precyzyjnego wyznaczania celów, budowania raportu i trwałych relacji, zmiany ograniczających przekonań oraz skutecznego zarządzania emocjami, zarówno własnymi, jak i innych osób. Dostosowuje konkretne narzędzia NLP do specyfiki sytuacji oraz indywidualnych potrzeb odbiorcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik charakteryzuje podstawowe i zaawansowane techniki NLP (m.in. kotwiczenie, przeramowanie, Visual Swish, linia czasu), rozumie ich zastosowanie w kontekście zmiany osobistej, pracy z przekonaniami i wzmacniania motywacji, a także zna zasady ich bezpiecznego wdrażania w środowisku zawodowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik odpowiedzialnie i z uważnością korzysta z narzędzi NLP w relacjach zawodowych, wykazując się empatią, elastycznością i świadomością wpływu komunikacji na drugiego człowieka; wspiera innych w procesie rozwoju, zmiany i osiągania celów, dbając o etyczny wymiar swojej pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI: Projektuje i wykorzystuje strategie komunikacyjne oraz techniki modelowania, kotwiczenia i pracy z submodalnościami, w celu podnoszenia skuteczności działań z klientami, zespołem lub w procesie zmiany osobistej.	Uczestnik opisuje i wyjaśnia zasady działania strategii komunikacyjnych i technik NLP (modelowanie, kotwiczenie, submodalności), wskazując ich zastosowanie w procesach interpersonalnych, motywacyjnych i decyzyjnych. Rozumie strukturę skutecznej zmiany oraz zależności między reprezentacją wewnętrzną a zachowaniem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik projektuje i wykorzystuje strategie komunikacyjne oraz techniki NLP, takie jak modelowanie, kotwiczenie i praca z submodalnościami, w celu zwiększenia efektywności działania w pracy z klientem, zespołem lub w procesie zmiany osobistej. Dobiera odpowiednie narzędzia do sytuacji, diagnozuje potrzeby i świadomie stosuje metody wspierające rozwój, motywację oraz pozytywną zmianę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik świadomie i odpowiedzialnie wykorzystuje strategie komunikacyjne i narzędzia NLP w relacjach interpersonalnych, przejawiając inicjatywę we wspieraniu innych w rozwoju, zmianie i osiągnięciu celów. Działa z empatią, poszanowaniem granic oraz elastycznością wobec różnorodnych stylów myślenia i działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Inspiruje się i rozwija postawę odpowiedzialności za własne decyzje, działania i komunikację, świadomie wpływając na jakość relacji zawodowych i osobistych.	Uczestnik rozróżnia i opisuje mechanizmy odpowiedzialnej komunikacji interpersonalnej oraz wpływ decyzji, postaw i stylu komunikowania się na budowanie relacji, atmosferę współpracy i rozwój osobisty. Zna zasady etyczne i psychologiczne związane z używaniem technik NLP w relacjach z innymi.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje narzędzia NLP do świadomego zarządzania komunikacją, emocjami i relacjami – potrafi rozpoznawać swoje schematy działania, dopasowywać styl porozumiewania się do odbiorcy oraz wdrażać techniki wspierające odpowiedzialne podejmowanie decyzji i budowanie partnerskich relacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik inspiruje się i rozwija postawę odpowiedzialności za własne decyzje, działania i komunikację, świadomie wpływając na jakość relacji zawodowych i osobistych. Przejawia gotowość do autorefleksji, elastyczność w podejściu do innych osób oraz dbałość o jasne, etyczne i empatyczne porozumiewanie się w różnych kontekstach społecznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Wspiera i angażuje się w skuteczną, empatyczną i dopasowaną do odbiorcy komunikację, z poszanowaniem różnorodności oraz indywidualnych potrzeb innych ludzi.	Uczestnik rozpoznaje i opisuje zasady skutecznej i etycznej komunikacji interpersonalnej w kontekście NLP, ze szczególnym uwzględnieniem różnorodnych stylów poznawczych (systemów sensorycznych), potrzeb emocjonalnych oraz znaczenia empatii i dopasowania w relacjach międzyludzkich.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje techniki NLP w celu dostosowania komunikatu do odbiorcy – potrafi rozpoznać jego sposób przetwarzania informacji, dopasować język, ton i formę przekazu, a także reagować na potrzeby i emocje drugiej osoby z uważnością i elastycznością.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wspiera i angażuje się w skuteczną, empatyczną i dopasowaną do odbiorcy komunikację, z poszanowaniem różnorodności oraz indywidualnych potrzeb innych ludzi. Buduje relacje w oparciu o zaufanie, otwartość i zrozumienie, dostosowując styl komunikacji do kontekstu, sytuacji oraz systemu reprezentacji rozmówcy. Działa z uważnością i odpowiedzialnością w środowisku zawodowym i społecznym.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

PROGRAM RAMOWY USŁUGI ROZWOJOWEJ:

- Wprowadzenie i dopasowanie sensoryczne - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Systemy sensoryczne , Raport, Kotwiczenie - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Obraz całościowy NLP/Kurs Wyznaczanie Celu/ Ramy - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Dostęp do systemu sensorycznego/ System Reprezentacji - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Presupozycje, Model Milтона - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Metafora/ Przeramowanie - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Test / Metamodel/Poziomy logiczne - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Strategia, submodalności - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Projektowanie strategii/ Modelowanie - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Linia czasu - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Limitujące decyzje/ cele w przyszłości - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Podstawowe modele NLP / zmiana submodalności - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Przekonania submodalności / visual Swish - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Zmiana kotwiczenia / łańcuch kotwic / EMT - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Fobia / Trauma proces - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Metamodel test - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Przeramowanie/ zmiana części/trans - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Ewaluacja / Test/ Resolve model - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną
- Walidacja efektów uczenia się zgodnie z karta usługi

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia są realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności:

- Warsztaty
- Studia przypadków (case studies)
- Symulacje praktycznych sytuacji
- Ćwiczenia grupowe

-
- Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie

Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
- Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
- aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
- minimalny poziom obecności na zajęciach 80%
- minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą

1 godzina = 60 min. Przerwy oraz walidacja liczą się do czasu szkolenia.

Podczas trwania szkolenia przerwy będą się odbywać wg. poniższego harmonogramu. Za zgodą uczestników mogą być dokonywane nieznaczne zmiany +/- 30 min.

Przerwa	Przerwa	Przerwa lunch	Przerwa
11:30-11:45	13.00-13:15	14:00-15:00	16:30- 16:45

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie i dopasowanie sensoryczne - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	11-04-2025	10:00	18:00	08:00
2 z 19 Systemy sensoryczne , Raport, Kotwiczenie - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	12-04-2025	10:00	18:00	08:00
3 z 19 Obraz całościowy NLP/Kurs Wyznaczenie Celu/ Ramy - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	13-04-2025	10:00	18:00	08:00
4 z 19 Dostęp do systemu sensorycznego/ System Reprezentacji - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	09-05-2025	10:00	18:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Presupozycje, Model Milтона - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	10-05-2025	10:00	18:00	08:00
6 z 19 Metafora/ Przeramowanie - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	11-05-2025	10:00	18:00	08:00
7 z 19 Test / Metamodel/Poziomy logiczne - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	06-06-2025	10:00	18:00	08:00
8 z 19 Strategia, submodalności - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	07-06-2025	10:00	18:00	08:00
9 z 19 Projektowanie strategii/ Modelowanie - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	08-06-2025	10:00	18:00	08:00
10 z 19 Linia czasu - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	04-07-2025	10:00	18:00	08:00
11 z 19 Limitujące decyzje/ cele w przyszłości - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	05-07-2025	10:00	18:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Podstawowe modele NLP / zmiana submodalności - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	06-07-2025	10:00	18:00	08:00
13 z 19 Przekonania submodalności / visual Swish - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	29-08-2025	10:00	18:00	08:00
14 z 19 Zmiana kotwiczenia / łańcuch kotwic / EMT - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	30-08-2025	10:00	18:00	08:00
15 z 19 Fobia / Trauma proces - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	31-08-2025	10:00	18:00	08:00
16 z 19 Metamodel test - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	05-09-2025	10:00	18:00	08:00
17 z 19 Przeramowanie/ zmiana części/trans - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	06-09-2025	10:00	18:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 Ewaluacja / Test/ Resolve model - zajęcia praktyczne z częścią teoretyczną	Kamilla Motacki	07-09-2025	10:00	17:30	07:30
19 z 19 Walidacja efektów uczenia się zgodnie z kartą usługi	-	07-09-2025	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 554,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 554,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,29 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamilla Motacki

Trener NLP IANLP, Fellow Member Trainer IANLP (pierwsza Polka) – International Association for Neuro Linguistic Programming

Master Trainer IN – International Association of NLP Institutes IN

Coach Master Trainer ICI – International Association of Coaching Institutes

Międzynarodowy Trener Transforming Communication™, Resilience™ i Resolve Coaching™

Współpracownik firmy Workplaces Options® Wielka Brytania

Trener EAP USA Nowy York

Critical Incident Support Consultant and Trainer

Havening Trainer 2024

Secretary Ambassador for Poland International Association NLP 2025 (IANLP)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Podręcznik NLP (skrypt), prezentacje.

UZUPEŁNIENIE INFORMACJI DODATKOWYCH:

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).
- Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).
- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.
- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Godzina szkoleniowa trwa 60 min, przerwy wliczane są w czas usługi.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot, z którym pracodawca lub delegowany pracownik korzystający ze wsparcia są powiązani kapitałowo lub osobowo.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta lub partnera w danym projekcie oraz przez podmiot powiązany z Beneficjentem lub partnerem kapitałowo lub osobowo
- Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR

Informacje dodatkowe

Uczestnik szkolenia otrzyma:

- Zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi - min 80 % obecności **oraz zaliczenia zajęć w formie uzyskania wyniku pozytywnego 80% punktów z testu + pozytywny wynik z walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych**
- Materiały szkoleniowe - opisane w karcie usług

INFORMACJE DODATKOWE:

- Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.
- Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.
- Usługa rozwojowa będzie realizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym przepisami prawa o VAT
- Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, że cena jest adekwatna do jej zakresu.

Cd. w informacjach o materiałach dla uczestników

Warunki techniczne

Aby zapewnić sobie komfortowy i bezproblemowy udział w szkoleniu online, uczestnik powinien spełnić poniższe warunki techniczne:

Sprzęt:

- Komputer stacjonarny lub laptop (zalecane)
- Alternatywnie: tablet lub smartfon (z ograniczoną funkcjonalnością)
- Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna) – do komunikacji wizualnej
- Mikrofon (wbudowany lub zewnętrzny) – do udziału w ćwiczeniach i dyskusjach

- Słuchawki – zalecane w celu eliminacji zakłóceń i echa

Połączenie internetowe:

- Stabilne łącze internetowe (minimum 10 Mb/s pobieranie i 5 Mb/s wysyłanie)
- Zalecane połączenie kablowe lub silne Wi-Fi
- Sprawdzenie prędkości: www.speedtest.net

Oprogramowanie:

- Zainstalowana najnowsza wersja aplikacji **Zoom** (dostępna na zoom.us/download)
- Alternatywnie: dostęp przez przeglądarkę (Chrome, Firefox, Edge) – choć mniej stabilny niż aplikacja
- Aktualny system operacyjny (Windows, macOS, Android, iOS)

Otoczenie i komfort pracy:

- Spokojne, ciche miejsce do nauki (zalecane słuchawki z mikrofonem)
- Dobre oświetlenie (twarz widoczna w kamerze)
- Notatnik i długopis lub dokumenty elektroniczne do pracy własnej
- Możliwość włączenia kamery i aktywnego udziału w zajęciach

Kontakt



Marta Ozga

E-mail marta.ozga@ozgaconsulting.com

Telefon (+48) 501 161 301