



UNICO SP. Z O.O.



Unico Rozwój: Praktyczny warsztat Słowa-Przekonania-Emocje czyli jak wykorzystać neuroplastyczność mózgu

Numer usługi 2025/04/13/160223/2687312

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 23.05.2025 do 25.05.2025

4 428,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

184,50 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	Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym, pracą z przekonaniami i emocjami oraz poprawą jakości relacji. Skierowane jest również do przedsiębiorców i osób zarządzających, którzy chcą skuteczniej radzić sobie w sytuacjach stresu, konfliktu i negocjacji. Oferta dedykowana jest osobom, które: • chcą zrozumieć, jak słowa i przekonania wpływają na codzienne funkcjonowanie, • poszukują narzędzi do lepszego zarządzania emocjami, • doświadczają trudności w relacjach zawodowych i osobistych, • są otwarte na pracę z technikami takimi jak autohipnoza, storytelling, mindfulness. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania psychologicznego.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do zrozumienia i praktycznego zastosowania wiedzy z zakresu neuroplastyczności mózgu w kontekście zmiany przekonań, zarządzania emocjami oraz świadomego kształtowania wewnętrznego języka. Szkolenie przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania i przekształcania wzorców myślowych oraz stosowania technik wspierających rozwój osobisty, takich jak autohipnoza, ćwiczenia neuroaktywizujące, praca z przekonaniami i metody relaksacyjne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje podstawowe mechanizmy działania mózgu.	identyfikuje funkcje poszczególnych struktur mózgowych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sposoby przetwarzania emocji przez mózg,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera prawidłowe informacje dotyczące wpływu doświadczeń na funkcjonowanie umysłu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje cechy neuroplastyczności mózgu.	rozpoznaje definicję neuroplastyczności,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera przykłady zmian neuronalnych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	odróżnia prawidłowe i nieprawidłowe informacje o przebudowie synaps.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia przekonania od faktów.	wybiera poprawne przykłady przekonań,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje cechy przekonania, które odróżniają je od faktów,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje błędne założenia w analizowanych wypowiedziach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wpływ emocji na codzienne funkcjonowanie.	wskazuje emocje wpływające na decyzje i przekonania,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje objawy przeciążenia emocjonalnego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wybiera skuteczne sposoby radzenia sobie z emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, zaświadczenie potwierdzające 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, zaświadczenie 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, zaświadczenie potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zebraniu minimalnej liczby uczestników (3 osoby) termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb grupy.

Warsztaty podzielone są na trzy dni i łączą wiedzę z zakresu funkcjonowania mózgu z praktyczną pracą nad przekonaniem, emocjami i wewnętrznym językiem.

Dzień 1 poświęcony jest poznaniu zasad działania mózgu – jego budowy, sposobu przetwarzania informacji i emocji. Od części dotyczącej fizjologii przechodzimy do zagadnienia neuroplastyczności i możliwości, jakie się z nią wiążą. Przeprowadzimy serię ćwiczeń wspierających pracę mózgu i pobudzających kreatywność.

Dzień 2 to praca ze słowami i ich znaczeniem w życiu człowieka – od momentu narodzin, przez wczesne dzieciństwo, aż po dorosłość. Sprawdzimy, jak słowa słyszane od rodziców i opiekunów ukształtowały nasze postawy wobec siebie, relacji, pracy, pieniędzy i świata zewnętrznego. Wykorzystamy technikę grupowej pracy z autohipnozą, aby cofnąć się do dzieciństwa i odnaleźć te zdania i komunikaty, które pozostawiły niewidzialny ślad na naszych dorosłych decyzjach i sposobach reagowania.

Kolejna część dnia to praca z przekonaniem – czym są, jak powstają, jaki mają wpływ na dorosłe życie. Nauczymy się, jak rozpoznawać przekonania, odróżniać je od faktów i jak świadomie zamieniać je na takie, które wspierają nas w codziennym funkcjonowaniu. Poznamy również metodę twórczego opowiadania jako narzędzie do osobistej zmiany.

Dzień 3 w całości poświęcony jest emocjom – czym są, jak powstają i w jaki sposób wpływają na przekonania oraz nasze codzienne funkcjonowanie. Zajmiemy się tematem nadmiernego potencjału emocjonalnego w sytuacjach przeciążenia obowiązkami i stresem. Uczestnicy nauczą się, jak zarządzać emocjami, jak je asymilować i wykorzystywać jako zasób. Przećwiczymy metody relaksacyjne, techniki oddechowe i podstawowe praktyki uważności (mindfulness).

Dzień 1. Mózg i jego możliwości

Moduł 1. Wprowadzenie do pracy mózgu

- Budowa i podstawowe mechanizmy działania mózgu
- Przetwarzanie informacji i emocji z perspektywy neurobiologii
- Wpływ doświadczeń i środowiska na funkcjonowanie umysłu

Moduł 2. Neuroplastyczność klucz do zmiany

- Czym jest neuroplastyczność i jakie daje możliwości w rozwoju osobistym
- Przykłady zmian neuronalnych i ich konsekwencje dla codziennego funkcjonowania
- Jak świadomie wspierać procesy przebudowy połączeń synaptycznych

Przerwa

Moduł 3. Ćwiczenia aktywizujące pracę mózgu i kreatywność

- Praktyczne techniki pobudzające pracę obu półkul
- Ćwiczenia ruchowo-mentalne wspierające integrację poznawczą
- Zastosowanie prostych narzędzi wspierających koncentrację i elastyczność umysłu

Weryfikacja postępów w uczeniu się oraz uwagi trenera

Dzień 2. Słowa i przekonania

Moduł 1. Znaczenie słów w kształtowaniu tożsamości i postaw

- Jak słowa kształtują świat wewnętrzny człowieka od dzieciństwa
- Wpływ komunikatów z dzieciństwa na dorosłe życie: relacje, praca, pieniądze
- Analiza wewnętrznego języka i jego wpływu na samoocenę

Moduł 2. Praca z przekonaniem od rozpoznania do zmiany

- Czym są przekonania i jak powstają
- Techniki rozpoznawania przekonań ograniczających
- Jak odróżnić przekonania od obiektywnej prawdy

Przerwa

Moduł 3. Autohipnoza i cofanie się do źródła

- Praca z podświadomością poprzez grupową autohipnozę
- Odnajdywanie pierwotnych wzorców i słów zapisanych w dzieciństwie
- Integracja nowych znaczeń i budowanie wspierających narracji

Moduł 4. Twórcze opowiadanie jako narzędzie zmiany osobistej

- Wprowadzenie do metody twórczego opowiadania
- Jak poprzez historię zmieniać sposób myślenia i działania
- Ćwiczenia praktyczne: tworzenie własnych narracji zmiany

Weryfikacja postępów w uczeniu się oraz uwagi trenera

Dzień 3. Emocje i zarządzanie nimi

Moduł 1. Emocje rozumienie i mechanizmy

- Czym są emocje i jak powstają
- Wpływ emocji na nasze przekonania i wybory
- Jak rozpoznać i nazwać własne stany emocjonalne

Moduł 2. Zarządzanie emocjami w codziennym życiu

- Praca z nadmiernym potencjałem emocjonalnym
- Techniki radzenia sobie z emocjami w sytuacjach stresu i przeciążenia
- Jak zachować równowagę emocjonalną w relacjach i pracy

Przerwa

Moduł 3. Praktyczne narzędzia wspierające regulację emocji

- Metody relaksacyjne i techniki oddechowowe
- Wprowadzenie do praktyki uważności (mindfulness)
- Proste ćwiczenia do codziennego zastosowania

Walidacja efektów uczenia się

- Szkolenie prowadzone jest w grupach od 3 do 6 osób.
- Minimalna ilość uczestników potrzebna do realizacji usługi: 3 osoby
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 24 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: lista obecności.
- Zajęcia praktyczne: 18 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 6 godzin dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.
- Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zebraniu minimalnej liczby uczestników (3 osoby) termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Dzień 1. Moduł 1. Wprowadzenie do pracy mózgu (toeria)	Magdalena Fudali-Machyńska	23-05-2025	10:00	11:00	01:00
2 z 16 Dzień 1. Moduł 2. Neuroplastyczność klucza do zmiany (toeria)	Magdalena Fudali-Machyńska	23-05-2025	11:00	12:00	01:00
3 z 16 Dzień 1. Przerwa	Magdalena Fudali-Machyńska	23-05-2025	12:00	12:15	00:15
4 z 16 Dzień 1. Moduł 3. Ćwiczenia aktywizujące pracę mózgu i kreatywność (praktyka)	Magdalena Fudali-Machyńska	23-05-2025	12:15	16:00	03:45
5 z 16 Dzień 1. Weryfikacja postępów w uczeniu się oraz uwagi trenera (toeria)	Magdalena Fudali-Machyńska	23-05-2025	16:00	16:15	00:15
6 z 16 Dzień 2. Moduł 1. Znaczenie słów w kształtowaniu tożsamości i postaw (praktyka)	Magdalena Fudali-Machyńska	24-05-2025	10:00	11:00	01:00
7 z 16 Dzień 2. Moduł 2. Praca z przekonaniami od rozpoznania do zmiany (praktyka)	Magdalena Fudali-Machyńska	24-05-2025	11:00	12:00	01:00
8 z 16 Dzień 2. Przerwa	Magdalena Fudali-Machyńska	24-05-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 Dzień 2. Moduł 3. Autohipnoza i cofanie się do źródła (praktyka)	Magdalena Fudali-Machyńska	24-05-2025	12:15	15:30	03:15
10 z 16 Dzień 2. Moduł 4. Twórcze opowiadanie jako narzędzie zmiany osobistej (toeria)	Magdalena Fudali-Machyńska	24-05-2025	15:30	16:00	00:30
11 z 16 Dzień 2. Weryfikacja postępów w uczeniu się oraz uwagi trenera (toeria)	Magdalena Fudali-Machyńska	24-05-2025	16:00	16:15	00:15
12 z 16 Dzień 3. Moduł 1. Emocje rozumienie i mechanizmy (toeria)	Magdalena Fudali-Machyńska	25-05-2025	10:00	11:00	01:00
13 z 16 Dzień 3. Moduł 2. Zarządzanie emocjami w codziennym życiu (praktyka)	Magdalena Fudali-Machyńska	25-05-2025	11:00	12:00	01:00
14 z 16 Dzień 3. Przerwa	Magdalena Fudali-Machyńska	25-05-2025	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Dzień 3. Moduł 3. Praktyczne narzędzia wspierające regulację emocji (praktyka)	Magdalena Fudali-Machyńska	25-05-2025	12:15	15:45	03:30
16 z 16 Dzień 3. Walidacja efektów uczenia się	Magdalena Fudali-Machyńska	25-05-2025	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Fudali-Machyńska

Międzynarodowa trenerka biznesu Brian Tracy International, certyfikowana hipnoterapeutka oraz absolwentka Polskiego Instytutu Hipnozy. Pasjonuje się psychologią, rozwojem osobistym i jest doświadczoną przedsiębiorczynią oraz praktykiem biznesu z wieloletnim stażem menedżerskim. Na przestrzeni ostatnich 5 lat szkoliła menedżerów, liderów i zespoły sprzedażowe w całej Polsce, prowadząc zarówno projekty dla firm, jak i warsztaty otwarte. Prowadziła szkolenia z zakresu przywództwa, skutecznej komunikacji, zmiany nawyków oraz pracy z podświadomością. Z sukcesem realizuje autorskie programy rozwoju kompetencji osobistych i biznesowych, łącząc wiedzę z zakresu zarządzania, psychologii oraz hipnoterapii.

W swojej karierze zrobiła wiele dla firm, które przeprowadzała przez procesy restrukturyzacyjne i sukcesyjne jako współpracowniczka w kancelarii prawnej. Prowadziła również badania dotyczące skuteczności liderów i wpływu ich stylu zarządzania na funkcjonowanie organizacji.

Prowadzi warsztaty otwarte i zamknięte, w których pomaga uczestnikom nie tylko rozwijać konkretne umiejętności zawodowe, ale też usuwać wewnętrzne blokady utrudniające pełne wykorzystanie potencjału. Jej podejście integruje „twardą wiedzę” z pracą nad przekonaniami i emocjami, co pozwala osiągać trwałe, mierzalne rezultaty.

Aktualnie prowadzi również warsztaty „Spotkanie z mocą myśli i słów”, które inicjują działalność Fundacji „Out of the Box”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy przygotowany przez Unico Sp. z o.o.

Informacje dodatkowe

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji.

Unico Sp. z o.o. zapewnia salę szkoleniową z osobnymi stanowiskami dla każdego Uczestnika. Sale są dostosowane do wymogów sanitarno-epidemiologicznych oraz wymogów BHP. Każde szkolenie w Unico jest ubezpieczone.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz. 736).

Adres

ul. Elżbiety Drużbackiej 1A/1
60-745 Poznań
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Monika Lisser

E-mail m.lisser@unico-szkolenia.pl

Telefon (+48) 607 711 681