



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

271 ocen

Unico Rozwój: Odzyskać Siebie. Szkolenie online z empatycznej komunikacji, pracy z ciałem i emocjami

Numer usługi 2025/08/11/160223/2934362

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 29.09.2025 do 02.10.2025

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

176,47 PLN brutto/h

176,47 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet będących w procesie zmiany lub kryzysu – po doświadczeniu wypalenia zawodowego, rozstania, traumy lub życiowego przeciążenia. Dedykowane również kobietom wysoko wrażliwym, które szukają narzędzi do budowania autentycznych relacji, bezpiecznego wyrażania emocji i głębszego kontaktu ze sobą. Program szczególnie rekomendowany dla osób pragnących wyjść z roli „działania dla innych” i odzyskać równowagę emocjonalną oraz wewnętrzną siłę.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

28-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

17

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do zrozumienia i praktycznego zastosowania metod komunikacji empatycznej (NVC), pracy z emocjami i autoregulacji w oparciu o podejścia somatyczne i narzędzia psychoedukacyjne. Szkolenie prowadzi do samodzielnego rozpoznawania potrzeb, wyznaczania granic i regulowania napięcia emocjonalnego, wspierając proces odzyskiwania wewnętrznego spokoju i sprawczości po doświadczeniach trudnych lub traumatycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy (NVC)	– wskazuje cztery kroki modelu NVC	Wywiad ustrukturyzowany
	– identyfikuje różnicę między oceną a obserwacją	Wywiad ustrukturyzowany
	– rozpoznaje język potrzeb i uczuć w przykładach komunikacyjnych	Wywiad ustrukturyzowany
Identyfikuje sygnały napięcia w ciele i dobiera techniki autoregulacji	– rozpoznaje reakcje stresowe związane z układem nerwowym	Wywiad ustrukturyzowany
	– wskazuje somatyczne metody uziemiania i regulacji emocji	Wywiad ustrukturyzowany
	– wybiera odpowiednie mikropraktyki do różnych stanów napięcia	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje wpływ traumy na emocje i relacje	– opisuje związek między traumą a mechanizmami obronnymi	Wywiad ustrukturyzowany
	– rozpoznaje objawy aktywacji układu współczulnego	Wywiad ustrukturyzowany
	– identyfikuje ograniczające wzorce wynikające z nieprzepracowanej traumy	Wywiad ustrukturyzowany
Ocena jakość komunikatu w kontekście szacunku i granic	– analizuje przykłady komunikatów przekraczających granice	Wywiad ustrukturyzowany
	– wskazuje komponenty komunikatu „zgoda” i „sprzeciw”	Wywiad ustrukturyzowany
	– wybiera komunikaty oparte na empatii i autentyczności	Wywiad ustrukturyzowany

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?

TAK

Program

Dzień 1: Kontakt ze sobą i swoim ciałem

Moduł 1 – Wprowadzenie do pracy w kręgu

- zasady bezpiecznej przestrzeni
- cel i przebieg warsztatu
- formuła pracy z ciałem i emocjami

Moduł 2 – Kim jestem dzisiaj?

- ćwiczenia świadomości ciała i emocji
- praca z pytaniami o potrzeby i uczucia
- ćwiczenia indywidualne i w parach
- integracja wrażeń somatycznych z refleksją

Dzień 2: Komunikacja empatyczna i wewnętrzne dziecko

Moduł 1 – Wprowadzenie do NVC

- model 4 kroków
- założenia języka empatii

Moduł 2 – Empatyczne słuchanie

- praktyka słuchania bez oceny
- ćwiczenia w parach

Moduł 3 – Dialog z wewnętrznym dzieckiem

- praca z głosem krytyka i opiekuna
- ćwiczenia z użyciem metafory i obrazu

Dzień 3: Emocje i regulacja ciała

Moduł 1 – Zrozumieć traumę

- wpływ traumy na ciało i układ nerwowy
- mechanizmy obronne i reakcje stresowe

Moduł 2 – Praktyki regulacji

- oddech, uziemienie, mikroruchy
- kontakt z napięciem w ciele
- praca indywidualna z obrazem i emocją
- ćwiczenia uważności

Dzień 4: Granice, relacje i rytuał zamknięcia

Moduł 1 – Granice, zgoda i sprzeciw

- czym są granice emocjonalne
- jak komunikować „nie” i „tak” z szacunkiem
- ćwiczenia wyrażania zgody i sprzeciwu

Moduł 2 – Rytuał „Odzyskuję Siebie”

- osobista intencja
- praca z obrazem i ciałem
- symboliczne zamknięcie procesu

Walidacja efektów uczenia się

- Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w grupach do 4 osób
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 17 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 11 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 6 godzin dydaktycznych
- Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: lista obecności.
- Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.

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 w kręgu (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	29-09-2025	17:00	18:00	01:00
2 z 16 Dzień 1. Moduł 2. Kim jestem dzisiaj? (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	29-09-2025	18:00	19:00	01:00
3 z 16 Dzień 1. Przerwa	Arleta Oliwa	29-09-2025	19:00	19:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 16 Dzień 1. Moduł 3. Kim jestem dzisiaj? – cd. (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	29-09-2025	19:15	20:15	01:00
5 z 16 Dzień 2. Moduł 1. Wprowadzenie do NVC (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	30-09-2025	17:00	17:45	00:45
6 z 16 Dzień 2. Moduł 2. Empatyczne słuchanie (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	30-09-2025	17:45	19:00	01:15
7 z 16 Dzień 2. Przerwa	Arleta Oliwa	30-09-2025	19:00	19:15	00:15
8 z 16 Dzień 2. Moduł 3. Dialog z wewnętrznym dzieckiem (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	30-09-2025	19:15	20:15	01:00
9 z 16 Dzień 3. Moduł 1. Zrozumieć traumę (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	01-10-2025	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Dzień 3. Moduł 2. Praktyki regulacji (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	01-10-2025	18:00	19:00	01:00
11 z 16 Dzień 3. Przerwa	Arleta Oliwa	01-10-2025	19:00	19:15	00:15
12 z 16 Dzień 3. Moduł 3. Praktyki regulacji – cd. (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	01-10-2025	19:15	20:15	01:00
13 z 16 Dzień 4. Moduł 1. Granice, zgoda i sprzeciw (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	02-10-2025	17:00	19:00	02:00
14 z 16 Dzień 4. Przerwa	Arleta Oliwa	02-10-2025	19:00	19:15	00:15
15 z 16 Dzień 4. Moduł 2. Rytuał „Odzyskuję Siebie” (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	02-10-2025	19:15	20:15	01:00
16 z 16 Dzień 4. Walidacja efektów uczenia się Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	-	02-10-2025	20:15	21:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	176,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Arleta Oliwa

Trenerka, coach i facylitatorka zmiany, specjalizująca się w pracy z odpornością psychiczną, stresem i dobrostanem emocjonalnym. Od ponad 25 lat związana z rozwojem ludzi i organizacji, zarówno jako menedżer HR w dużych firmach, jak i jako niezależna edukatorka i terapeutka. Prowadzi warsztaty, sesje indywidualne oraz projekty rozwojowe wspierające autentyczność, uważność i komunikację opartą na empatii (NVC).

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szerokie kompetencje w obszarach: Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR), Psychotraumatologii Praktycznej, Psychoterapii Sensomotorycznej oraz Resonant Healing. Odbyla również szereg szkoleń z terapii ACT, terapii schematów oraz pracy z dziećmi i młodzieżą w nurcie Kids'Skills. Uczestniczyła w kursach dialogu empatycznego, treningu umiejętności społecznych oraz uzyskała certyfikaty z obszaru coachingu opartego na empatii. Ma bogate doświadczenie w zarządzaniu zespołami i procesami HR – od rekrutacji, przez systemy ocen, aż po kulturę organizacyjną. Przeprowadziła ponad 1000 godzin spotkań rozwojowych dla kadry menedżerskiej, prowadziła liczne szkolenia z zakresu prawa pracy, kompetencji miękkich i komunikacji. Z sukcesem zarządzała kompleksowymi projektami szkoleniowymi o wartości ponad 1,5 mln zł.

W pracy z ludźmi łączy podejście systemowe, coachingowe i somatyczne, dbając o atmosferę zaufania, bezpieczeństwa i szacunku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Warunki uczestnictwa

Termin szkolenia: Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny i może ulec zmianie. Po zebraniu minimalnej liczby uczestników termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb grupy.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

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: 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).

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



Rafał Lisser



E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771