

Polski Instytut
Treningu MentalnegoPOLSKI INSTYTUT
TRENINGU
MENTALNEGO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

517 ocen

Hipnoza i Hipnoterapia od Podstaw – Skuteczne Techniki i Praktyka

Numer usługi 2025/08/26/121120/2963433

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 01.09.2025 do 07.09.2025

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą zdobyć podstawową wiedzę i umiejętności w zakresie hipnozy i hipnoterapii, w tym:

- Terapeutów i psychologów
- Coachów i trenerów rozwoju osobistego
- Osób pracujących w obszarze terapii alternatywnych
- Specjalistów z zakresu pracy z umysłem i emocjami
- Osób zainteresowanych rozwojem osobistym i narzędziami pracy z podświadomością

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

31-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego prowadzenia sesji hipnozy i hipnoterapii na poziomie podstawowym. Bezpieczne posługiwanie się sugestią i technikami hipnozy w tym wprowadzanie w stan transu, prowadzenie sesji zmiany przekonań, uwalniania emocji, zmiana schematów i programowania umysłu na określony cel. Szkolenie przygotowuje do stosowania hipnozy w kontekście terapeutycznym, rozwojowym oraz zawodowym (biznesowym).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie teoretyczne podstawy hipnozy, mechanizmy działania umysłu, stany hipnozy oraz jej zastosowanie. Zna różnice między hipnozą różnymi rodzajami hipnozy.	Analiza przypadków, w których uczestnik wskazuje odpowiednią technikę hipnoterapeutyczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia i potrafi klasyfikować różne techniki indukcji hipnotycznej i zastosowania hipnozy w zależności od sytuacji terapeutycznej.	Uczestnik potrafi dobrać odpowiednią technikę hipnozy w zależności od celu terapeutycznego (np. redukcja lęków, leczenie uzależnień, terapia traumy) i umiejętnie ją zastosować w sesji hipnoterapeutycznej.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi przeprowadzić proces indukcji hipnotycznej, skutecznie wprowadzając klienta w stan hipnozy.	Obserwacja sesji, w której uczestnik skutecznie przeprowadza indukcję. Weryfikacja reakcji klienta (np. zmiana oddechu, zrelaksowanie się) na zastosowaną indukcję.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi stosować skuteczne sugestie hipnotyczne w pracy terapeutycznej z klientem, dobierając je do jego potrzeb i celów terapii.	Ocena umiejętności komunikacyjnych uczestnika, w tym sposobu budowania relacji z klientem. Test oceny stopnia komfortu i zaufania, jakie uczestnik potrafi nawiązać z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi stworzyć atmosferę zaufania i komfortu, niezbędną do skutecznego przeprowadzenia sesji hipnoterapeutycznej.	Ocena umiejętności komunikacyjnych uczestnika, w tym sposobu budowania relacji z klientem. Test oceny stopnia komfortu i zaufania, jakie uczestnik potrafi nawiązać z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie przeprowadza pełną sesję hipnoterapeutyczną, wykorzystując różne techniki indukcji, sugestie i techniki terapeutyczne.	Nagranie i ocena przeprowadzonej sesji hipnoterapeutycznej, w której uczestnik stosuje różne techniki. Feedback od klienta oraz ocena efektywności terapii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady etyczne związane z praktykowaniem hipnozy i hipnoterapii oraz potrafi je stosować w swojej pracy zawodowej.	Dyskusja na temat etycznych dylematów w pracy hipnoterapeutycznej i ocena umiejętności podejmowania odpowiednich decyzji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi ocenić skuteczność przeprowadzonej sesji hipnoterapeutycznej oraz postępy klienta w oparciu o jego reakcje i zmiany w zachowaniu.	Wykonanie testu oceny efektywności terapii hipnotycznej na podstawie reakcji klienta.	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

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: Wprowadzenie do hipnozy i hipnoterapii

1. Historia i ewolucja hipnozy
2. Mity i fakty na temat hipnozy
3. Mechanizmy działania umysłu: świadomość i podświadomość
4. Rola hipnotyzera i hipnoterapeuty oraz zasady etyczne pracy

Dzień 2: Indukcja hipnotyczna i pierwsze techniki hipnozy

1. Proces wprowadzania w stan hipnotyczny
2. Rodzaje indukcji hipnotycznych (klasyczne, dyrektywne, permissywne, konwersacyjne)
3. Techniki pogłębiania transu hipnotycznego
4. Kluczowe elementy skutecznej sesji hipnotycznej
5. Bezpieczeństwo i stabilizacja po hipnozie

Dzień 3: Praca z podświadomością i narzędzia hipnoterapii

1. Jak komunikować się z podświadomością
2. Sugestia i autosugestia – ich moc i skuteczność
3. Praca z przekonaniami i emocjami
4. Techniki wzmacniania pozytywnych zmian
5. Hipnoza w rozwoju osobistym i terapii krótkoterminowej

Dzień 4: Metody pracy w hipnoterapii

1. Regresja hipnotyczna – podstawy i zasady stosowania
2. Hipnoza na lęk, stres i blokady emocjonalne
3. Praca z wewnętrznym dzieckiem w stanie hipnotycznym
4. Hipnoza w budowaniu pewności siebie i motywacji
5. Strategie pracy z klientami – przykłady i analiza przypadków

Dzień 5: Praktyka, superwizja i certyfikacja

1. Warsztaty praktyczne – prowadzenie sesji hipnotycznych
2. Analiza sesji i wnioski z pracy w parach
3. Egzamin praktyczny i podsumowanie szkolenia
4. Wręczenie certyfikatów i dalsze ścieżki rozwoju w hipnoterapii

Po zakończeniu teorii z danego modułu odbywają się ćwiczenia praktyczne w 2-3 osobowych grupach.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. 1 godzina usługi = 60 minut

Szkolenie realizowane na poziomie podstawowym, nie wymaga się od uczestników uprzedniego przygotowania czy znajomości podstaw tematu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do Hipnozy i Hipnoterapii	Dariusz Wresiło	01-09-2025	08:30	12:00	03:30
2 z 10 Przerwa obiadowa	Dariusz Wresiło	01-09-2025	12:00	13:00	01:00
3 z 10 Wprowadzenie do Hipnozy i Hipnoterapii	Dariusz Wresiło	01-09-2025	13:00	16:30	03:30
4 z 10 Techniki i Praktyka Hipnoterapii	Dariusz Wresiło	02-09-2025	08:30	12:00	03:30
5 z 10 Przerwa obiadowa	Dariusz Wresiło	02-09-2025	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Techniki i Praktyka Hipnoterapii	Dariusz Wresilo	02-09-2025	13:00	16:30	03:30
7 z 10 Praktyka: Sesje hipnoterapeutyczne	Dariusz Wresilo	06-09-2025	08:30	12:00	03:30
8 z 10 Przerwa obiadowa	Dariusz Wresilo	06-09-2025	12:00	13:00	01:00
9 z 10 Praktyka: Sesje hipnoterapeutyczne	Dariusz Wresilo	06-09-2025	13:00	16:30	03:30
10 z 10 Podsumowanie i ocena efektywności terapii	Dariusz Wresilo	07-09-2025	08:30	14:30	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dariusz Wresilo

Dariusz Wresilo - Przedsiębiorca, szkoleniowiec i trener umiejętności miękkich z zakresu komunikacji i perswazji werbalnej oraz niewerbalnej z 9 - letnim dośw. Ekspert wpływu świadomości i podświadomych wzorców zachowań. Od 7 lat prowadzi praktykę hipnoterapeutyczną, treningi mentalne oraz szkoli głównie przedsiębiorców i kadrę zarządzającą. Autor poradnika i mapy "Dynamika Poziomów Świadomości". Występował gościnnie na uczelniach oraz w TV. Przeprowadził ponad 700 godz. warsztatów i szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy

Adres

ul. 3 Maja 32/5
35-030 Rzeszów
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Ason

E-mail sylwia.ason@gmail.com

Telefon (+48) 729 835 005