

Kamila Grzypek
Mundo Mio

Brak ocen dla tego dostawcy

Akademia Hipnodietetyki – Podstawy hipnoterapii ze specjalizacją w zakresie zmiany nawyków żywieniowych - szkolenie poziom podstawowy

Numer usługi 2025/11/04/198030/3127571

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 100 h

📅 10.01.2026 do 12.04.2026

8 500,00 PLN brutto

8 500,00 PLN netto

85,00 PLN brutto/h

85,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych indywidualnych, pracujących lub planujących działalność w obszarze wspierania rozwoju osobistego, zdrowia i zmian nawyków – w szczególności do dietetyków, psychodietetyków, coachów, terapeutów, trenerów personalnych oraz osób początkujących zainteresowanych technikami pracy z podświadomością. Uczestnikami mogą być również osoby bez wcześniejszego doświadczenia w hipnoterapii, posiadające podstawową wiedzę z zakresu relacji międzyludzkich, psychologii lub dietetyki. Wymagana jest gotowość do pracy rozwojowej, otwartość na doświadczenia praktyczne oraz umiejętność prowadzenia rozmowy z klientem w sposób etyczny i empatyczny. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania terapeutycznego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

100

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

Usługa „Akademia Hipnodietetyki – Podstawy hipnoterapii ze specjalizacją w zakresie zmiany nawyków żywieniowych” przygotowuje do samodzielnego i etycznego stosowania podstawowych technik hipnoterapii, hipnozy i pracy z podświadomością w celu wspierania rozwoju osobistego, emocjonalnego i psychospołecznego klientów, ze szczególnym uwzględnieniem aspektów związanych z hipnodietetyką.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje zasady działania umysłu i ich wpływ na emocje, nawyki i zachowania człowieka	Charakteryzuje funkcje świadomej i podświadomej części umysłu	Wywiad swobodny
	Opisuje zależności między myślami, emocjami i zachowaniem	Wywiad swobodny
	Interpretuje przykłady automatycznych reakcji wynikających z utrwalonych wzorców	Wywiad swobodny
Charakteryzuje mechanizmy powstawania przekonań, emocji i wzorców reakcji w kontekście pracy z klientem	Omawia proces kształtowania przekonań i ich wpływ na decyzje żywieniowe	Wywiad swobodny
	Rozróżnia przekonania wspierające i ograniczające	Wywiad swobodny
	Analizuje wpływ emocji na utrwalanie niekorzystnych nawyków	Wywiad swobodny
Wyjaśnia neurobiologiczne podstawy relaksacji, koncentracji i transu hipnotycznego	Opisuje reakcje układu nerwowego w stanie transu	Wywiad swobodny
	Analizuje znaczenie fal mózgowych w procesie hipnozy	Wywiad swobodny
	Uzasadnia terapeutyczne znaczenie stanu relaksacji i skupienia	Wywiad swobodny
Charakteryzuje etapy i zasady prowadzenia procesu hipnotycznego	Omawia etapy: indukcję, pogłębienie, sugestię, wyprowadzenie	Wywiad swobodny
	Określa zasady bezpieczeństwa w pracy z klientem	Wywiad swobodny
	Rozróżnia techniki wprowadzania i zakończenia transu	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wprowadza klienta w stan relaksacji i skoncentrowanej uwagi z wykorzystaniem technik hipnotycznych	Dobiera odpowiednią technikę indukcji do sytuacji i potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje język i tempo mowy wspierające pogłębienie transu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Monitoruje reakcje klienta w trakcie sesji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi bezpieczny i rozwojowy proces hipnotyczny zgodnie z zasadami etyki i komfortu psychicznego klienta	Planuje przebieg sesji hipnoterapeutycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki budujące poczucie bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje adekwatnie na zmieniający się stan emocjonalny klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje powtarzające się wzorce emocjonalne i poznawcze klienta oraz wspiera ich zmianę poprzez pracę z podświadomością	Analizuje sygnały werbalne i niewerbalne klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje pytania i sugestie ujawniające ukryte przekonania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera techniki wspierające modyfikację utrwalonych wzorców	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje wpływ własnych przekonań, emocji i postaw na relację terapeutyczną Utrzymuje postawę empatyczną, otwartą i akceptującą wobec drugiego człowieka	Identyfikuje własne reakcje w pracy z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia, w jaki sposób osobiste doświadczenia wpływają na przebieg procesu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje działania ograniczające przeniesienie emocjonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje aktywne słuchanie i komunikaty wspierające	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Respektuje indywidualność i granice klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje empatię do budowania zaufania	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady etyki zawodowej, odpowiedzialności i poufności w pracy hipnoterapeuty	Określa sytuacje wymagające zachowania tajemnicy zawodowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przestrzega zasad etycznych w relacji z klientem	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?

TAK

Program

Szkolenie adresowane jest do osób pracujących lub planujących działalność w obszarze wspierania zmian stylu życia i mechanizmów psychologicznych, w szczególności do dietetyków, psychodietetyków, coachów, terapeutów, trenerów personalnych oraz osób początkujących, które chcą rozpocząć praktykę w obszarze hipnodietetyki. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie terapeutyczne – wystarczy otwartość na pracę rozwojową i umiejętność komunikacji interpersonalnej.

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego: Usługa „Akademia Hipnodietetyki – Podstawy hipnoterapii ze specjalizacją w zakresie zmiany nawyków żywieniowych” przygotowuje do samodzielnego i etycznego stosowania podstawowych technik hipnoterapii, hipnozy i pracy z podświadomością w celu wspierania rozwoju osobistego, emocjonalnego i psychospołecznego klientów, ze szczególnym uwzględnieniem aspektów związanych z hipnodietetyką – uczestnik powinien wykazywać zainteresowanie tematyką pracy z podświadomością i rozwojem osobistym.

Zakres tematyczny

Część teoretyczna :

- podstawowe założenia hipnozy, hipnoterapii i hipnodietetyki,
- mechanizmy psychologiczne i emocjonalne wpływające na zachowania żywieniowe,
- pojęcia: potrzeby, emocje, przekonania, korzyści pierwotne i wtórne,
- elementy epigenetyki i dziedziczenia przekonań,
- podstawy programowania neurolingwistycznego (NLP) i mechanizm kotwiczenia,

- różnice między jedzeniem fizjologicznym a emocjonalnym,
- struktura zaburzeń odżywiania,
- zasady BHP i etyki w prowadzeniu sesji hipnoterapeutycznych,
- planowanie i struktura procesu hipnodietetycznego,
- omówienie narzędzi: Wewnętrzne dziecko, Wewnętrzny krytyk, Totalne wybaczenie, Praca z konfliktem wewnętrznym i z potrzebami emocjonalnymi.

Część praktyczna :

- ćwiczenia wprowadzające w stan relaksacji i transu hipnotycznego,
- testy podatności hipnotycznej i rozpoznawanie poziomu transu,
- formułowanie sugestii i komend hipnotycznych,
- praktyczne zastosowanie technik NLP i kotwiczenia emocji,
- praca z przekonaniami i ich transformacja,
- procesy praktyczne: Bezpieczna przestrzeń, Wewnętrzne dziecko, Wewnętrzny krytyk, Totalne wybaczenie, Praca z konfliktem wewnętrznym, Praca z potrzebami i emocjami,
- analiza przypadków klientów i symulacja sesji hipnoterapeutycznych w parach,
- omówienie doświadczeń, autorefleksja i superwizja grupowa.

Całość szkolenia kończy się walidacją osiągniętych efektów uczenia się.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie grupowe.
- Maksymalna liczba uczestników: 20 osób.
- Forma szkolenia: stacjonarna, z elementami pracy warsztatowej i symulacji sesji.
- Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.
- Czas trwania: 100godzin dydaktycznych, w tym teoria ~46,67 godzin, praktyka ~ 53,33 (w tym przerwy + walidacja ~ 15,33).
- Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.
- Przerwy są elastyczne dostosowane do potrzeb i tempa pracy uczestników.
- Na zakończenie realizowana jest walidacja efektów uczenia się.
- Metody walidacji: Wywiad swobodny oraz Obserwacja w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 41

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 41 Zapoznanie z uczestnikami i prowadzącym	Kamila Grzypek	10-01-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
2 z 41 Cechy dobrego hipnoterapeuty	Kamila Grzypek	10-01-2026	10:00	11:00	01:00	Tak
3 z 41 Co to jest hipnoza?	Kamila Grzypek	10-01-2026	11:00	12:30	01:30	Tak
4 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	10-01-2026	12:30	13:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 41 Co to jest hipnoterapia?	Kamila Grzypek	10-01-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
6 z 41 Sposoby wprowadzeni a w trans?	Kamila Grzypek	10-01-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
7 z 41 Podatność hipnotyczna	Kamila Grzypek	10-01-2026	15:00	16:00	01:00	Tak
8 z 41 Z jakimi osobami / wyzwaniami można pracować hipnoterapeut ycznie	Kamila Grzypek	11-01-2026	08:00	09:00	01:00	Tak
9 z 41 Zaburzenia osobowości. Role przyjmowane w rodzinach dysfunkcyjny ch	Kamila Grzypek	11-01-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
10 z 41 Potrzeby i emocje	Kamila Grzypek	11-01-2026	10:00	11:00	01:00	Tak
11 z 41 Co to są przekonania i jak je modyfikować	Kamila Grzypek	11-01-2026	11:00	12:00	01:00	Tak
12 z 41 Co to są korzyści pierwotne i wtórne. Jak je odkrywać i modyfikować	Kamila Grzypek	11-01-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
13 z 41 Podstawy NLP	Kamila Grzypek	11-01-2026	12:30	13:00	00:30	Tak
14 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	11-01-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 41 Bezpieczna przestrzeń - pierwszy proces hipnoterapeut yczny	Kamila Grzypek	11-01-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
16 z 41 Bezpieczna przestrzeń - pierwszy proces hipnoterapeut yczny - ćwiczenia	Kamila Grzypek	11-01-2026	15:00	16:00	01:00	Tak
17 z 41 BHP prowadzenia sesji	Kamila Grzypek	11-01-2026	16:00	17:00	01:00	Tak
18 z 41 Jedzenie fizjologiczne vs jedzenie emocjonalne / kompulsywne / napadowe	Kamila Grzypek	07-02-2026	09:00	10:30	01:30	Nie
19 z 41 Struktura zaburzeń odżywiania	Kamila Grzypek	07-02-2026	10:30	11:30	01:00	Nie
20 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	07-02-2026	11:30	12:30	01:00	Nie
21 z 41 Automonitorin g	Kamila Grzypek	07-02-2026	12:30	14:00	01:30	Nie
22 z 41 Hipnotyczne sposoby pracy z jedzeniem poza fizjologiczny m	Kamila Grzypek	07-02-2026	14:00	15:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 41 Hipnotyczne sposoby pracy z jedzeniem poza fizjologicznym - ćwiczenia	Kamila Grzypek	07-02-2026	15:30	17:00	01:30	Nie
24 z 41 Uwalnianie nadmiaru kilogramów i trudnych doświadczeń (oraz osiągnięcie innych celów) z miłości do siebie i szacunku do swojego ciała	Kamila Grzypek	08-02-2026	08:00	10:00	02:00	Nie
25 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	08-02-2026	10:00	10:30	00:30	Nie
26 z 41 Narzędzie hipnoterapeutyczne: Wewnętrzne dziecko / Młodsze części podświadomości	Kamila Grzypek	08-02-2026	10:30	13:00	02:30	Nie
27 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	08-02-2026	13:00	14:00	01:00	Nie
28 z 41 Narzędzie hipnoterapeutyczne: Wewnętrzne dziecko / Młodsze części podświadomości ćwiczenia	Kamila Grzypek	08-02-2026	14:00	18:00	04:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
29 z 41 Narzędzie hipnoterapeut yczne: Wewnętrzny Krytyk	Kamila Grzypek	07-03-2026	09:00	13:00	04:00	Tak
30 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	07-03-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
31 z 41 Narzędzie hipnoterapeut yczne: Wewnętrzny Krytyk - ćwiczenia	Kamila Grzypek	07-03-2026	14:00	18:00	04:00	Tak
32 z 41 Narzędzie hipnoterapeut yczne: Totalne Wybaczenie	Kamila Grzypek	08-03-2026	08:00	13:00	05:00	Tak
33 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	08-03-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
34 z 41 Narzędzie hipnoterapeut yczne: Totalne Wybaczenie - ćwiczenia	Kamila Grzypek	08-03-2026	14:00	18:00	04:00	Tak
35 z 41 Praca z konfliktem Wewnętrznym	Kamila Grzypek	11-04-2026	09:00	13:00	04:00	Nie
36 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	11-04-2026	13:00	14:00	01:00	Nie
37 z 41 Praca z konfliktem Wewnętrznym - ćwiczenia	Kamila Grzypek	11-04-2026	14:00	19:00	05:00	Nie
38 z 41 Praca z potrzebami i emocjami	Kamila Grzypek	12-04-2026	08:00	13:00	05:00	Nie
39 z 41 Przerwa	Kamila Grzypek	12-04-2026	13:00	14:00	01:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
40 z 41 Praca z potrzebami i emocjami - ćwiczenia	Kamila Grzypek	12-04-2026	14:00	17:00	03:00	Nie
41 z 41 Walidacja: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	12-04-2026	17:00	20:00	03:00	Nie

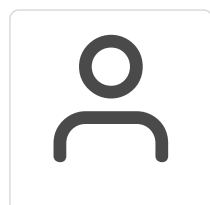
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	85,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	85,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamila Grzypek

Kamila Grzypek – hipnoterapeutka, psychodietetyk i nauczyciel.

Posiada wykształcenie wyższe kierunkowe w zakresie edukacji zdrowotnej i profilaktyki uzależnień (2011). Od 2021 roku prowadzi indywidualne sesje hipnoterapeutyczne, specjalizując się w pracy z emocjami, podświadomością oraz wspieraniu zmiany nawyków żywieniowych. Od 2024 roku prowadzi również autorskie szkolenia i warsztaty z zakresu hipnoterapii, hipnodietetyki oraz pracy z wewnętrznym dzieckiem i krytykiem.

W ostatnich pięciu latach ukończyła szereg specjalistycznych kursów potwierdzających jej aktualne kwalifikacje, m.in. Profesjonalną Szkołę Hipnoterapii (2023), certyfikację European Society of

Hypnosis (2023), szkolenie „3 Fala CBT – Compassion Focused Therapy” (2023), Professional Hypnotherapy Gastric Band – Diploma Course (2023), a także CRP – Psychotraumatologia (2025) i Neuroenergetic Kinesiology I i II stopień (2025).

W pracy łączy wiedzę z zakresu psychologii, dietetyki i hipnoterapii, kładąc nacisk na praktyczne zastosowanie metod pracy z przekonaniami, emocjami i ciałem.

Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie drukowanego skryptu szkoleniowego.

Na życzenie osoby ze szczególnymi potrzebami organizator zapewnia usługi zapewniające standard dostępności.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT - Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 28 ustawy o podatku od towarów i usług.

Warunki techniczne

Platforma komunikacyjna:

Szkolenie realizowane będzie w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy **Microsoft Teams**. Uczestnicy otrzymają link dostępowy do spotkania na adres e-mail wskazany w zgłoszeniu, najpóźniej **5 dni przed rozpoczęciem szkolenia**. Platforma umożliwia prowadzenie zajęć w formie wykładów, ćwiczeń praktycznych, rozmowy na żywo, współdzielenia ekranu i pracy w podgrupach.

Minimalne wymagania sprzętowe:

Uczestnik powinien dysponować **komputerem stacjonarnym lub laptopem** z aktualnym systemem operacyjnym **Windows 10 lub nowszym / macOS 11 lub nowszym**, wyposażonym w **sprawną kamerę internetową, mikrofon i głośniki lub zestaw słuchawkowy**.

Z uwagi na praktyczny charakter zajęć i konieczność aktywnego udziału w ćwiczeniach, **uczestnictwo za pomocą telefonu lub tabletu (system Android/iOS)** nie jest dopuszczalne.

Minimalne wymagania dotyczące łącza sieciowego:

Zalecane jest **stabilne łącze internetowe o przepustowości co najmniej 10 Mb/s (download) i 3 Mb/s (upload)**, umożliwiające nieprzerwaną transmisję audio-wideo. Połączenie powinno być przewodowe lub stabilne Wi-Fi o niskim poziomie opóźnień.

Niezbędne oprogramowanie:

Uczestnicy powinni posiadać **aktualną wersję przeglądarki internetowej (Microsoft Edge, Google Chrome lub Mozilla Firefox)** lub zainstalowaną aplikację **Microsoft Teams**. Wymagane jest również oprogramowanie do odczytu plików PDF (np. Adobe Acrobat Reader) oraz program biurowy umożliwiający otwieranie dokumentów tekstowych (np. Microsoft Word lub LibreOffice).

Uwagi dodatkowe:

Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnicy proszeni są o przetestowanie działania kamery, mikrofonu i połączenia internetowego. Zaleca się wyłączenie blokad reklam i zapór sieciowych mogących zakłócać połączenie. W przypadku problemów technicznych należy skontaktować się z organizatorem pod adresem e-mail wskazanym w karcie usługi.

Dostawca Usług zapewnia niezbędne wymagania techniczne i informacje potrzebne do realizacji usługi.

Adres

ul. Majolikowa 27/30
02-495 Warszawa
woj. mazowieckie

Kontakt



Kamila Grzypek

E-mail kamila.grzypek@gmail.com

Telefon (+48) 519 136 139