



"Szkolenie: Neuroedukacyjny rozwój osobisty i zawodowy nauczyciela: komunikacja, dobrostan, innowacje i organizacja pracy"

Numer usługi 2025/11/06/144308/3132710

4 900,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
140,00 PLN brutto/h
140,00 PLN netto/h

PRYWATNE
CENTRUM
WELLNESS
KSZTAŁCENIE
ZDROWIE URODA

★★★★★ 5,0 / 5
109 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 30.01.2026 do 08.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać swoje kompetencje osobiste i społeczne w celu zwiększenia skuteczności w życiu zawodowym i prywatnym.

Z oferty skorzystają w szczególności osoby:

- znajdujące się na etapie zmiany zawodowej lub powrotu na rynek pracy,
- potrzebujące wzmocnienia pewności siebie i komunikacji w relacjach zawodowych,
- zainteresowane świadomym budowaniem własnego wizerunku oraz stylem działania dopasowanym do indywidualnych wartości,
- poszukujące narzędzi do lepszej organizacji życia codziennego i zachowania równowagi psychicznej.
- Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania – dostosowane jest zarówno do osób z doświadczeniem zawodowym, jak i tych rozpoczynających swoją drogę zawodową.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

29-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

35

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój osobisty nauczycieli poprzez podnoszenie samoświadomości, umiejętności regulacji emocji, komunikacji i organizacji pracy, z wykorzystaniem innowacyjnych technik neuroedukacyjnych. Uczestnicy poznają nowoczesne metody wspierania koncentracji i dobrostanu (m.in. EEG, elektrostymulacja, analiza przetwarzania słuchowego) oraz tworzą indywidualny plan rozwoju i awansu zawodowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe mechanizmy pracy mózgu dorosłego człowieka w kontekście funkcjonowania zawodowego.	Definiuje pojęcia: obciążenie poznawcze, regulacja emocjonalna, neuroplastyczność.	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawowe funkcje kory przedczołowej, układu limbicznego i układu autonomicznego.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ bodźców środowiskowych (hałas, tempo pracy, wielozadaniowość) na efektywność i dobrostan.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady przetwarzania słuchowego (APD) u dorosłych oraz jego znaczenie w komunikacji zawodowej.	Definiuje pojęcie przetwarzania słuchowego oraz jego kluczowe elementy.	Test teoretyczny
	Wskazuje objawy obniżonej tolerancji bodźców słuchowych i ich wpływ na komunikację.	Test teoretyczny
	Rozróżnia rodzaje trudności w APD pojawiające się w sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawowe zakresy fal EEG i ich znaczenie dla koncentracji, stresu i uczenia się.	Identyfikuje fale alfa, beta i theta. Łączy rodzaje fal z typowymi stanami pracy mózgu (np. stres, relaksacja, uwaga).	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zastosowanie EEG w analizie funkcjonowania poznawczego dorosłych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje innowacyjne techniki wspierające efektywność, w tym elektrostymulację stosowaną w regulacji pracy układu nerwowego.	Rozróżnia rodzaje elektrostymulacji (np. TENS, tDCS, neurostymulacja niskoprądowa).	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ elektrostymulacji na uwagę, napięcie i reakcje stresowe.	Test teoretyczny
	Wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa stosowania technik elektrostymulacyjnych.	Test teoretyczny
	Rozróżnia style komunikacji (wizualny, słuchowy, logiczny, sensoryczny).	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje nowoczesne metody przekazywania informacji oparte na neuroedukacji i stylach przetwarzania danych.	Definiuje pojęcia: komunikacja sensoryczna, mikroprzekaz, komunikacja wizualna.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia czynniki wpływające na efektywny odbiór komunikatu.	Test teoretyczny
	Definiuje pojęcia: neuroergonomia, higiena informacyjna, monotasking.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady organizacji pracy zgodnie z neuroergonomią i higieną poznawczą.	Wyjaśnia mechanizmy przeciążenia poznawczego.	Test teoretyczny
	Wskazuje sposoby minimalizowania bodźców środowiskowych.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje zasady pracy z zaleceniami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (PPP) w kontekście organizacji, komunikacji i współpracy.	Rozróżnia elementy składowe opinii i orzeczenia PPP. Wyjaśnia rolę zaleceń PPP w organizacji pracy nauczyciela.	Test teoretyczny
	Wskazuje podstawowe zasady komunikacji z rodzicem w sytuacjach trudnych.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady planowania rozwoju osobistego i zawodowego, w tym elementy portfolio potrzebnego do awansu.	Definiuje elementy planu rozwojowego oraz portfolio zawodowego.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia rodzaje celów rozwojowych (np. SMART, cele kompetencyjne).	Wywiad swobodny
	Wyjaśnia zasady dokumentowania działań potrzebnych do awansu zawodowego.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi rozpoznawać własne stany przeciążenia poznawczego i stresu oraz adekwatnie na nie reagować.	Identyfikuje moment wzrostu napięcia i przeciążenia (werbalnie lub niewerbalnie).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednią technikę regulacji (oddechową, sensoryczną, mikroregulacyjną). Wykonuje wybraną technikę w sposób prawidłowy i skuteczny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje ton, tempo i sposób wypowiedzi do sytuacji. Używa komunikatów jasnych, konkretnych i spójnych. Utrzymuje stabilną postawę i komunikację niewerbalną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik komunikuje się jasno, stabilnie emocjonalnie i adekwatnie do odbiorcy. Stosuje różne metody przekazywania informacji w zależności od stylu przetwarzania odbiorcy.	Rozpoznaje preferencje odbiorcy (wizualne, słuchowe, sekwencyjne, sensoryczne). Dostosowuje formę przekazu do preferencji (wizualizacja, schemat, komunikat ustny, przykład ruchowy). Stosuje zasady komunikacji polisensorycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje kluczowe elementy zaleceń istotne dla nauczyciela.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje odpowiednie modyfikacje w organizacji pracy i komunikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje i interpretuje zalecenia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej pod kątem organizacji własnej pracy i komunikacji.	W symulacji poprawnie stosuje strategię komunikacji z rodzicem wynikające z zaleceń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje swoje nawyki i wskazuje obszary wymagające zmiany.	Wywiad swobodny
	Tworzy uporządkowany plan pracy (blokowy, zadaniowy, energetyczny).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje i organizować pracę zgodnie z zasadami neuroergonomii.	Prezentuje i uzasadnia swój plan zgodnie z zasadami neuroergonomii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Utrzymuje postawę i gestykulację spójną z przekazem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera formę wypowiedzi, styl i ton adekwatnie do roli zawodowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki autoprezentacji oraz buduje profesjonalny wizerunek.	Prezentuje wizerunek zgodny z zasadami profesjonalnej komunikacji interpersonalnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opracowuje indywidualny plan rozwoju osobistego i zawodowego oraz logicznie go uzasadnia Uczestnik wykazuje gotowość do świadomego i odpowiedzialnego rozwijania własnych kompetencji osobistych i zawodowych.	Formułuje cele rozwojowe zgodne z profilem kompetencyjnym. Wskazuje konkretne działania prowadzące do realizacji celów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia plan w sposób uporządkowany i spójny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia potrzebę dalszego rozwoju w oparciu o samoświadomość i refleksję.	Wywiad swobodny
	Opisuje, jak zamierza wykorzystywać poznane techniki w codziennej pracy.	Wywiad swobodny
	Określa własną odpowiedzialność za jakość komunikacji i relacji zawodowych.	Wywiad swobodny
Uczestnik buduje profesjonalny wizerunek nauczyciela oparty na autentyczności, stabilności i odpowiedzialności społecznej.	Wyjaśnia, dlaczego spójny wizerunek zawodowy wpływa na odbiór nauczyciela.	Wywiad swobodny
	Określa wartości, którymi kieruje się w pracy.	Wywiad swobodny
	Opisuje, jakie działania podejmie, aby utrzymać profesjonalny wizerunek w trudnych sytuacjach.	Wywiad swobodny

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

MODUŁ 1 Wprowadzenie do szkolenia i integracja grupy (2 h)

FORMA: teoria 1h, praktyka 1h

- Powitanie uczestników, cele i struktura szkolenia
- Kontrakt i zasady bezpieczeństwa pracy rozwojowej
- Ćwiczenia integracyjne oparte na **innowacyjnych technikach aktywizacji** (mikroruchy, praca z głosem, krótkie protokoły uwagi)
- Wprowadzenie do **neuroedukacji**, innowacji w pracy mózgu i roli percepcji sensorycznej w rozwoju osobistym
- Ustalenie celów indywidualnych z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi refleksyjnych (mini-ankiety, szybkie testy cyfrowe)

MODUŁ 2 – Samoświadomość i mocne strony w pracy (8,5 h)

FORMA: teoria 3h, praktyka 4,5h + przerwy

1. Neurobiologia pewności siebie i poczucia wpływu -T1h

- Mechanizmy działania mózgu odpowiedzialne za odwagę, sprawczość i motywację.
- Rola układu limbicznego w ocenianiu sytuacji zawodowych.
- Jak wyciszać „wewnętrzny krytyk” na poziomie neuronalnym.

2. Innowacyjne narzędzia identyfikacji mocnych stron - T0,5h

- Profile sensoryczne i poznawcze.
- Analiza preferencji pracy mózgu – myślenie wzrokowe, językowe, słuchowe, sekwencyjne.
- Krótkie testy kategoryzujące typy reagowania na stres i presję.

3. Przetwarzanie słuchowe (APD) i jego wpływ na funkcjonowanie w pracy T0,5h

- Wpływ zaburzeń lub przeciążeń słuchowych wpływają na kontakty zawodowe, koncentrację oraz odbiór poleceń.
- Proste sposoby wspierania uwagi słuchowej.

4. EEG w kontekście samoświadomości T1h

- EEG a praca mózgu - fale odpowiedzialne za stres, koncentrację i kreatywność.
- Interpretacja podstawowych wykresów EEG - mocne strony.

5. Warsztat: „Mapa mocnych stron i zasobów” P1,5h

- Indywidualne testy preferencji poznawczych.
- Analiza reakcji sensorycznych i stylów przetwarzania informacji.
- Tworzenie spersonalizowanej mapy zasobów zawodowych.

6. Techniki regulacji wewnętrznego krytyka i budowania wpływu P0,5h

- Praca z ciałem (mikroruchy, pozycja wpływu).
- Techniki krótkiej regulacji emocji.
- Zatrzymywanie „negatywnych pętli narracyjnych”.

7. Autoanaliza kompetencji zawodowych – metoda neuroprofilowania P1,5h

- Analiza na podstawie: preferencji sensorycznych, tolerancji bodźców, rytmów energii, indywidualnych sposobów przetwarzania zadań.
- Dopasowanie stylu pracy do predyspozycji poznawczych.

8. Planowanie rozwoju mocnych stron P1h

- Tworzenie praktycznych mikrocelów rozwojowych.
- Budowanie „osobistej karty kompetencji”.
- Łączenie mocnych stron z awansem zawodowym.
- Wzmacnianie przewagi w komunikacji, organizacji i pracy z rodzicami.

MODUŁ 3 – Komunikacja zawodowa i wyrażanie siebie (8,5 h)

FORMA: teoria 3h 15 min, praktyka 4h 15 min + przerwy

1. Style komunikacji a neurobiologia interakcji T1,5h

- Mózg a komunikaty: rytm, tempo, ton, pauzy.
- Style komunikacji w środowisku zawodowym – analiza typów neurologicznych.
- Reakcje mózgu na konflikt, stres i brak przewidywalności.
- Neurotypy w relacjach zawodowych – komunikacja logiczna vs emocjonalna

2. Komunikacja z przełożonymi, rodzicami i współpracownikami T0,5h

- Model trzech poziomów komunikacji w pracy nauczyciela (logiczny – emocjonalny – sensoryczny).
- Technika „jasny komunikat – stabilny ton – regulowana postawa”.

3. Informacja zwrotna i wyznaczanie granic – narzędzia XXI wieku T0,5h

- Komunikat wzmacniający (neurologicznie bezpieczny).
- Formuły informacji zwrotnej zgodne z mechanizmami regulacji emocjonalnej.
- Wyznaczanie granic w środowisku o wysokiej intensywności bodźców.

4. Przetwarzanie słuchowe (APD) a komunikacja zawodowa T15min

- Dlaczego niektórzy dorośli „nie słyszą w hałasie”.
- Jak pracować głosem - minimalizacja przeciążenia słuchowego.
- Mini-narzędzia wspierające lepszy odbiór komunikatów w trudnych warunkach.

5. Nowoczesne metody przekazywania informacji T0,5h

- Mikroprzekaz (micro-messaging) i prezentacje sensoryczne.
- Komunikacja wizualna: modułowe ujęcia treści, mapy myśli, mikroschematy.
- Przekaz polisensoryczny – jak pobudzać wiele kanałów percepcji odbiorcy.

6. Diagnoza własnego stylu komunikacji – warsztat neurokomunikacyjny P45min

- Test stylów komunikacji (logiczny, emocjonalny, sensoryczny).
- Analiza reakcji na 4 typy komunikatów.
- Profil komunikacyjny nauczyciela.

7. Praca z głosem i intonacją P1h 35min

- Ćwiczenia emisji głosu oparte na neuroprzetwarzaniu słuchowym.
- Praca z rytmem i pauzą – narzędzia modulacji koncentracji odbiorcy.
- Nagrania krótkich komunikatów i wspólna analiza.

8. Symulacje rozmów zawodowych P1h

- Praca na realnych przypadkach: rozmowa z rodzicem w emocjach, rozmowa z przełożonym o trudnej sytuacji, współpraca w zespole pod presją.
- Wykorzystanie technik: regulacji napięcia, stabilizacji postawy, opanowania tonu głosu, świadomego dobierania formy przekazu.

9. Warsztat: Nowoczesne metody przekazu informacji P1h

- Modułowe komunikaty (micro content).
- Przekaz wizualny – szybkie szkice, mapy, sekwencje.
- Przekaz sensoryczny – łączenie dźwięku, obrazu i rytmu.
- Tworzenie krótkich komunikatów dla zespołu, rodziców lub współpracowników.

10. Neurofeedback komunikacyjny – mini podsumowanie P30min

- Analiza tego, co wzbudza uwagę odbiorcy, a co ją obniża.
- Indywidualne wskazówki rozwojowe.
- Ćwiczenie stabilnego stylu komunikacyjnego.

MODUŁ 4 – Organizacja pracy i wizerunek zawodowy (9 h)

FORMA: teoria 3h, praktyka 5h + przerwy

1. Neuroergonomia pracy nauczyciela T0,5h

- Zadania, bodźce i informacje w środowisku szkolnym.

- Efekt przeciążenia poznawczego (cognitive overload) – rozpoznanie i redukcja
- Multi-tasking a efektywność – co mówią badania EEG o przełączaniu zadań.
- Dzień pracy w zgodzie z rytmem neurologicznymi (chronotyp, okienka koncentracji).

2. Nowoczesne metody organizacji pracy – podejście neurofunkcjonalne T1h

- Zarządzanie skupieniem: praca blokowa, techniki „monotaskingu kontrolowanego”.
- Minimalizacja rozproszeń – higiena informacyjna, praca z telefonem i cyfrowymi bodźcami.
- Techniki priorytetyzacji oparte na działaniu kory przedczołowej (metoda neuro-PoMo, STAMP).
- „Mapa obciążenia poznawczego” – świadome planowanie zadań vs. zasoby energetyczne.

3. Wizerunek zawodowy nauczyciela w świecie wysokiej stymulacji T0,5h

- Psychologia pierwszego wrażenia a sygnały neuropercepcyjne.
- Wpływ mowy ciała, tonu głosu i sposobu poruszania się na odbiór informacji.
- Zasada neurospójności: komunikat, zachowanie i wygląd.

4. Praca z zaleceniami PPP – ujęcie innowacyjne i neuropsychologiczne T1h

- Regulacja własnych reakcji na trudne sytuacje (agresja, wycofanie, nadpobudliwość ucznia).
- Strategia 3 poziomów kontaktu z rodzicem w oparciu o neurokomunikację.
- Planowanie działań zgodnie z zaleceniami vs ochrona dobrostanu własnego

5. Analiza własnego środowiska pracy – „NeuroMapa miejsca pracy” P1h

- Rozpoznanie bodźców przeciążających (światło, ruch, dźwięk),
- Analiza własnych reakcji sensorycznych,
- Projektowanie „przestrzeni efektywności” - NeuroProfil stanowiska pracy.

6. Trening koncentracji i zarządzania uwagą – mechanizmy neuroplastyczności P1h

- Mikroruchy regulujące układ nerwowy i protokoły oddechowe,
- Ćwiczenia na poprawę przetwarzania słuchowego (APD) i praca z rytmem i pauzą foniczną.

7. Warsztat: „Zarządzanie zadaniami w wysokiej stymulacji” P1h

- Model planowania dnia pracy,
- Test reakcji na bodźce (wzrokowe i słuchowe),
- Opracowanie indywidualnego „systemu sterowania energią”.

8. Nowoczesny wizerunek zawodowy – symulacje i analiza nagrań P1h

- Praca z głosem (ton, tempo, modulacja),
- Analiza mowy ciała (checklisty),
- Podstawy mikroekspresji w kontakcie z rodzicami i zespołem,
- Ćwiczenia autoprezentacyjne z nagraniem i omówieniem.

9. Mini-projekt: „Strategia wizerunku i efektywności pracy” - Osobista Karta Neuro-Tożsamości Zawodowej P1h

- Plan reorganizacji pracy i komunikacji,
- Mini-projekt wdrożeniowy zgodny z zaleceniami PPP
- Protokół autoprezentacji – nowoczesny, jasny i autentyczny.

MODUŁ 5 – Dobrostan zawodowy, innowacje i plan rozwoju (7 h)

FORMA: teoria 2h, praktyka 4,5h + przerwa

1. Dobrostan psychiczny nauczyciela – neurobiologiczne podstawy T0,5h

- Stres vs układ nerwowy i jakość pracy.
- Neurobiologia przeciążenia, wypalenia i spadku motywacji.

2. Źródła przeciążenia i stresu w pracy T0,5h+ P0,5h

- Identyfikacja stresorów środowiskowych i relacyjnych.
- Mikroprzeciążenia: hałas, multitasking, szybkie zmiany, konflikty.
- Wczesne sygnały „czerwonych flag” – analiza objawów neurofizjologicznych.

3. Innowacyjne techniki wspierające regulację i koncentrację T0,5h

- Elektrostymulacja jako metoda wspierająca równowagę emocjonalną i uwagę: działanie, różnice między rodzajami urządzeń (TENS / tDCS / lekkie neurostymulatory), zasady bezpieczeństwa.
- EEG – rola w rozpoznawaniu stylów reagowania na stres i przeciążenie: fale alfa, beta, theta w kontekście pracy nauczyciela, jak interpretować podstawowe profile EEG pod kątem własnych zasobów.

4. Trening redukcji napięcia i regulacji układu nerwowego P0,5h

- Ćwiczenia oparte na: protokołach oddechowych (box breathing, coherent breath), pracą z rytmem ciała (mikroruchy), technikami sensorycznymi (napięcie–rozluźnienie, praca z dźwiękiem).
- Krótkie techniki do użycia „na korytarzu”, „między lekcjami”, „w trakcie rozmowy”.

5. Warsztat: „Energia osobista i jej zarządzanie” P1h

- Analiza indywidualnych rytmów energetycznych (chronotyp, pory podwyższonej uważności).
- Mini-testy koncentracji i reakcji na bodźce.
- Tworzenie własnego „NeuroProfilu Dobrostanu”: działania wzmacniające, działania obciążające, osobiste „punkty zapalne”.

6. Rytuały efektywności i mikroregeneracji T0,5h+ P0,5h

- Poranne i popołudniowe rytuały regulacyjne.
- 2-minutowe mikronawyki wspierające regenerację kory przedczołowej.
- Strategie higieny cyfrowej w środowisku zawodowym.

7. Walidacja efektów i prezentacja wybranych planów P2h

- Test teoretyczny
- Zadanie praktyczne: Indywidualny plan rozwoju osobistego i zawodowego (własny profil mocnych stron, plan regulacji i troski o dobrostan, strategia komunikacji i wizerunku, ścieżka rozwoju kompetencyjnego, elementy pod awans zawodowy - portfolio + dowody aktywności, cele SMART+N - neurologicznie wspierające)
- Wywiad swobodny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 40 Wprowadzenie do szkolenia i integracja grupy (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	30-01-2026	19:00	21:00	02:00
2 z 40 Neurobiologia pewności siebie i poczucia wpływu (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 40 Innowacyjne narzędzia identyfikacji mocnych stron (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 40 Przetwarzanie słuchowe (APD) i jego wpływ na funkcjonowanie w pracy (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 40 EEG w kontekście samoświadomości (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 40 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	12:00	12:25	00:25
7 z 40 Warsztat: „Mapa mocnych stron i zasobów” (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	12:25	14:30	02:05
8 z 40 Techniki regulacji wewnętrznego krytyka i budowania wpływu (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 40 Autoanaliza kompetencji zawodowych – metoda neuroprofilowania (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat. Przerwa 25 min ok godziny 16:00	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	15:00	16:30	01:30
10 z 40 Planowanie rozwoju mocnych stron (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	31-01-2026	16:30	17:30	01:00
11 z 40 Style komunikacji a neurobiologia interakcji (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 40 Informacja zwrotna i wyznaczanie granic – narzędzia XXI wieku (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	10:30	11:00	00:30
13 z 40 Przetwarzanie słuchowe (APD) a komunikacja zawodowa (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 40 Nowoczesne metody przekazywania informacji (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	11:15	11:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 40 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	11:45	12:10	00:25
16 z 40 Diagnoza własnego stylu komunikacji – warsztat neurokomunikacyjny (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	12:10	12:55	00:45
17 z 40 Praca z głosem i intonacją (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	12:55	14:30	01:35
18 z 40 Symulacje rozmów zawodowych (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	14:30	15:35	01:05
19 z 40 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	15:35	16:00	00:25
20 z 40 Warsztat: Nowoczesne metody przekazu informacji (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	16:00	17:00	01:00
21 z 40 Neurofeedback komunikacyjny – mini podsumowanie (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	07-02-2026	17:00	17:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 40 Neuroergonomia pracy nauczyciela (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	08:00	08:30	00:30
23 z 40 Dobrostan psychiczny nauczyciela – neurobiologiczne podstawy	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	08:00	08:30	00:30
24 z 40 Nowoczesne metody organizacji pracy – podejście neurofunkcjonalne (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	08:30	09:30	01:00
25 z 40 Źródła przeciążenia i stresu w pracy	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	08:30	09:30	01:00
26 z 40 Wizerunek zawodowy nauczyciela w świecie wysokiej stymulacji (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	09:30	10:00	00:30
27 z 40 Innowacyjne techniki wspierające regulację i koncentrację	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	09:30	10:00	00:30
28 z 40 Praca z zaleceniami PPP – ujęcie innowacyjne i neuropsychologiczne (Teoria) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 40 Trening redukcji napięcia i regulacji układu nerwowego	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	10:00	10:30	00:30
30 z 40 Warsztat: „Energia osobista i jej zarządzanie”. (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	10:30	11:35	01:05
31 z 40 Analiza własnego środowiska pracy – „NeuroMapa miejsca pracy”(Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	11:00	12:00	01:00
32 z 40 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	11:35	12:00	00:25
33 z 40 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	12:00	12:25	00:25
34 z 40 Rytuały efektywności i mikroregeneracji (Teoria i Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	12:00	13:00	01:00
35 z 40 Trening koncentracji i zarządzania uwagą - mechanizmy neuroplastyczności (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	12:25	13:30	01:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 40 Walidacja efektów i prezentacja wybranych planów. (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	13:00	15:00	02:00
37 z 40 Warsztat: „Zarządzanie zadaniami w wysokiej stymulacji” (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	13:30	14:30	01:00
38 z 40 Nowoczesny wizerunek zawodowy – symulacje i analiza nagrań (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	14:30	15:35	01:05
39 z 40 Przerwa	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	15:35	16:00	00:25
40 z 40 Mini-projekt: „Strategia wizerunku i efektywności pracy” - Osobista Karta Neuro-Tożsamości Zawodowej (Praktyka) - rozmowa na żywo, chat	Sławomira Kluczyńska-Kuleczka	08-02-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sławomira Kluczyńska-Kuleczka

Trenerka, nauczycielka akademicka i certyfikowana specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Od wielu lat wspiera rozwój osobisty i zawodowy dorosłych, prowadząc szkolenia z zakresu skutecznej komunikacji, organizacji pracy, odporności psychicznej oraz budowania profesjonalnego wizerunku. W swojej pracy łączy wiedzę psychologiczną i pedagogiczną z praktycznym podejściem do wyzwań, z jakimi mierzą się osoby aktywne zawodowo – zarówno te z wieloletnim doświadczeniem, jak i osoby rozpoczynające karierę zawodową. Przez ostatnie 5 lat zrealizowała liczne projekty szkoleniowe i edukacyjne, współpracując z instytucjami publicznymi, uczelniami i firmami prywatnymi. Jej zajęcia charakteryzują się wysokim poziomem merytorycznym, otwartością na potrzeby uczestników oraz dużym naciskiem na praktyczne zastosowanie omawianych narzędzi. Jako właścicielka ośrodka szkoleniowego dba o jakość kształcenia, promując zrównoważony rozwój i odpowiedzialne podejście do pracy. Wspiera uczestników w rozwoju kompetencji psychospołecznych, integrując nowoczesne metody nauczania z doświadczeniem wynikającym z pracy z ludźmi w różnym wieku i na różnych etapach życia zawodowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzymuje:

Materiały szkoleniowe i arkusze rozwojowe: Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających rozwój kompetencji osobistych i zawodowych, w tym:

- skrypty z omówieniem kluczowych zagadnień szkoleniowych (komunikacja, organizacja pracy, planowanie, wizerunek),
- zestaw arkuszy ćwiczeniowych do pracy własnej,
- karty refleksji, testy stylów działania i komunikacji,
- wzory planów rozwoju i strategii wdrożeniowych.

Materiały stanowią praktyczne narzędzie do kontynuowania pracy nad sobą po zakończeniu szkolenia i mogą być wykorzystywane w środowisku pracy.

Certyfikat ukończenia szkolenia: Po zakończeniu szkolenia każdy uczestnik otrzymuje imienny certyfikat potwierdzający zdobycie kompetencji w zakresie:

- skutecznej komunikacji zawodowej,

- zarządzania sobą w czasie,
- kształtowania profesjonalnego wizerunku,
- planowania rozwoju osobistego i zawodowego.

Wsparcie po szkoleniu

Uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia po zakończeniu kursu:

- możliwość kontaktu z trenerem w formie konsultacji mailowych lub krótkich spotkań online (do 2 tygodni po zakończeniu szkolenia),
- dostęp do zamkniętej grupy online, gdzie można wymieniać się doświadczeniami, zadawać pytania i otrzymywać materiały uzupełniające,
- okazjonalne aktualizacje materiałów oraz propozycje dalszych ścieżek rozwoju zawodowego.
- To rozwiązanie pozwala utrwalić efekty szkolenia oraz rozwijać kompetencje zgodnie z własnymi celami zawodowymi.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo lub przygotowujących się do podjęcia pracy, które chcą rozwijać kompetencje osobiste i społeczne przydatne w środowisku zawodowym.

Wymagania formalne:

- Brak wymagań dotyczących konkretnego wykształcenia lub kierunku studiów,
- Brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach realizowanych w formule online
- Minimalna wymagana frekwencja uczestnika w zajęciach wynosi **80%** całkowitego czasu trwania szkolenia.

Wskazane predyspozycje uczestnika:

- Gotowość do aktywnego uczestnictwa w zajęciach interaktywnych,
- Chęć rozwoju kompetencji interpersonalnych, komunikacyjnych, organizacyjnych i psychospołecznych,

Warunkiem uczestnictwa jest otrzymanie dofinansowania na poziomie co najmniej 70% ze środków publicznych. W takim przypadku, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2023 r., poz. 955), usługa może być zwolniona z VAT

Warunki techniczne

Warunki uczestnictwa w zajęciach zdalnych - wymagane posiadanie:

- komputera/laptopa/tabletu/smartfona e stałym dostępem do Internetu (2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s)
- mikrofonu/zestaw słuchawkowego i kamery internetowej,
- zainstalowana aplikacja MS Teams/ Google Meet/ Hangouts

Uczestnicy na 3 dni przed szkoleniem otrzymają link/zaproszenie to szkolenia.

Platforma do nauki zdalnej:

- Zajęcia odbywają się za pomocą wybranej platformy e-learningowej, takiej jak Zoom, Microsoft Teams lub Google Meet.
- Organizator szkolenia zapewnia dostęp do platformy, a uczestnicy muszą posiadać urządzenie spełniające wymagania techniczne.

Funkcje platformy:

- Prezentacja materiałów dydaktycznych (slajdy, wideo, dokumenty).
- Interaktywne sesje pytań i odpowiedzi z możliwością zadawania pytań na czacie lub głosowo.
- Monitorowanie obecności uczestników.
- Możliwość nagrywania zajęć (jeśli jest to wymagane).

Zasoby techniczne i wsparcie:

Uczestnicy muszą posiadać:

- Urządzenie z kamerą, mikrofonem oraz stabilnym połączeniem internetowym.
- Słuchawki lub głośniki oraz mikrofon do komunikacji podczas interaktywnych sesji.
- Oprogramowanie do obsługi wybranej platformy (np. aplikację lub kompatybilną przeglądarkę internetową).
- Organizator zapewnia wsparcie techniczne:
- Przed rozpoczęciem szkolenia uczestnicy mogą przetestować swoje połączenie internetowe oraz dostęp do platformy.
- W trakcie szkolenia dostępny jest zespół wsparcia technicznego.

Materiały szkoleniowe:

Instytucja szkoleniowa dostarcza uczestnikom:

- Prezentacje, skrypty oraz dodatkowe materiały dydaktyczne w formacie PDF, które uczestnicy mogą pobierać i przeglądać.
- Dostęp do zasobów cyfrowych, takich jak filmy demonstracyjne i interaktywne quizy.
- Materiały są zgodne z tematyką szkolenia, w tym z ekologicznymi i zrównoważonymi praktykami terapeutycznymi.

Czas trwania i harmonogram:

- Szkolenie zdalne obejmuje 5 dni: rozpisane szczegółowo w harmonogramie. Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

Harmonogram dnia zawiera:

- Sesje wykładowe.
- Przerwy (jedna 25-minutowa przerwa po każdych 4 godzinach oraz dodatkowe krótsze przerwy w razie potrzeby).
- Sesje pytań i odpowiedzi z trenerem.

Monitorowanie obecności:

- Uczestnicy muszą być obecni przez cały czas trwania zajęć.

Obecność jest monitorowana za pomocą:

- Systemu platformy (automatyczne logowanie aktywności uczestników).
- Weryfikacji przez moderatora lub trenera, który zapisuje zaangażowanie uczestników.
- Wymagane jest włączenie kamer podczas zajęć, co pozwala na sprawdzenie obecności i zaangażowania.

Interaktywność szkolenia:

Zajęcia mają charakter interaktywny:

- Instruktor angażuje uczestników poprzez pytania, dyskusje i omówienia przypadków klinicznych.
- W trakcie zajęć prowadzone są krótkie quizy sprawdzające zrozumienie materiału.
- Możliwość indywidualnego zadawania pytań w czasie rzeczywistym.

Zapewnienie jakości szkolenia:

- Organizatorzy dbają o wysoki standard techniczny i dydaktyczny szkolenia.
- Instruktorzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w prowadzeniu zajęć zdalnych.
- Każdy uczestnik ma możliwość kontaktu z trenerem po zakończeniu zajęć w ramach wsparcia poszkoleniowego.

Kontakt



Sławomira Kluczyńska-Kuleczka

E-mail prywatnecentrum@op.pl

Telefon (+48) 509 070 934