



SNH SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

537 ocen

Kurs: Emocje, komunikacja, hejt - jak odczytywać sygnały psychosomatyczne

Numer usługi 2025/11/17/131384/3151929

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 16.01.2026 do 30.01.2026

5 550,00 PLN brutto

5 550,00 PLN netto

205,56 PLN brutto/h

205,56 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs jest skierowany do osób dorosłych ((m.in. osób indywidualnych w wieku minimum 18) – zarówno uczestników indywidualnych, jak i właścicieli oraz pracowników firm – którzy chcą lepiej rozumieć swoje emocje i reakcje ciała, nauczyć się regulować stres, pracować z doświadczeniami trudnymi lub obciążającymi (np. trauma, napięcie psychosomatyczne), a także rozwijać odporność psychiczną, umiejętność radzenia sobie z hejtem i budować poczucie własnej wartości w życiu zawodowym i osobistym.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

15-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

27

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa pn. „Kurs: Emocje, komunikacja, hejt – jak odczytywać sygnały psychosomatyczne” przygotowuje do lepszego rozumienia zależności między emocjami a ciałem, rozpoznawania sygnałów psychosomatycznych, świadomej regulacji stresu i napięcia, skutecznej komunikacji w sytuacjach trudnych (np. hejt, konflikt), a także do budowania odporności psychicznej i poczucia własnej wartości w życiu osobistym i zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje mechanizmy zapisywania się emocji i traumy w ciele	Wskazuje zależności między emocjami a objawami psychosomatycznymi,	Test teoretyczny
	Opisuje działanie osi HPA i teorii poliwalgalnej	Test teoretyczny
Rozpoznaje typowe objawy psychosomatyczne i ich możliwe przyczyny	Wymienia i rozpoznaje objawy psychosomatyczne oraz powiązuje je z konkretnymi emocjami lub sytuacjami	Test teoretyczny
Rozpoznaje techniki regulacji układu nerwowego i pracy z napięciem	Nazywa techniki (np. ugruntowanie, oddech, body scan) oraz wskazuje ich zastosowanie	Test teoretyczny
Rozpoznaje strategie radzenia sobie z krytyką i hejtem,	Stosuje strategie radzenia sobie z krytyką i hejtem,	Test teoretyczny

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

Kurs jest skierowany do osób dorosłych (m.in. osób indywidualnych w wieku minimum 18) oraz właścicieli i pracowników przedsiębiorstw, którzy chcą lepiej rozumieć swoje emocje i reakcje ciała, nauczyć się regulować stres, pracować z doświadczeniami trudnymi lub obciążającymi (np. trauma, napięcie psychosomatyczne), a także rozwijać odporność psychiczną, umiejętność radzenia sobie z hejtem i budować poczucie własnej wartości w życiu zawodowym i osobistym.

1. Wstęp (Powitanie, przedstawienie prowadzącego i uczestników, Test wiedzy)

2. Czym są emocje i jak zapisują się w ciele?

Krótkie wprowadzenie neurobiologiczne (oś HPA, układ limbiczny, ciało migdałowate)

Somatyzacja: jak emocje wpływają na fizjologiczne funkcjonowanie organizmu (ból, napięcie, choroby psychosomatyczne)

Nauka identyfikacji typowych objawów psychosomatycznych (np. napięcia, bólu, duszności, zamrożenia)

Ćwiczenie

3. Psychosomatyka – język ciała w praktyce

Omówienie zjawiska somatyzacji i psychosomatyki w kontekście codziennego funkcjonowania

Przegląd objawów psychosomatycznych (ból głowy, napięcie karku, brzucha itp.)

Które obszary ciała mogą być powiązane z określonymi emocjami lub doświadczeniami

Praca z metaforą ciała („serce mi pęka”, „gul w gardle”)

Ćwiczenie

4. Trauma a ciało – teoria poliwalgalna i zamrożenie

Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej (Stephen Porges)

Trzy stany układu nerwowego: zaangażowanie społeczne, walka/ucieczka, zamrożenie

Zrozumienie mechanizmów neurobiologicznych traumy (reakcja stresowa, zamrożenie, teoria poliwalgalna).

Rozpoznanie, jak przeszłe doświadczenia zapisują się w ciele i wpływają na funkcjonowanie.

Mini warsztat: rozpoznawanie własnego „tonusu nerwowego”

5. Praca z ciałem w kontekście traumy

Somatyczne objawy traumy (m.in. dysocjacja, chroniczne napięcie, bóle idiopatyczne)

Praca z bezpiecznym ruchem i ugruntowaniem, regulacja układu nerwowego, uważność somatyczna.

Ćwiczenie prowadzone: „Body scan z intencją”

6. Czytanie ciała - praktyka obserwacji i rozmowy

Ciało jako komunikat – na co zwracać uwagę (postawa, ton głosu, mikrogesty)

Umiejętność dobrania odpowiednich narzędzi do pracy z klientem lub do pracy własnej

Jak rozmawiać z klientem / pacjentem o doznaniach cielesnych?

Ćwiczenie: analiza studium przypadku – uczestnicy interpretują sygnały ciała opisanego klienta

7. Techniki pracy z ciałem w kontekście emocji i traumy

Przegląd technik: ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne itp.

Rozwój umiejętności czytania sygnałów płynących z ciała (postawa, gesty, ton głosu).

Ćwiczenie komunikacji somatycznej – jak rozmawiać z osobami, które doświadczają emocji „przez ciało”.

Ćwiczenie: „Ziemia, ogień, woda, powietrze” – cztery sposoby na regulację ciała i emocji

8. Tworzenie własnego zestawu narzędzi do pracy z ciałem

Jak dobrać narzędzia do klienta / siebie

Co działa, a co może być zbyt konfrontujące

Zbudowanie świadomości własnych wzorców cielesno-emocjonalnych.

Ćwiczenie: Opracowanie własnego „somatycznego zestawu pierwszej pomocy”

9. Stres, jako motywacja

Czynniki wywołujące stres

Jak wykorzystać stres na własną korzyść

Co robić gdy stres wraca

Ćwiczenie: moje doświadczenia

10. Zarządzanie stresem

Rodzaje stresu

Podejście biologiczne

Praca z ciałem to nie tylko joga i ćwiczenia oddechowe

Techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem

Ćwiczenie: moje sposoby zarządzania stresem

11. Czym jest hejt?

Definicja hejtu – czym różni się od krytyki, żartu, opinii

Konstruktywna krytyka a hejt

Formy hejtu (offline/online, słowa, gesty, obrazy, komentarze)

Ćwiczenie

12. Jak sobie radzić z hejtem

Strategia reakcji: ustalenie, blokowanie, rozstrzygnięcie, asertywna odpowiedź

Rola wsparcia społecznego (rodzina, znajomi, grupy wsparcia)

Ćwiczenie

13. Hejt a poczucie własnej wartości

Jak hejt wpływa na emocje, obraz samego siebie i samoocenę

Mechanizm „przyjmowania na siebie” i jego negatywne skutki

Ćwiczenie

14. Jak odbudować poczucie własnej wartości

Dobre praktyki: praca nad samoświadomością, rozwój pasji, otaczanie się wspierającymi ludźmi

Złe praktyki: obrażanie innych w mediach społecznościowych, tłumienie skutków negatywnych emocji

15. Podsumowanie dnia: pytania i odpowiedzi

Podsumowanie i zachęcenie do pracy nad własnym ciałem i emocjami

Pytania i odpowiedzi

Krąg refleksji: Co zabieram dla siebie? Co mnie poruszyło?

Zamykające ćwiczenie: „Słowo dla ciała”

16. Test walidacyjny

Szkolenie prowadzone jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45min.)

Szkolenie zdalne w czasie rzeczywistym poprzez platformę ZOOM.US

W procesie szkoleniowym zostały zaplanowane przerwy, które nie są wliczane do procesu kształcenia oraz walidacja, która jest wliczona do czasu trwania usługi rozwojowej i procesu kształcenia.

Kurs przeprowadzany będzie w formie online, bez podziału na grupy. Uczestnicy mają możliwość korzystania zarówno z kamery jak i mikrofonu. Pytania można również zadawać za pomocą czatu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wstęp (Powitanie, przedstawienie prowadzącego i uczestników, Test wiedzy)	Katarzyna Szulc	16-01-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 15 Czym są emocje i jak zapisują się w ciele? Psychosomatyka – język ciała w praktyce. Wykład, ćwiczenie	Katarzyna Szulc	16-01-2026	08:45	11:00	02:15
3 z 15 Trauma a ciało – teoria poliwagalna i zamrożenie. Wykład, ćwiczenie, rozmowa	Katarzyna Szulc	16-01-2026	11:00	12:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Praca z ciałem w kontekście traumy. Wykład, ćwiczenie, rozmowa	Katarzyna Szulc	23-01-2026	08:00	09:30	01:30
5 z 15 Czytanie ciała - praktyka obserwacji i rozmowy. Wykład, ćwiczenie	Katarzyna Szulc	23-01-2026	09:30	11:00	01:30
6 z 15 Techniki pracy z ciałem w kontekście emocji i traumy. Wykład, ćwiczenie, rozmowa	Katarzyna Szulc	23-01-2026	11:00	12:45	01:45
7 z 15 Tworzenie własnego zestawu narzędzi do pracy z ciałem. Wykład, ćwiczenie	Katarzyna Szulc	23-01-2026	12:45	14:15	01:30
8 z 15 Stres, jako motywacja. Wykład, ćwiczenie	Katarzyna Szulc	23-01-2026	14:15	15:45	01:30
9 z 15 Zarządzanie stresem. Wykład, ćwiczenie, prezentacja	Katarzyna Szulc	23-01-2026	15:45	16:30	00:45
10 z 15 Zarządzanie stresem. Wykład, ćwiczenie, prezentacja	Katarzyna Szulc	30-01-2026	08:00	08:45	00:45
11 z 15 Czym jest hejt? Wykład, ćwiczenie	Katarzyna Szulc	30-01-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Jak sobie radzić z hejtem? Wykład, ćwiczenie	Katarzyna Szulc	30-01-2026	10:15	12:00	01:45
13 z 15 Hejt a poczucie własnej wartości. Wykład, ćwiczenie, rozmowa	Katarzyna Szulc	30-01-2026	12:00	13:30	01:30
14 z 15 Jak odbudować poczucie własnej wartości. Podsumowanie: pytania i odpowiedzi	Katarzyna Szulc	30-01-2026	13:30	15:00	01:30
15 z 15 Walidacja - test	-	30-01-2026	15:00	15:45	00:45

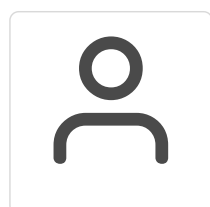
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 550,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	205,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	205,56 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Szulc

Potwierdzona prawie 20 letnim doświadczeniem: znajomość zasad funkcjonowania przedsiębiorstw, znajomość zasad dotyczących księgowości, rozliczeń, windykacji, ubezpieczeń, PFRON, współpraca

z kontrahentami: małymi, średnimi i dużymi przedsiębiorstwami, współpraca z personelem w tym z osobami niepełnosprawnymi, szkolenia personelu: ogólne stanowiskowe, specjalistyczne, tworzenie instrukcji stanowiskowych, harmonogramów pracy, przygotowywanie grafików, koordynowanie pracy pracowników, audyty jakościowe, wysoko rozwinięte kompetencje miękkie: umiejętność przejrzystego przekazywania wiedzy, empatia, cierpliwość, umiejętność podejścia do rozmówcy, łatwość nawiązywania kontaktów, umiejętność motywowania, znajomość ludzkiej psychiki i technik pracy nad sobą. Jest praktykiem w zakresie Lean Management tworzenia procesów biznesowych, wdrażania rozwiązań Kaizen, a także HACCP. W ciągu ostatnich 5 lat ukończyła szkolenia m.in. z zakresu: „5S – szkolenie z Ekspertem”, „Lean Management – Teoria, Praktyka, Narzędzia” oraz „Zmień swoje życie krok po kroku - metoda małych kroków Kaizen”, „Podstawy Psychosomatyki.”, „Psychosomatyka - Ból Psychiczny, Ból Fizyczny”, „Wypalenie zawodowe”, „Kurs Komunikacji empatycznej i aktywnego słuchania”, „Kurs Skuteczny onboarding - jak wdrażać nowych pracowników”. Mgr filologii polskiej, wieloletnie doświadczenie w audytowaniu obiektów związanych z gastronomią. Trener posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia tego typu szkoleń w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma w wiadomości e-mail skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

SNH sp. z o.o. jest Placówką Kształcenia Ustawicznego, działającą na podstawie przepisów ustawy Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r. (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 737) zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych z dnia 6 października 2023 r., prowadzi kształcenie ustawiczne w następujących formach pozaszkolnych: kursy, umożliwiające uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych. W związku z powyższym dokumenty księgowe wystawiane są zwolnione ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT).

Warunki techniczne

a) usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy zoom.us

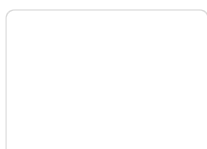
b) minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki Processor and RAM requirements Minimum Processor Single Core 1Ghz or Higher RAM 2GB Recommended Dual Core 2Ghz or Higher (i3/i5/i7 or AMD equivalent) RAM 4GB Przewodowy lub bezprzewodowy (3G or 4G/LTE). Minimum bandwidth is 600kbps (up/down) and recommended is 1.5 Mbps

c) minimalne wymagania dotyczące łącza sieciowego: minimum 70 kb/s downloadu

d) niezbędne oprogramowanie: minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)

e) okres ważności linku do zakończenia szkolenia (wg harmonogramu)

Kontakt



Dominika Zasada

E-mail zasada2905@gmail.com



Telefon (+48) 536 016 587