

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

★★★★★ 4,9 / 5

522 oceny

Hipnoza i Hipnoterapia od Podstaw – Skuteczne Techniki i Praktyka

Numer usługi 2025/11/17/121120/3153570

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 06.02.2026 do 15.02.2026

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	05-02-2026
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
Rozróżnia fakty i mity dotyczące hipnozy.	Identyfikuje błędne przekonania i wyjaśnia, dlaczego niektóre popularne opinie o hipnozie są nieprawdziwe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje różnice między świadomością a podświadomością.	Opisuje funkcje obu poziomów umysłu oraz ich rolę w procesie hipnotycznym.	Test teoretyczny
Ocenia znaczenie postawy, etyki i odpowiedzialności hipnoterapeuty.	Wskazuje podstawowe zasady etyczne obowiązujące w pracy hipnoterapeutycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera odpowiednią technikę indukcji hipnotycznej do celu sesji.	Rozróżnia klasyczne, dyrektywne, permissive i konwersacyjne indukcje oraz wskazuje ich zastosowanie. Test oceny stopnia komfortu i zaufania, jakie uczestnik potrafi nawiązać z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje proces pogłębiania transu i jego znaczenie w hipnoterapii.	Opisuje techniki utrwalania i pogłębiania stanu hipnotycznego. Test oceny stopnia komfortu i zaufania, jakie uczestnik potrafi nawiązać z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje strukturę skutecznej sesji hipnotycznej.	Określa kolejność etapów sesji: wprowadzenie, indukcja, praca właściwa, wyprowadzenie i stabilizacja. Feedback od klienta oraz ocena efektywności terapii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady bezpieczeństwa i stabilizacji po sesji hipnotycznej.	Wskazuje procedury minimalizujące ryzyko negatywnych skutków po hipnozie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje sposoby komunikacji z podświadomością klienta.	Rozpoznaje znaczenie sugestii i autosugestii w procesie terapeutycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sugestie wspierające pozytywne zmiany.	Wskazuje przykłady konstruktywnych sugestii stosowanych w pracy z emocjami i przekonaniami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje metody hipnoterapii w pracy z emocjami, lękiem i stresem.	Określa, które techniki hipnozy są odpowiednie do pracy z konkretnymi problemami (np. lęk, stres, blokady).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę regresji hipnotycznej i jej zastosowanie.	Wyjaśnia, czym różni się regresja hipnotyczna od klasycznej sesji terapeutycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje przebieg sesji hipnotycznej na podstawie obserwacji i wniosków z pracy w parach.	Wskazuje kluczowe elementy skutecznej komunikacji i relacji z klientem w trakcie sesji.	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

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

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

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

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

Praktyka, superwizja

1. Warsztaty praktyczne – prowadzenie sesji hipnotycznych
2. Analiza sesji i wnioski z pracy w parach
3. Podsumowanie szkolenia

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: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 1. Historia i podstawy hipnozy	Dariusz Wresiło	06-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 14 Rola hipnotyzera i zasady etyczne	Dariusz Wresiło	06-02-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 14 przerwa obiadowa	Dariusz Wresiło	06-02-2026	13:00	14:00	01:00
4 z 14 Mechanizmy działania umysłu	Dariusz Wresiło	06-02-2026	14:00	17:00	03:00
5 z 14 Indukcja hipnotyczna i rodzaje transu	Dariusz Wresiło	07-02-2026	10:00	14:00	04:00
6 z 14 przerwa obiadowa	Dariusz Wresiło	07-02-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 Pogłębianie transu i prowadzenie sesji	Dariusz Wreśiło	07-02-2026	15:00	18:00	03:00
8 z 14 Praca z podświadomością	Dariusz Wreśiło	14-02-2026	10:00	14:00	04:00
9 z 14 przerwa obiadowa	Dariusz Wreśiło	14-02-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 14 Bezpieczeństwo w hipnozie	Dariusz Wreśiło	14-02-2026	15:00	18:00	03:00
11 z 14 Hipnoterapia w praktyce	Dariusz Wreśiło	15-02-2026	10:00	13:00	03:00
12 z 14 przerwa obiadowa	Dariusz Wreśiło	15-02-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 14 Hipnoza w rozwoju osobistym	Dariusz Wreśiło	15-02-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 14 walidacja	-	15-02-2026	15:00	16:00	01:00

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 Wresio

Dariusz Wresio - 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 Chyłek

E-mail kontakt@pitm.edu.pl

Telefon (+48) 729 835 005