



„Zarządzanie Energią Mózgu: Neuroplastyczność i Psychosomatyka”

Numer usługi 2026/03/02/203483/3373765

3 500,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
218,75 PLN brutto/h
218,75 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

BIOWAY SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Olsztyn
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 11.07.2026 do 12.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Zarządzanie Energią Mózgu: Neuroplastyczność i Psychosomatyka” skierowane jest do:

- osób pracujących w warunkach wysokiego obciążenia informacyjnego i stresu, które chcą zwiększyć swoją wydajność mentalną oraz odporność psychiczną w oparciu o obiektywne pomiary neurofizjologiczne (EEG).
- menedżerowie, przedsiębiorcy i liderzy zespołów
- specjaliści IT, analitycy, prawnicy, finansiści
- psychologodzy, terapeuci, trenerzy i specjaliści rozwoju osobistego
- osoby doświadczające przewlekłego stresu i przeciążenia
- osoby zainteresowane profilaktyką zdrowia mózgu i poprawą koncentracji

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Podniesienie kwalifikacji specjalistów w zakresie świadomego zarządzania zasobami psychofizjologicznymi oraz wspierania metabolizmu energetycznego mózgu. Program koncentruje się na rozwinięciu praktycznych umiejętności przywracania i wspomagania procesów neuroplastycznych oraz ograniczania psychosomatycznych skutków stresu z wykorzystaniem obiektywnych metod pomiarowych (EEG, neurofeedback).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozumie mechanizmy funkcjonowania mózgu w kontekście metabolizmu energetycznego oraz wpływu przeciążenia informacyjnego na jego wydolność.</p>	<p>wyjaśnia pojęcie „metabolizmu energetycznego mózgu”,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje mechanizm przeciążenia informacyjnego,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>wskazuje skutki deficytu energetycznego dla procesów poznawczych.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik zna zależności między przewlekłym stresem, deficytem energetycznym mózgu a obniżeniem sprawności psychofizycznej.</p>	<p>wymienia psychosomatyczne skutki przeciążenia,</p>
<p>opisuje zależności między stresem a funkcjonowaniem układu nerwowego,</p>		<p>Test teoretyczny</p>
<p>wskazuje czynniki zwiększające ryzyko zaburzeń adaptacyjnych.</p>		<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik posiada wiedzę na temat podstaw mapowania neuroenergetycznego oraz interpretacji wskaźników EEG.</p>	<p>opisuje podstawowe parametry odczytu EEG,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>rozdziela wskaźniki przeciążenia i regeneracji,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik potrafi przeprowadzić podstawową autodiagnostykę stanu psychofizjologicznego z wykorzystaniem narzędzi EEG.</p>	<p>wyjaśnia zasady działania neurofeedbacku</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>poprawnie przygotowuje stanowisko pomiarowe,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje pomiar zgodnie z procedurą,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>dokonuje wstępnej interpretacji wyniku.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki pracy z ciałem (obszar szyjny i brzuszny) wspierające regulację napięcia i redukcję stresu.	demonstruje poprawną technikę,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje przeciwwskazania do zastosowania,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	omawia cel fizjologiczny wykonywanej techniki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	analizuje dane pomiarowe,	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik dobiera bodźce sensoryczne (suplementacja, aromaterapia, dźwięk) na podstawie danych z neurofeedbacku.	proponuje adekwatne rozwiązanie regulacyjne,	Analiza dowodów i deklaracji
	uzasadnia wybór metody.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik prowadzi trening uważności z wykorzystaniem biologicznego sprzężenia zwrotnego.	przeprowadza sesję według schematu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	monitoruje reakcję uczestnika,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	interpretuje zmiany wskaźników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje granice kompetencji zawodowych,	Debata ustrukturyzowana
	rozpoznaje sytuacje wymagające skierowania do specjalisty medycznego,	Debata ustrukturyzowana
	stosuje zasady bezpieczeństwa pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozumie znaczenie dbałości o własną higienę psychiczną jako elementu profesjonalizmu zawodowego.	opracowuje indywidualny plan autoregulacji,	Debata ustrukturyzowana
	identyfikuje własne czynniki przeciążenia,	Debata ustrukturyzowana
	deklaruje działania profilaktyczne.	Debata ustrukturyzowana

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1. Fizjologia mózgu i przywracanie neuroplastyczności

- **Godziny realizacji:** 09:00–17:00
- **Liczba godzin szkoleniowych:** 8 godzin
- **Przerwy:** 2 przerwy po 30 minut

Moduł 1. Wprowadzenie. Mózg w warunkach ekstremalnych obciążeń – 60 min

- przywitanie, prezentacja prowadzącego i uczestników,
- omówienie celów szkolenia,
- analiza zagrożeń wynikających z przeciążenia informacyjnego,
- wpływ wysokiego obciążenia poznawczego na funkcjonowanie psychofizyczne.

Moduł 2. Metabolizm energetyczny mózgu – 60 min

- mózg jako układ wymagający stałego zasilania energetycznego,
- granice wydolności poznawczej,
- wpływ deficytu energetycznego na koncentrację, pamięć i odporność psychiczną,
- zależność między stresem a funkcjonowaniem układu nerwowego.

Moduł 3. Neuroplastyczność i przeciążenie informacyjne – 60 min

- pojęcie neuroplastyczności,
- czynniki wspierające i ograniczające tworzenie nowych połączeń neuronalnych,
- skutki przewlekłego stresu dla procesów poznawczych,
- psychosomatyczne konsekwencje przeciążenia.

Moduł 4. Autodiagnostyka stanu psychofizjologicznego – 60 min

- podstawy autodiagnostyki przeciążenia,
- rozpoznawanie sygnałów wyczerpania i spadku zasobów,
- wprowadzenie do wskaźników stresu i regeneracji,
- omówienie zasad bezpieczeństwa pracy z narzędziami pomiarowymi.

Moduł 5. Kontrola aparaturowa – demonstracja EEG/neurofeedback – 60 min

- wprowadzenie do mapowania neuroenergetycznego,
- podstawowe parametry odczytu EEG,
- interpretacja wskaźników aktywności, stresu i regeneracji,
- pokazowy pomiar stanu wyjściowego.

Moduł 6. Warsztat: przywracanie ukrwienia – odcinek szyjny – 60 min

- wpływ napięć mięśniowych na dotlenienie mózgu,
- techniki automasażu i rozluźniania odcinka szyjnego,
- obserwacja zmian reakcji organizmu,
- wskazania i przeciwwskazania do stosowania technik.

Moduł 7. Warsztat: połączenia wisceralne – brzuch – 60 min

- oś mózg–ciało i jej znaczenie w reakcjach stresowych,
- wpływ napięcia w obszarze brzuszny na regulację psychofizjologiczną,
- podstawowe techniki pracy z obszarem brzuszny,
- omówienie celu fizjologicznego wykonywanych technik.

Moduł 8. Testy indywidualne i mapa zasobów „Punkt A” – 60 min

- przygotowanie stanowiska pomiarowego,
- wykonanie indywidualnego pomiaru,
- wstępna interpretacja wyników,
- stworzenie indywidualnej mapy zasobów uczestnika.

DZIEŃ 2. Regulacja neurosensoryczna i psychosomatyka

- **Godziny realizacji:** 09:00–17:00
- **Liczba godzin szkoleniowych:** 8 godzin
- **Przerwy:** 2 przerwy po 30 minut

Moduł 9. Bezpieczeństwo psychosomatyczne – 60 min

- mechanizmy powstawania reakcji psychosomatycznych,
- wpływ negatywnych wzorców myślowych na organizm,
- rozpoznawanie sytuacji wymagających skierowania do specjalisty,
- granice kompetencji zawodowych.

Moduł 10. Korekta biochemiczna – suplementacja – 60 min

- wsparcie energetyczne mózgu przy dużych obciążeniach,
- rola suplementacji w procesach regeneracji,
- zasady ostrożności i bezpieczeństwa,
- dobór działań wspierających na podstawie danych i obserwacji.

Moduł 11. Regulacja olfaktoryczna – aromaterapia – 60 min

- wpływ zapachów na układ limbiczny,
- zastosowanie bodźców zapachowych w koncentracji i relaksacji,
- obserwacja reakcji organizmu,
- dobór zapachów do potrzeb regulacyjnych.

Moduł 12. Regulacja audytywna – muzykoterapia – 60 min

- wpływ dźwięku i częstotliwości na aktywność mózgu,
- wykorzystanie bodźców audytywnych w redukcji napięcia,
- eksperyment z obserwacją zmian reakcji organizmu,
- omówienie zastosowań praktycznych.

Moduł 13. Technologie uważności – medytacja i neurofeedback – 60 min

- techniki uważności wspierające regulację stresu,
- trening z wykorzystaniem biologicznego sprzężenia zwrotnego,
- monitorowanie reakcji uczestnika,
- interpretacja zmian wskaźników.

Moduł 14. Testy końcowe i dynamika zmian – 60 min

- ponowne mapowanie neuroenergetyczne – „Punkt B”,
- porównanie wyników początkowych i końcowych,
- analiza dynamiki zmian,
- omówienie czynników wspierających regenerację.

Moduł 15. Indywidualny plan autoregulacji – 60 min

- identyfikacja własnych czynników przeciążenia,
- opracowanie indywidualnego planu profilaktyki,
- dobór technik regulacyjnych do potrzeb uczestnika,
- omówienie zasad dalszego stosowania poznanych metod.

Moduł 16. Walidacja efektów uczenia się i zakończenie – 60 min

- test teoretyczny,
- obserwacja/omówienie wykonania wybranych technik,
- analiza dowodów i deklaracji uczestnika,
- podsumowanie szkolenia, rekomendacje końcowe i sesja Q&A.

1) Godziny i forma

Szkolenie obejmuje 16 godzin dydaktycznych/szkoleniowych, przy czym 1 godzina = 60 minut zegarowych.

2) Metoda prowadzenia

Usługa realizowana jest stacjonarnie. Program obejmuje część teoretyczną, demonstracyjną, warsztatową, elementy pracy z biofeedbackiem/neurofeedbackiem oraz walidację efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Wprowadzenie. Mózg w warunkach ekstremalnych obciążeń	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 20 Metabolizm energetyczny mózgu	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 20 -	Przerwa	-	11-07-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 20 Neuroplastyczność i przeciążenie informacyjne	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 20 Autodiagnostyka stanu psychofizjologicznego – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 20 -	Przerwa	-	11-07-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 20 Kontrola aparaturowa – demonstracja EEG/neurofeedback – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 20 Warsztat: przywracanie ukrwienia – odcinek szyjny – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	15:00	16:00	01:00
9 z 20 Warsztat: połączenia wisceralne – brzuch – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	16:00	16:30	00:30
10 z 20 Testy indywidualne i mapa zasobów „Punkt A” – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	11-07-2026	16:30	17:00	00:30
11 z 20 Bezpieczeństwo psychosomatyczne	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 20 Korekta biochemiczna (Suplementacja)	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	10:00	11:00	01:00
13 z 20 -	Przerwa	-	12-07-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 Regulacja olfaktoryczna (Aromaterapia)	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	11:30	12:30	01:00
15 z 20 Regulacja audytywna (Muzykoterapia)	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	12:30	13:30	01:00
16 z 20 -	Przerwa	-	12-07-2026	13:30	14:00	00:30
17 z 20 Technologie uważności – medytacja i neurofeedback – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	14:00	15:00	01:00
18 z 20 Testy końcowe i dynamika zmian – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	15:00	16:00	01:00
19 z 20 Indywidualny plan autoregulacji – ćwiczenia	Zajęcia	DMITRII VOEDILOV	12-07-2026	16:00	16:30	00:30
20 z 20 -	Walidacja	-	12-07-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	218,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DMITRII VOEDILOV

Psycholog i trener z ponad 30-letnim doświadczeniem w praktyce klinicznej, szkoleniowej i dydaktycznej. Od 1991 roku prowadzi prywatną praktykę w zakresie konsultacji psychologicznych, hipnozy oraz pracy z metodami NLP, które stanowią podstawę jego autorskich podejść rozwijanych i doskonalonych przez wiele lat.

Posiada bogate doświadczenie dydaktyczne – przez ponad cztery lata wykładał w Akademii Gospodarki Narodowej w Moskwie oraz prowadził szkolenia dla menedżerów średniego i wyższego szczebla w instytucjach publicznych i prywatnych, w tym dla klientów VIP.

W działalności naukowo-praktycznej współpracował z Instytutem Mózgu w Moskwie przy projektach dotyczących monitorowania funkcjonowania mózgu. W swojej obecnej praktyce wykorzystuje nowoczesne neurogadżety EEG do analizy koncentracji, stresu, relaksacji i obciążenia poznawczego.

Autor książek i broszur poświęconych NLP i psychosomatyce, częściowo dostępnych również w języku polskim. Przeprowadził ponad 500 godzin szkoleń i sesji z zakresu zarządzania energią mózgu, łącząc wiedzę psychologiczną z nowoczesnymi technologiami neurofeedbacku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną przesłane drogą mailową w formacie PDF. Uczestnik otrzyma: – checklisty; – prezentację multimedialną; – skrypt szkolenia

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

1. Podstawa prawna zwolnienia przedmiotowego z podatku VAT: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736). W przypadku gdy Uczestnik realizuje szkolenie bez dofinansowania (komercyjnie) lub wartość dofinansowania jest mniejsza niż 70% wartości szkolenia, to do ceny netto dodaje się należny podatek VAT w wysokości 23%.

2. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Adres

ul. Hugona Kołłątaja 5
10-034 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Sylwia Dworzyńska

E-mail szkolenia@hameracapital.eu

Telefon (+48) 661 336 370