



PRO TEAM Łukasz
Bogaczyk

★★★★★ 5,0 / 5

195 ocen

Psychoterapia osób z doświadczeniem traumy - szkolenie

Numer usługi 2026/03/08/137907/3388654

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 16:00 h

📅 27.06.2026 do 28.06.2026

2 666,00 PLN brutto

2 666,00 PLN netto

166,63 PLN brutto/h

166,63 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest dla właścicieli i pracowników firm MŚP oraz osób indywidualnych, którzy chcą zapoznać się z tematyką terapii ACT, która jest oparta na modelu transdiagnostycznym i można ją użyć w celu wykorzystywania jej w pracy zawodowej, zarządzaniu zespołem, kawałków biznesowych, lepszej komunikacji, rozwoju osobistym i innych kontekstach.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie „Psychoterapia osób z doświadczeniem traumy - szkolenie” przygotowuje do zdobycia wiedzy na temat wpływu traumy na pamięć somatyczną oraz emocje. Uczestnik poznaje techniki regulacji emocjonalnej, pomieszczenia napięcia i pracy ze wspomnieniami w oparciu o ACT. Będzie potrafił wspierać klientów w budowaniu elastyczności

psychologicznej, stosować techniki pobudzenia nerwu błędnego oraz wspierać zaangażowanie społeczne, rozwijając kompetencje w pracy z osobami po doświadczeniu traumy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje technikę smakowania i gruntowanie chwil oraz identyfikuje ją w celu przekierowania uwagi na bezpieczeństwo w życiu i ucieleśniania tego doświadczenia.	Uczestnik wskazuje techniki obniżania aktywacji współczulnego układu nerwowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera praktyczne zastosowanie techniki w scenariuszu szkoleniowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje czym jest akceptacja w ACT oraz rozróżnia metaforę przestrzenną ACT.	Uczestnik definiuje czym jest akceptacja.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera z pośród przykładów metaforę przestrzenną ACT.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia techniki regulacji emocjonalnej oraz charakteryzuje stosowanie ich w pracy z klientami w celu redukcji napięcia wynikającego z traumatycznych doświadczeń.	Uczestnik rozróżnia techniki regulacji emocjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik przyporządkowuje technikę regulacji emocjonalnej do celu jej zastosowania w pracy z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje różnice między regulacją a pomieszczeniem.	Uczestnik rozpoznaje czym jest regulacja i pomieszczenie emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera poprawne stwierdzenie dotyczące różnicy w celu stosowania regulacji i pomieszczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje czym jest proces akceptacji w ACT oraz rozpoznaje narzędzie, które pomaga w pomieszczeniu emocji.	Uczestnik klasyfikuje czym jest proces akceptacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje narzędzie akceptacji w 8 krokach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia jak pracować z trudnym doświadczeniem bez mówienia o treści oraz wymienia skutki trzymania tajemnicy.	Uczestnik wskazuje skutki trzymania w tajemnicy traumatycznych doświadczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera metody defuzji nazywając tytułem wydarzenie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik projektuje czym jest pamięć i jakie są jej rodzaje oraz jak trauma wpływa na pamięć.</p> <p>Uczestnik definiuje pracę ze wspomnieniami.</p>	Uczestnik identyfikuje czym jest pamięć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia rodzaje pamięci.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera metody pracy z lękiem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje pracę ze złością.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
<p>Uczestnik rozróżnia czym jest miareczkowanie oraz linia czasu a także wykazuje znajomość zasad pracy z tymi narzędziami.</p>	Uczestnik rozróżnia czym jest miareczkowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje czym jest linia czasu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
<p>Uczestnik charakteryzuje techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszno dzięki budowaniu zaangażowania społecznego.</p>	Uczestnik rozpoznaje czym jest zaangażowanie społeczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszno.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
<p>Uczestnik wyjaśnia pojęcie zatrzymanej mobilizacji w ciele w kontekście reakcji układu nerwowego na stres lub zagrożenie.</p>	Uczestnik definiuje pojęcie zatrzymanej mobilizacji i wskazuje jej związek z reakcją stresową organizmu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wymienia minimum dwa mechanizmy fizjologiczne związane z zatrzymaniem mobilizacji w ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
<p>Uczestnik rozróżnia pojęcie traumy oraz identyfikuje jej skutki fizyczne, psychologiczne i emocjonalne, w tym wpływ na funkcjonowanie jednostki.</p> <p>Uczestnik rozróżnia, jak działa technika "kotwicy" oraz charakteryzuje, w jaki sposób można ją wykorzystać do regulacji emocjonalnej i fizjologicznej.</p>	Uczestnik identyfikuje czym jest trauma.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje skutki traumy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje zasady jak wyregulować siebie oraz klienta za pomocą kotwicy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje pojęcie narzędzie Kotwica.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut. Przerwy wliczone są do czasu szkolenia. Całość szkolenia trwa 16 godzin w tym: 4 godziny 40 minut zajęć teoretycznych, 8 godzin 50 minut zajęć praktycznych, 2 godziny przerwy, 30 minut walidacja.

Dzień 1 – (8 godzin)

1. Wprowadzenie i cele szkolenia

- Czas trwania: 30 min.
- Rodzaj zajęć: Teoria: 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja

2. Gruntowanie - przekierowywanie uwagi na bezpieczeństwo i uziemienie

- umiejętność ucieleśniania bezpieczeństwa
- umiejętność uspokajania współczulnego układu nerwowego
- Czas trwania: 1h
- Rodzaj zajęć: Teoria: 30 min., Praktyka 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, praktyka w grupie, medytacja, pokaz na forum

3. Pamięć - wpływ traumy na pamięć

- czym jest pamięć?
- dysocjacja - definicja
- rodzaje pamięci
- wpływ traumatycznych wydarzeń na pamięć
- pamięć a poczucie bezpieczeństwa
- Czas trwania: 30 min.
- Rodzaj zajęć: Teoria: 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie

4. SIBAM - emocje

- czym jest SIBAM
- jak rozpoznawać SIBAM u klienta - praktyczne umiejętności

- nabycie umiejętności pracy ze wspomnieniami
- praca z emocjami
- Czas trwania: 2 godz. 30 min.
- Rodzaj zajęć: Teoria 30 min., Praktyka 2 godz.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, ćwiczenia praktyczne, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie

5. Miareczkowanie i linia czasu – praca z trudnymi doświadczeniami

- zapoznanie się z pojęciem miareczkowania
- praca z klientem z użyciem miareczkowania
- zastosowanie linii czasu w kontekście traumy
- Czas trwania: 1 godz. 30 min.
- Rodzaj zajęć: Teoria 10 min., Praktyka 1 godz. 20 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, praca w parach

6. Renegocjacja wspomnień traumatycznych

- Odzyskiwanie sprawczości w scenie traumatycznej
- Czas trwania: 1h
- Rodzaj zajęć: Teoria 30 min., Praktyka 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, praktyka w grupie

Dzień 2 – (8 godzin)

1. Centrowanie

- techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszego
- znajdowanie środka swojego ciała
- pomoc przy stabilizacji i regulacji ciała
- Czas trwania: 1 godz.
- Rodzaj zajęć: Praktyka: 1 godz.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie

2. Regulacja a pomieszczanie emocji

- czym jest regulacja emocji?
- czym jest pomieszczanie emocji?
- jaka jest różnica między regulacją a pomieszczaniem?
- Czas trwania: 30 min.
- Rodzaj zajęć: Teoria: 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja

3. Akceptacja w 8 krokach

- nauka narzędzia akceptacji w 8 krokach
- budowanie większego „kontenera” na emocje
- wspieranie akceptacji za pomocą wartości
- Czas trwania: 2 godz.
- Rodzaj zajęć: Teoria 30 min. Praktyka 1 godz. 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, ćwiczenia praktyczne, pokaz na forum, praca w parach

4. Kotwica

- poznanie narzędzia Kotwica
- umiejętność regulowania praktyka (osoby prowadzącej) i klienta za pomocą kotwicy
- akceptacja emocji w obliczu wartości
- Czas trwania: 1godz.
- Rodzaj zajęć: Teoria 30min., Praktyka 30 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w parach

5. Bezpieczne przetwarzanie zatrzymanej mobilizacji

- ukończenie niedokończonego impulsu ukrytego w ciele
- po czym poznam, że energia się rozładowała
- Czas trwania: 1 godz.
- Rodzaj zajęć: Teoria 10 min., Praktyka 50 min.

- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie

6. Ja jako kontekst

- Nauka robienia przestrzeni między „Mną” a moją traumą
- Rozpoznawanie „Części”: Identyfikacja Wewnętrznego Krytyka, Części Zamrożonej czy Części Ratującej
- umysł jaskiniowca
- Współczucie dla Systemu: Zrozumienie, że każdy objaw traumatyczny był kiedyś genialną strategią przetrwania.
- Czas trwania: 1 godz.
- Rodzaj zajęć: Teoria: 20 min., Praktyka: 40 min.
- Metody dydaktyczne: prezentacja, praca w parach

6. Walidacja

- Walidacja efektów uczenia się przeprowadzona będzie w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie
- Test pisemny złożony będzie z minimum 20 pytań zamkniętych z gotową kafeterią odpowiedzi (jednokrotnego wyboru), a ocena testu będzie polegała wyłącznie na porównaniu zaznaczonych odpowiedzi z kluczem oceny przygotowanym przez eksperta merytorycznego w zakresie psychoterapii osób z doświadczeniem traumy.
- Test będzie obejmował wszystkie obszary objęte programem szkolenia, tj. wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne.
- Każdy uczestnik musi uzyskać min. 80% punktów, aby otrzymać potwierdzenie nabycia kompetencji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Wprowadzenie i cele szkolenia - prezentacja	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 26 Gruntowanie (prezentacja, dyskusja, praktyka w grupie, medytacja, pokaz na forum)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	08:30	09:30	01:00
3 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	09:30	09:40	00:10
4 z 26 Pamięć - wpływ traumy na pamięć (prezentacja, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	09:40	10:10	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 26 SIBAM - emocje cz. I (prezentacja, ćwiczenia praktyczne, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	10:10	11:10	01:00
6 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	11:10	11:20	00:10
7 z 26 SIBAM - emocje cz. II (prezentacja, ćwiczenia praktyczne, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	11:20	12:50	01:30
8 z 26 Miareczkowanie i linia czasu – praca z trudnymi doświadczeniami cz.I (prezentacja, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	12:50	13:00	00:10
9 z 26 Przerwa obiadowa	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 26 Miareczkowanie i linia czasu – praca z trudnymi doświadczeniami cz. II (prezentacja, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	13:30	14:50	01:20
11 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	14:50	15:00	00:10
12 z 26 Renegocjacja wspomnień traumatycznych (prezentacja, praktyka w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	27-06-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 26 Centrowanie (prezentacja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	08:00	09:00	01:00
14 z 26 Regulacja a pomieszczanie emocji – rozróżnienie i zastosowanie (prezentacja, dyskusja)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	09:00	09:30	00:30
15 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	09:30	09:40	00:10
16 z 26 Akceptacja w 8 krokach – narzędzie pracy z emocjami cz.I (prezentacja, ćwiczenia praktyczne, pokaz na forum, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	09:40	11:10	01:30
17 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	11:10	11:20	00:10
18 z 26 Akceptacja w 8 krokach – narzędzie pracy z emocjami cz. II (prezentacja, ćwiczenia praktyczne, pokaz na forum, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	11:20	11:50	00:30
19 z 26 Kotwica (prezentacja, dyskusja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	11:50	12:50	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 26 Bezpieczne przetwarzanie zatrzymanej mobilizacji cz. I (prezentacja, dyskusja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	12:50	13:00	00:10
21 z 26 Przerwa obiadowa	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	13:00	13:30	00:30
22 z 26 Bezpieczne przetwarzanie zatrzymanej mobilizacji cz. II (prezentacja, dyskusja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	13:30	14:20	00:50
23 z 26 Ja jako kontekst cz. I (prezentacja, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	14:20	15:00	00:40
24 z 26 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	15:00	15:10	00:10
25 z 26 Ja jako kontekst cz.II (prezentacja, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	15:10	15:30	00:20
26 z 26 Walidacja	JOANNA GAWROŃSKA	28-06-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 666,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 2 666,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 166,63 PLN

Koszt osobogodziny netto 166,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA GAWROŃSKA

Joanna Gawrońska – Certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, specjalistka psychoterapii uzależnień nr SP/2305/N/2024 oraz certyfikowana coachka ICF. Dyrektorka merytoryczna w Akademii ACT w wydziale w Poznaniu. Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral Science Polska – ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing. Moje szczególne zainteresowania obejmują ACT, FAP, RFT, PBT, SE, teorię poliwalną, neurobiologię, biofizjologię oraz biohacking. Patrzę na człowieka wielowymiarowo: od strony biofizjologii, przez perspektywę poznawczą, aż po duchowość.

Swoją wiedzę i umiejętnościami dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z III fali terapii behawioralnych, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów, coachów i innych osób pracujących z ludźmi, jak i szkolenia dla biznesu (umiejętności miękkie, menedżerskie, efektywność, elastyczność). W ciągu ostatnich trzech lat przeprowadziła ponad 10 szkoleń z zakresu psychoterapii osób z doświadczeniem traumy, obejmujących łącznie ponad 200 godzin dydaktycznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów dydaktycznych, w tym prezentacje, karty pracy oraz skrypty, zostaną udostępnione uczestnikom w formie elektronicznej.

Dokumenty zostaną przesłane bezpośrednio na wskazany adres e-mail lub udostępnione za pośrednictwem dysku wirtualnego.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.

- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.

Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

- Prezentacja
- Za i przeciw
- Burza mózgów
- Dyskusja
- Praktyka w grupie
- Medytacja
- Pokaz na forum

Podstawa zwolnienia z VAT:

- Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (par.3 ust.1 pkt. 14).

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

- komputer wyposażony w kamerę, mikrofon i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM.

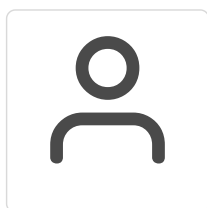
Parametry łącza sieciowego:

- szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

- a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej
- b) komputery Mac system Mac OS X 10.10 lub nowszego 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego).

Kontakt



PIOTR MAKOWSKI

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550