

Przerzeń NOVAYA
Marta Anders

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie "Od reaktywności do świadomości", czyli jak mózg konstruuje rzeczywistość i jak odzyskać wolność wyboru.

Numer usługi 2026/03/13/204064/3405739

- Gdańsk
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 29.08.2026 do 30.08.2026

4 800,00 PLN brutto
4 800,00 PLN netto
300,00 PLN brutto/h
300,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest kierowane do osób dorosłych wykonujących pracę pod presją, w relacjach z innymi ludźmi lub w rolach wymagających podejmowania decyzji, w szczególności do pracowników, menadżerów, liderów zespołów, przedsiębiorców oraz specjalistów pracujących z ludźmi, m.in. psychologów, coachów, trenerów, nauczycieli, pedagogów i doradców. Usługa jest odpowiednia zarówno dla osób z doświadczeniem zawodowym, jak i dla osób chcących lepiej rozumieć własne reakcje w sytuacjach stresu. Uczestnik powinien posiadać gotowość do pracy warsztatowej, autorefleksji, udziału w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych oraz analizy własnych schematów reagowania. Szkolenie nie wymaga wykształcenia kierunkowego ani specjalistycznej wiedzy psychologicznej.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 "Od reaktywności do świadomości", czyli jak mózg konstruuje rzeczywistość i jak odzyskać wolność wyboru", przygotowuje uczestników do rozpoznania mechanizmów percepcji i automatycznych reakcji układu nerwowego, stosowania podstawowych technik samoregulacji oraz świadomego zatrzymywania reaktywnych wzorców działania w celu podejmowania bardziej adekwatnych decyzji w życiu zawodowym i prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy percepcji mózgu jako procesu predykcyjnego oraz rozróżnia podstawowe tryby reakcji układu nerwowego w sytuacji stresu.	Wyjaśnia na czym polega predykcyjny charakter percepcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia tryby reakcji układu nerwowego i wskazuje ich charakterystyczne objawy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zależność między doświadczeniami osobistymi, automatyzmami reakcji i sposobem interpretowania sytuacji.	Omawia wpływ wcześniejszych doświadczeń na powstawanie wzorców reaktywnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia interpretację sytuacji od obserwowalnego faktu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje własne wzorce reaktywne oraz rozpoznaje sytuacje uruchamiające automatyczną reakcję.	Wskazuje własny dominujący wzorzec reagowania na podstawie ćwiczenia diagnostycznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje sytuacje wyzwalające automatyczną reakcję i opisuje ich przebieg.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje wybrane techniki regulacji układu nerwowego w sytuacji podwyższonego napięcia.	Demonstruje co najmniej dwie techniki regulacji wykorzystane podczas szkolenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera technikę regulacji do przedstawionej sytuacji ćwiczeniowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje schemat zatrzymania reakcji automatycznej i przekształca ją w bardziej świadomą odpowiedź.	Stosuje w ćwiczeniu symulacyjnym kolejne elementy schematu zatrzymania reakcji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje odpowiedź adekwatną do sytuacji zamiast reakcji odruchowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje świadome i adekwatne sposoby reagowania w sytuacjach napięcia emocjonalnego oraz w kontakcie z innymi osobami.	Zatrzymuje reakcję automatyczną i stosuje mikro-pauzę w sytuacji symulowanego napięcia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje odpowiedź w sposób adekwatny do sytuacji, z poszanowaniem własnych granic i perspektywy drugiej osoby.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego uczestnik powinien posiadać gotowość do aktywnego udziału w części teoretycznej i praktycznej szkolenia, w tym w analizie przykładów, ćwiczeniach warsztatowych, zadaniach indywidualnych i grupowych oraz pracy na sytuacjach odnoszących się do funkcjonowania w stresie, podejmowania decyzji i komunikacji z innymi. Wskazana jest otwartość na autorefleksję oraz gotowość do analizy własnych schematów reagowania.

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych funkcjonujących w środowisku zawodowym i społecznym, w szczególności pracowników, menadżerów, liderów zespołów, przedsiębiorców oraz specjalistów pracujących z ludźmi, którzy chcą rozwijać umiejętność bardziej świadomego reagowania w sytuacjach zawodowych i osobistych.

DZIEŃ 1 (29 sierpnia 2026) - ROZPOZNANIE: Kim jestem, gdy nie myślę?

Powitanie (09:30-10:00)

- Budowanie bezpiecznej, nieoceniającej przestrzeni grupowej
- Ustalenie zasad pracy i kontrakt grupowy
- Intencja: "Nie naprawiamy się - widzimy się"

Moduł I: Percepcja jako symulacja przetrwania (10:00-11:30)

- Mózg jako maszyna predykcyjna - jak układ nerwowy konstruuje rzeczywistość na podstawie historii osobistej, a nie na faktach
- Biasy poznawcze i efekt potwierdzenia - jak mózg dobiera dowody do istniejącego wzorca
- Iluzja oddzielenia: ja - świat, ja - ciało, ja - inni
- Ćwiczenia praktyczne: Co najpierw widzę? i Fakt czy interpretacja?

Moduł II: Trzy tryby układu nerwowego (11:40-13:10)

- Teoria Poliwalgalna - trzy tryby: walka/ucieczka, zamrożenie i strefa bezpieczeństwa (społeczność)
- Jak wzorce z dzieciństwa kodują dominujący tryb przetrwania i uruchamiają go automatycznie w dorosłym życiu
- Jak rozpoznać, w którym trybie jesteś - sygnały z ciała, myśli i emocji
- Praktyka: oddech pudełkowy (box breathing) jako technika regulacji układu nerwowego

Moduł III: Automatyzmy w działaniu (13:50-15:30)

- Automatyzmy jako strategie ochrony rannego dziecka - nie błędy, lecz zasoby do zaktualizowania
- Identyfikacja własnych automatyzmów - ćwiczenie diagnostyczne z kartą pracy
- Mikro-pauza: Zatrzymaj się - oddychaj - wybierz - poszerzanie przestrzeni między bodźcem a reakcją
- Ćwiczenie: co wyzwała mój tryb przetrwania? Mapa automatyzmów

Moduł IV: Osie archetypiczne - wprowadzenie (15:40-17:30)

- Model sześciu osi archetypicznych
- Jak dziecko dostosowuje się do jednego bieguna osi, aby przetrwać - i jak ten biegun staje się jego automatyczną tożsamością
- Reaktywność jako powrót do bieguna dziecięcego w chwilach stresu
- Test samo obserwacyjny: identyfikacja dominującej osi i bieguna reaktywnego
- Zadanie domowe na noc: obserwacja własnych reakcji w wieczornych sytuacjach

Efekt Dnia 1: Uczestnik rozpoznaje swoje wzorce percepcji, aktywne tryby przetrwania i dominującą os archetypiczną.

DZIEŃ 2 (17 sierpień 2026) - INTEGRACJA: Kim mogę być, gdy się zatrzymam?

Powrót i dzielenie (09:30-10:00)

- Omówienie zadań domowych i obserwacji z nocy
- Integracja doświadczeń między dniami - co poruszyło, co zaskoczyło

Moduł V: Głęboka praca z osiami archetypicznymi (10:00-11:45)

- Integracja przeciwieństw - dorosłość jako zdolność do bycia na obu biegunach osi
- Ćwiczenie: List od Cienia - dialog z odrzuconym biegunem własnej osi
- Rytuał integracji w trójkach: świadkowanie i odzwierciedlanie procesu drugiej osoby
- Praca z pytaniem: Co zyskuje, akceptując to, czego dotąd unikałem?

Moduł VI: Od reakcji do odpowiedzi (11:55-13:25)

- Reakcja (zdeterminowana przez przeszłość) vs. odpowiedź (zakorzeniona w teraźniejszości) - różnica neurologiczna i praktyczna
- Czterostopniowy schemat świadomego wyboru: zauważam - zatrzymuje - interpretuje potrzebę - wybieram odpowiedź
- Tworzenie osobistego skryptu odpowiedzi dla najczęściej wyzwalanych sytuacji
- Symulacja w parach: praktyczne zastosowanie schematu w realnych scenariuszach z życia uczestników

Moduł VII: Integracja ciała, emocji i ducha (14:05-15:35)

- Ciało jako pierwsza warstwa sygnału niezgodności z rzeczywistością - praca somatyczna
- Emocje jako komunikaty o potrzebach - jak tłumaczyć emocje na potrzebę i wybierać działanie
- Rana jako potencjalna misja: jak zranienie staje się kompasem sensu i kierunku życia
- Cicha medytacja integracyjna: łączenie wszystkich warstw - ciała, emocji i ducha

Zakończenie (15:45-17:00)

- List do siebie z przyszłości - list od siebie za 6 miesięcy, który zostanie wysłany pocztą
- Koło podsumowujące: z czym wychodzę, co zabieram ze sobą
- Ceremonia przejścia i podarunek na drogę
- Walidacja

Walidacja (17:00-17:30)

Efekt Dnia 2: Uczestnik wychodzi z narzędziami do codziennej praktyki, planem wdrożenia oraz nową relacją z własną reaktywnością.

Łączna ilość godzin: suma godzin zegarowych usługi 16h, w tym teoria: 2,5h, praktyka: 11h, przerwy 2h , walidacja 0,30h

Warunki organizacyjne:

- Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej.
- Maksymalna liczba uczestników w grupie wynosi 15 osób.
- Usługa ma charakter warsztatowy i obejmuje ćwiczenia, analizę przykładów, pracę indywidualną, pracę w grupach oraz symulację sytuacji.
- Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.
- Przerwy wliczają się w czas trwania usługi i są elastycznie dostosowywane do tempa pracy uczestników.
- Walidacja jest wliczona w czas trwania usługi i odbywa się w ostatnim dniu szkolenia.
- Metody walidacji efektów uczenia się: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacja w warunkach symulowanych.
- Walidacja prowadzona jest z zachowaniem rozdzielności procesy szkolenia od procesu walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Powitanie	Zajęcia	Lilianna Olejowska	29-08-2026	09:30	10:00	00:30
2 z 17 Moduł I: Percepcja jako symulacja przetrwania	Zajęcia	Lilianna Olejowska	29-08-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 17 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:30	11:40	00:10
4 z 17 Moduł II: Trzy tryby układu nerwowego	Zajęcia	Lilianna Olejowska	29-08-2026	11:40	13:10	01:30
5 z 17 -	Przerwa	-	29-08-2026	13:10	13:50	00:40
6 z 17 Moduł III: Automatyzm w działaniu	Zajęcia	Lilianna Olejowska	29-08-2026	13:50	15:30	01:40
7 z 17 -	Przerwa	-	29-08-2026	15:30	15:40	00:10
8 z 17 Moduł IV: Osie archetypiczne - wprowadzenie	Zajęcia	Lilianna Olejowska	29-08-2026	15:40	17:30	01:50

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 17 Powrót i dzielenie się	Zajęcia	Lilianna Olejowska	30-08-2026	09:30	10:00	00:30
10 z 17 Moduł V: Głęboka praca z osiami archetypicznymi	Zajęcia	Lilianna Olejowska	30-08-2026	10:00	11:45	01:45
11 z 17 -	Przerwa	-	30-08-2026	11:45	11:55	00:10
12 z 17 Moduł VI: Od reakcji do odpowiedzi	Zajęcia	Lilianna Olejowska	30-08-2026	11:55	13:25	01:30
13 z 17 -	Przerwa	-	30-08-2026	13:25	14:05	00:40
14 z 17 Moduł VII: Integracja ciała, emocji i ducha	Zajęcia	Lilianna Olejowska	30-08-2026	14:05	15:35	01:30
15 z 17 -	Przerwa	-	30-08-2026	15:35	15:45	00:10
16 z 17 Zakończenie	Zajęcia	Lilianna Olejowska	30-08-2026	15:45	17:00	01:15
17 z 17 -	Walidacja	-	30-08-2026	17:00	17:30	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	4 800,00 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	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lilianna Olejowska

Od 2024 (do nadal) prowadzi szkolenia zakresu rozwoju osobistego. Facylitatorka transformacji, praktyczka neurobiologii stosowanej i archetypologii rozwojowej. Prowadzi warsztaty z obszaru samoświadomości, regulacji emocjonalnej i pracy z wzorcami archetypicznymi. W pracy z osobami dorosłymi integruje wiedzę z neurobiologii, psychologii głębi, teorii poliwalgalnej i archetypologii. Specjalizuje się w prowadzeniu procesów grupowych ukierunkowanych na rozpoznanie automatyzmów, regulację układu nerwowego i świadome podejmowanie wyborów. Autorka książek, prelegentka, gościni podcastów. Osoba prowadząca usługę ma kwalifikację i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją karty usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostaje autorski zeszyt z narzędziami, które można stosować od następnego dnia – w relacjach, w pracy, w samotności.

Na życzenie uczestnika dostawca usługi dostarczy materiały zapewniające dostępność.

Informacje dodatkowe

- przerwy są elastyczne i dostosowane do potrzeb i tempa pracy uczestników
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem
- Dostawca usługi zapewnia dostępność usługi, każdemu zainteresowanemu uczestnikowi ze szczególnymi potrzebami zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027 - Standard szkoleniowy.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę, prosimy o kontakt.

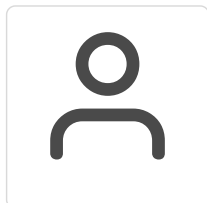
Adres

Gdańsk

Gdańsk

woj. pomorskie

Kontakt



Marta Anders

E-mail kontakt@martaanders.pl

Telefon (+48) 882 014 620