



PSYCHOLOGIA DOŚWIADCZEŃ SUBIEKTYWNYCH - PSYCHOSOMATYKA

Numer usługi 2026/03/18/154145/3417647

8 900,00 PLN brutto
8 900,00 PLN netto
178,00 PLN brutto/h
178,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

FUNDACJA
BENNEWICZ
INSTYTUT
KOGNITYWISTYKI

★★★★★ 5,0 / 5

22 oceny

📄 Usługa szkoleniowa
📺 zdalna w czasie rzeczywistym
🕒 50:00 h
📅 07.09.2026 do 25.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Absolwenci Bennewicz Instytut Kognitywistyki, zwłaszcza kursów Certyfikowany Coach Kognitywny i Psychologia Doświadczeń Subiektywnych. Aby w pełni skorzystać z kursu Psychologia Doświadczeń Subiektywnych – Psychosomatyka potrzebne jest przygotowania teoretyczne i praktyczne. Istotne jest również opanowanie kluczowych pojęć i języka charakterystycznego dla prac Bennewicz Instytut Kognitywistyki i kognitywistyki jako takiej.

Grupa docelowa usługi

Z kursu skorzystają wszystkie osoby profesjonalnie parające się rozwojem osobistym i zawodowym pomaganiem innym osobom, lekarze, terapeuci, psychologowie, mentorzy, fizjoterapeuci, instruktorzy Jogi, masażyści, sportowcy, trenerzy sportowi, a także osoby towarzyszące innym w procesach zdrowienia, również członkowie rodzin, w których funkcjonują osoby chorujące, a także wszystkie osoby samoświadome, gotowe przyjąć się własnym reakcjom psychosomatycznym oraz sposobom samouzdrawiania i wspierania procesów zdrowienia.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

50

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania założeń metody PDS wraz z dedykowanymi narzędziami. Uczestnicy nabędą kompetencje komunikacyjne i relacyjne potrzebne do świadomego budowania kontaktu i wspierania rozwoju osobistego oraz zawodowego klientów. Kurs rozwija także umiejętność kształtowania wewnętrznej spójności i równowagi – zarówno własnej, jak i wspieranych osób.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje założenia podejścia PDS – Psychosomatyka w pracy terapeutycznej i rozwojowej.	Uczestnik charakteryzuje metodologię i kluczowe założenia PDS – Psychosomatyka jako model indywidualizujący pracę z klientem	Test teoretyczny
Prowadzi sesje z klientami z wykorzystaniem metody oraz filozofii PDS -Psychosomatyka	Uczestnik projektuje strukturę sesji i dobiera techniki do celów pracy zgodnie z metodami oraz filozofią PDS - Psychosomatyka	Test teoretyczny
	Uczestnik uzasadnia wybór metod w odniesieniu do mechanizmów psychosomatycznych i procesów zdrowienia.	Test teoretyczny
Diagnostuje elementy psychosomatyczne w procesie psychologicznym.	Uczestnik rozróżnia i klasyfikuje metody wywodzące się z modeli terapeutycznych (np. focusing, podejście narracyjne, praca z procesem, podejście analityczne)	Test teoretyczny
Identyfikuje oraz integruje nieświadome elementy osobowości.	Uczestnik posługuje się technikami pracy z treściami nieświadomymi i stosuje metody wspierania procesów samouzdrawiania i zdrowienia klienta	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

Kurs Psychologii Doświadczeń Subiektywnych - Psychosomatyka online w Bennewicz Instytut Kognitywistyki, to zaawansowany program łączący praktyczną skuteczność z najnowszą wiedzą kognitywistyczną:

MODUŁ I:

Na czym polega wyjątkowa skuteczność modelu Psychologii Doświadczeń Subiektywnych w obszarze zdrowia?

Główne zagadnienia:

Źródła chorób i dysfunkcji w kontekście indywidualnej historii jednostki

Osobiste doświadczenia jednostki jako drogowskaz rozwojowy

Indywidualny człowiek jest wyjątkową istotą – zaledwie podobną do innych

Podstawowa kompetencja terapeutyczna PDS oparta jest na procesie poznawania osobistej historii klienta i empatyzowaniu z jego doświadczeniami

Z jakiego powodu możemy sądzić, że źródło chorób i dysfunkcji jest zawsze psychologiczne? Psychosomatyka jako indywidualna mowa umysłu, na którą głuchość świadomość

Zrozumienie subiektywności drugiego człowieka to pierwszy krok pomocowy i terapeutyczny w procesie uzdrawiania oraz wspieraniu leczenia

Uzdrowienie traumy to często uzdrowienie choroby. Jesteś tak chory jak twoje tajemnice

Jak rozumiemy pojęcie psychosomatyki?

Zaburzenia psychosomatyczne – istota chorowania

Podejście holistyczne i podejście kognitywne versus koncepcje redukcjonistyczne

Fizjologia człowieka jako hardware systemu reakcji psychomotorycznych, poznawczych i obronnych

Od percepcji do reakcji, czyli ścieżka kontaktu jednostkowego umysłu ze światem przejawionym. Odbiór oraz interpretacja rzeczywistości jako źródło konfliktów jednostki i przyczyna dysfunkcji chorobowych

Ciało jako odbiornik sygnałów OUN (Ośrodkowego Układu Nerwowego)

Ciało jako realizator imperatywów (nakazów) umysłu

Ciało jako terapia – umysł jako lekarz

MODUŁ II:

Temat przewodni tygodnia: Zdrowie jako stan równowagi. Uzdrawienia jako eliminacja wewnętrznych konfliktów

Główne zagadnienia:

Zdrowie i psychologia zdrowia

Pojęcie zdrowia i choroby – przegląd koncepcji. Czym jest zdrowie? Jak taktujemy chorobę i co uznajemy za stan chorobowy?

Mechanistyczna koncepcja zdrowia i medycyny Zachodu jako obowiązujący paradygmat leczenia w Polsce. Dlaczego paradygmat mechanistyczny w medycynie jest w istocie patalogizujący i dysfunkcyjny?

Człowiek w obliczu cierpienia – człowiek jako osoba niepowtarzalna w konfrontacji z osobistym doświadczeniem

Koncepcje i teorie psychosomatyczne. Aleksytymia – jako blokada emocjonalna i analfabetyzm uczuciowy. Założenia Psychosomatycznej Szkoła francuska. Założenia Psychosomatycznej Szkoły bostońskiej

Psychologia pozytywna jako bazowa teoria psychologii zdrowia. Tworzenie dobrostanu (well-being) jako model profilaktyki zdrowotnej

Mądrość osobista i jej wpływ reaktywny na czynniki ryzyka zdrowotnego. Wymiar subiektywny – osobiste poczucie wpływu na sytuację. Wymiar biologiczny – genetyka, epigenetyka i socjobiologia. Wymiar funkcjonalny, czyli sprawność emocjonalna i społeczna jednostki

Czym jest umysł i jak oddziałuje na ciało?

Układ nerwowy, umysł i ciało – czym jest umysł?

Czy ciało i umysł to dwie odrębne struktury?

Czym jest świadomość? Świadomość i nieświadomość oraz stany pośrednie. Świadomość jako spójność

Co to znaczy być sobą lub „wrócić do siebie”. Wzajemne relacje pomiędzy ciałem, umysłem i konceptem ducha/duszy. Z jakiego powodu duchowość ma wpływ integrujący i uzdrawiający na jednostkę?

Umysł i Pole Relacji, w którym funkcjonuje jednostka. Nieświadomość indywidualna i nieświadomość zbiorowa jako obszary determinujące równowagę i zdrowie jednostki

Czy Pole Wszelkich Możliwości to tylko metafora? Co pozwala nam sądzić, że ilość rozwiązań jest potencjalnie nieograniczona? Jak oddziałuje na jednostkę otwarcie lub zamknięcie na Pole Wszelkich Możliwości

MODUŁ III:

Temat przewodni tygodnia: Dzieciństwo jako źródło Wzorców Podstawowych, Zdrowie, uzdrawianie, integrowanie osobowości

Główne zagadnienia:

Dzieciństwo jako źródło Wzorców Podstawowych – chorowanie jako reakcja odreagowania

Rozwój pozycji osobowościowych od Ego (rdzenia osobowości) do Cienia (wypartych i stłumionych pragnień jednostki)

Powstawanie i utrwalanie mechanizmów obronnych osobowości. Rodzaje mechanizmów obronnych – typologia i funkcje

Projekcje i ich rodzaje jako obrony totalne (koncepcja figury i tła, postaci i kontekstu). Zaprzeczenia jako obrony skuteczne. Mechanizmy wykluczające jako budowanie dystansu do sytuacji traumatycznych

Od procesu zewnętrznego do procesu głębokiego – jak wyparte elementy uwidaczniają się w codziennych wyborach, dążeniach i pominięciach

Kiedy ciało śni, czyli dream body w koncepcji procesu psychologicznego. Ujawnianie procesu

W jakim celu ujawniamy proces? Co kryje proces psychologiczny?

Zdrowie, uzdrawianie, integrowanie osobowości

Choroba (objaw) somatyczny jako zasób prowadzący do źródła. Zamrożone doświadczenie traumatyczne jako źródło reakcji somatycznych. Proces uzdrawiania poprzez dotarcie do źródła jako identyfikacja przyczyny dysfunkcji zdrowotnych

Uzdrawianie jako zasobne integrowanie odczepionych fragmentów osobowości

Emocjonalna komponenta chorób i dysfunkcji. Obrona osobowości poprzez chorowanie jako autoatak na potrzeby, które zostały uznane za niebezpieczne dla jednostki

Czy wypadek lub nagle zdarzenie mogą mieć źródło psychologiczne? Z jakiego powodu „nieszczęścia chodzą parami”?

Chorowanie jako delegowanie członka rodziny do zdrowienia lub do odreagowania rodzinnych napięć. Jednostka jako reprezentant chorej rodziny. Uzależnienie jako skutek uzależnieniowej relacji koluzyjnej w związku. Uzależnienie i współuzależnienie jako chorowanie systemu. Uzależnienie jednostki jako skutek uzależnieniowej relacji

Relacje toksyczne i chorobotwórcze. Choroba jako objaw szkodliwej relacji. Odejście z relacji jako zdrowienie

Profilaktyka prozdrowotna to profilaktyka psychiczna. Choroba to informacja. Zdrowie to proces ciągły oparty na autorefleksji, autoterapii i komunikowanie się z własnymi potrzebami

Program kursu łącznie obejmuje:

1. **Wykłady z możliwością zadawania pytań oraz ćwiczenia** – 48 godzin zegarowych realizowanych zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM (od poniedziałku do czwartku w godz. 17:00–21:00).
2. **Egzamin teoretyczny** – 2 godziny zegarowe (ostatni dzień kursu w godz. 17:00–19:00).

Działania wspierające (dobrowolne):

- **Zadania domowe** – ok. 10 godzin zegarowych, w ramach których Uczestnik kontynuuje tematykę sesji, eksperymentuje i poszukuje rozwiązań kreatywnych, a także wzmocnia samodzielne poszukiwania edukacyjne (praca indywidualna).
- **Webinary offline** – ok. 7 godzin zegarowych (praca indywidualna na dedykowanej platformie edukacyjnej instytutbennewicz.pl).

Warunki organizacyjne:

Zajęcia podzielone są na część teoretyczną (wykład z możliwością zadawania pytań) oraz praktyczną (ćwiczenia w osobistych pokojach na platformie ZOOM. Ćwiczenia odbywają się w 2-3 osobowych grupach). Każde ćwiczenie zakończone jest podsumowaniem z prowadzącymi spotkanie.

Stanowiska i narzędzia pracy:

- Każdy uczestnik korzysta z samodzielnego stanowiska komputerowego z dostępem do platformy instytutbennewicz.pl oraz ZOOM umożliwiającą realizację kursu. Organizator zapewnia dostęp do platformy instytutbennewicz.pl oraz ZOOM.
- Dostęp do materiałów kursowych (prezentacji, ćwiczeń) oraz nagrań video zapewniany jest przez dedykowaną platformę instytutbennewicz.pl.

Przerwy:

W trakcie każdego dnia kursu jest przewidziana 1 przerwa regeneracyjna (około 15 minut). Czas trwania przerw jest wliczany do całkowitego czasu trwania kursu.

WARUNKIEM UKOŃCZENIA KURSU JEST UCZESTNICTWO W MINIMUM 80% ZAJĘĆ WYKŁADOWYCH.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 37

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Z jakiego powodu Psychologia Doświadczeń Subiektywnych? Jak rozumieć pojęcie psychosomatyki? (WYKŁAD)	Maciej Jera-Bennewicz	07-09-2026	17:00	19:30	02:30
2 z 37 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	07-09-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 37 Z jakiego powodu Psychologia Doświadczeń Subiektywnych? Jak rozumieć pojęcie psychosomatyki? (ĆWICZENIA)	Maciej Jera-Bennewicz	07-09-2026	19:45	21:00	01:15
4 z 37 Zdrowie i psychologia zdrowia (WYKŁAD)	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-09-2026	17:00	19:30	02:30
5 z 37 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-09-2026	19:30	19:45	00:15
6 z 37 Zdrowie i psychologia zdrowia (ĆWICZENIA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-09-2026	19:45	21:00	01:15
7 z 37 Czym jest umysł i jak oddziałuje na ciało? (WYKŁAD)	Maciej Jera-Bennewicz	09-09-2026	17:00	19:30	02:30
8 z 37 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	09-09-2026	19:30	19:45	00:15
9 z 37 Czym jest umysł i jak oddziałuje na ciało? (ĆWICZENIA)	Maciej Jera-Bennewicz	09-09-2026	19:45	21:00	01:15
10 z 37 Dzieciństwo jako źródło Wzorców Podstawowych – chorowanie jako reakcja odreagowania(WYKŁAD)	ANNA JERA-BENNEWICZ	10-09-2026	17:00	19:30	02:30
11 z 37 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	10-09-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 37 Dzieciństwo jako źródło Wzorców Podstawowych – chorowanie jako reakcja odreagowania (ĆWICZENIA)	ANNA JERABENNEWICZ	10-09-2026	19:45	21:00	01:15
13 z 37 Kognitywne podejście do psychosomatyki (WYKŁAD)	Maciej Jerabennewicz	14-09-2026	17:00	19:30	02:30
14 z 37 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jerabennewicz	14-09-2026	19:30	19:45	00:15
15 z 37 Kognitywne podejście do psychosomatyki (ĆWICZENIA)	Maciej Jerabennewicz	14-09-2026	19:45	21:00	01:15
16 z 37 Konflikty wewnętrzpsychiczne (WYKŁAD)	ANNA JERABENNEWICZ	15-09-2026	17:00	19:30	02:30
17 z 37 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	15-09-2026	19:30	19:45	00:15
18 z 37 Konflikty wewnętrzpsychiczne (ĆWICZENIA)	ANNA JERABENNEWICZ	15-09-2026	19:45	21:00	01:15
19 z 37 Indywidualny styl funkcjonowania jednostki (WYKŁAD)	Maciej Jerabennewicz	16-09-2026	17:00	19:30	02:30
20 z 37 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jerabennewicz	16-09-2026	19:30	19:45	00:15
21 z 37 Indywidualny styl funkcjonowania jednostki (ĆWICZENIA)	Maciej Jerabennewicz	16-09-2026	19:45	21:00	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 37 Pojęcie stresu i kryzysu jako źródeł reakcji adaptacyjnych (WYKŁAD)	ANNA JERABENNEWICZ	17-09-2026	17:00	19:30	02:30
23 z 37 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	17-09-2026	19:30	19:45	00:15
24 z 37 Pojęcie stresu i kryzysu jako źródeł reakcji adaptacyjnych (ĆWICZENIA)	ANNA JERABENNEWICZ	17-09-2026	19:45	21:00	01:15
25 z 37 Rozpoznawanie źródeł reakcji psychosomatycznych (WYKŁAD)	Maciej JeraBennewicz	21-09-2026	17:00	19:30	02:30
26 z 37 Przerwa regeneracyjna	Maciej JeraBennewicz	21-09-2026	19:30	19:45	00:15
27 z 37 Rozpoznawanie źródeł reakcji psychosomatycznych (ĆWICZENIA)	Maciej JeraBennewicz	21-09-2026	19:45	21:00	01:15
28 z 37 Leczenie całościowe indywidualnego człowieka a nie schematycznie typologizowanej choroby (WYKŁAD)	ANNA JERABENNEWICZ	22-09-2026	17:00	19:30	02:30
29 z 37 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	22-09-2026	19:30	19:45	00:15
30 z 37 Leczenie całościowe indywidualnego człowieka a nie schematycznie typologizowanej choroby (ĆWICZENIA)	ANNA JERABENNEWICZ	22-09-2026	19:45	21:00	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 37 Leczenie całościowe indywidualnego człowieka a nie schematycznie typologizowanej choroby (WYKŁAD)	Maciej Jera-Bennewicz	23-09-2026	17:00	19:30	02:30
32 z 37 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	23-09-2026	19:30	19:45	00:15
33 z 37 Leczenie całościowe indywidualnego człowieka a nie schematycznie typologizowanej choroby (ĆWICZENIA)	Maciej Jera-Bennewicz	23-09-2026	19:45	21:00	01:15
34 z 37 Superwizja grupowa - podsumowanie szkolenia i przygotowanie do egzaminu	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-09-2026	17:00	19:30	02:30
35 z 37 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-09-2026	19:30	19:45	00:15
36 z 37 Superwizja grupowa - podsumowanie szkolenia i przygotowanie do egzaminu	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-09-2026	19:45	21:00	01:15
37 z 37 Egzamin teoretyczny (WALIDACJA)	-	25-09-2026	17:00	19:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 900,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Maciej Jera-Bennewicz

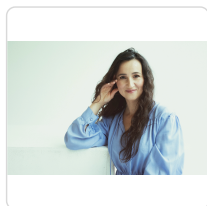
Założyciel Instytutu Kognitywistyki, kształci zawodowych coachów, mentorów i tutorów. Menedżer, coach, pisarz, socjolog. Posiada doświadczenie w obszarze kształcenia biznesowego, menadżerskiego, osobistego. Realizował i koordynował projekty szkoleniowe dla instytucji państwowych i rządowych, prowadził szkolenia i sesje coachingowe dla firm działających w branżach: finansowej, ubezpieczeniowej, telekomunikacyjnej, wydawniczej, farmaceutycznej, paliwowej, spożywczej i wielu innych.

Psychoterapeuta indywidualny i grupowy.

Autor ponad 30 książek z dziedziny coachingu, mentoringu, rozwoju osobistego i psychologii integralnej, m.in: podręcznika „Coaching i mentoring w praktyce”, „Miłość toksyczna, miłość dojrzała – Coaching relacji.”

Twórca programu coachingowego akredytowanego European Quality Award przez European Mentoring and Coaching Council realizowanego w Bennewicz Instytut Kognitywistyki. Twórca programu mentoringowego kształcącego zawodowych mentorów zgodnie z kodem etycznym EMCC. Były Prezes EMCC Poland (European Mentoring and Coaching Council).

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



2 z 2

ANNA JERA-BENNEWICZ

Dyrektorka Programowa Instytutu Kognitywistyki, wykładowczyni, trenerka kognitywna, mentorka, coacherka, współautorka książek i kursów rozwojowych. Posiada ponad 10 letnie doświadczenie pracy zawodowej. Prowadzi zajęcia procesowo podążając za grupą oraz ich potrzebami, korzystając z różnych metod dostosowanych do poziomu i potrzeb konkretnych uczestników i narzędzi, mających na celu wzmocnienie rozwoju indywidualnego. Preferuje pracę z metaforą, zwiększając zaangażowanie uczestników.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Pliki dokumentów PDF z każdego dnia zajęć
- Podręcznik: „Wolna i szczęśliwa. Jak wyzwolić się z toksycznego związku.”

Informacje dodatkowe

1. Usługa prowadzona na ZOOM (licencja komercyjna) i autorskiej platformie edukacyjnej online.
2. Dostęp do platformy dla uczestników za pośrednictwem linku aktywacyjnego wysłanego przez email dwa dni przed usługą, bez konieczności rejestracji
3. Zoom samodzielnie dopasuje jakość obrazu do szybkości i jakości połączenia z internetem.
4. Platforma ZOOM ma możliwość nagrywania telekonferencji
5. Platforma ZOOM posiada szyfrowanie SSL
6. Uczestnicy, którzy nie zgadzają się na wykorzystanie ich wizerunku mają możliwość uczestniczenia w telekonferencji na wyłączonej kamerce.
7. Sprawdzenie obecności odbędzie się za pomocą logowania do ZOOM i/lub autorskiej platformy edukacyjnej, prosimy o używanie prawdziwego imienia i nazwiska lub adresu e-mail, podczas uczestnictwa w sesjach.
8. Użytkownicy mogą korzystać z urządzeń mobilnych. W takim przypadku uczestnicy wg instrukcji będą zobligowani do zainstalowania aplikacji oraz zezwoleniu na dostęp do głośnika, mikrofonu i kamery urządzenia.

Warunki techniczne

Główne wymagania sprzętowe:

- Komputer/Laptop z dostępem do przeglądarki.
- Połączenie z WiFi lub LAN
- Głośniki lub słuchawki
- Kamera internetowa - opcjonalnie

1. Obsługiwane narzędzia mobilne:

- Urządzenia mobilne z systemem Android poprzez pobranie aplikacji Zoom ze Sklep Play, Apple poprzez pobranie aplikacji z AppStore - wymagane połączenie z internetem 3G/4G/LTE.

2. Obsługiwane urządzenia stacjonarne oraz laptopy:

Wymagania sprzętowe:

Minimum

Jednordzeniowy procesor 1Ghz lub szybszy, 1GB RAM,

Rekomendowane

Procesor Dual Core 2Ghz, 4Gb

Obsługiwane systemy operacyjne:

- macOS X with macOS 10.7 lub nowszy
- Windows XP SP3 lub nowszy
- Chrome OS

Przeglądarki obsługiwane:

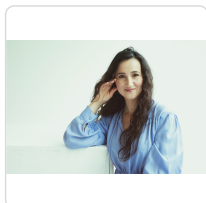
- Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+

- Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+

Minimalna szybkość łącza dla urządzeń stacjonarnych:

- Dla 1:1 wideo rozmów:
- 600kbps jakość video 480p
- Dla wideokonferencji:
- 800kbps/1.0Mbps (up/down) dla 480p

Kontakt



ANNA JERA-BENNEWICZ

E-mail a.jera@instytutbennewicz.pl

Telefon (+48) 667 951 750