



## Unico Rozwój: Odzyskać Siebie. Szkolenie online z empatycznej komunikacji, pracy z ciałem i emocjami

Numer usługi 2026/03/27/160223/3440885

3 000,00 PLN brutto  
3 000,00 PLN netto  
176,47 PLN brutto/h  
176,47 PLN netto/h  
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

415 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 11.05.2026 do 15.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet będących w procesie zmiany lub kryzysu – po doświadczeniu wypalenia zawodowego, rozstania, traumy lub życiowego przeciążenia. Dedykowane również kobietom wysoko wrażliwym, które szukają narzędzi do budowania autentycznych relacji, bezpiecznego wyrażania emocji i głębszego kontaktu ze sobą. Program szczególnie rekomendowany dla osób pragnących wyjść z roli „działania dla innych” i odzyskać równowagę emocjonalną oraz wewnętrzną siłę.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

04-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

17

### 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 przygotowuje do zrozumienia i praktycznego zastosowania metod komunikacji empatycznej (NVC), pracy z emocjami i autoregulacji w oparciu o podejścia somatyczne i narzędzia psychoedukacyjne. Szkolenie prowadzi do

samodzielnego rozpoznawania potrzeb, wyznaczania granic i regulowania napięcia emocjonalnego, wspierając proces odzyskiwania wewnętrznego spokoju i sprawczości po doświadczeniach trudnych lub traumatycznych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy (NVC)	– wskazuje cztery kroki modelu NVC	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje różnicę między oceną a obserwacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje język potrzeb i uczuć w przykładach komunikacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje sygnały napięcia w ciele i dobiera techniki autoregulacji	– rozpoznaje reakcje stresowe związane z układem nerwowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje somatyczne metody uziemiania i regulacji emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wybiera odpowiednie mikropraktyki do różnych stanów napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wpływ traumy na emocje i relacje	– opisuje związek między traumą a mechanizmami obronnymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje objawy aktywacji układu współczulnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje ograniczające wzorce wynikające z nieprzepracowanej traumy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– analizuje przykłady komunikatów przekraczających granice	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocena jakość komunikatu w kontekście szacunku i granic	– wskazuje komponenty komunikatu „zgoda” i „sprzeciw”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wybiera komunikaty oparte na empatii i autentyczności	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**

Szkolenie „Odzyskać Siebie” to przestrzeń do realnej pracy nad sobą – emocjami, granicami i sposobem komunikacji z innymi oraz z samą sobą. Uczestnicy uczą się, jak rozpoznawać swoje potrzeby, regulować napięcie emocjonalne i reagować w sposób bardziej świadomy, zamiast działać automatycznie pod wpływem stresu czy przeciążenia. Program łączy empatyczną komunikację (NVC), elementy pracy z ciałem oraz psychoedukację, dzięki czemu zdobyta wiedza ma bezpośrednie przełożenie na codzienne funkcjonowanie, relacje i poczucie sprawczości. Szkolenie ma kameralny charakter, co sprzyja bezpieczeństwu, uważności i indywidualnemu podejściu do każdego uczestnika.

Godziny realizacji szkolenia oraz szczegółowy terminarz mogą zostać dostosowane do potrzeb uczestniczka lub grupy, po wcześniejszym uzgodnieniu, co pozwala na elastyczne dopasowanie szkolenia do aktualnej sytuacji życiowej i możliwości czasowych.

### **Dzień 1**

#### **Moduł 1 – Wprowadzenie do pracy w kręgu**

- zasady bezpiecznej przestrzeni
- cel i przebieg warsztatu
- formuła pracy z ciałem i emocjami

#### **Moduł 2 – Kim jestem dzisiaj?**

- ćwiczenia świadomości ciała i emocji
- praca z pytaniami o potrzeby i uczucia
- ćwiczenia indywidualne i w parach
- integracja wrażeń somatycznych z refleksją

### **Dzień 2**

#### **Moduł 1 – Wprowadzenie do NVC**

- model 4 kroków
- założenia języka empatii

#### **Moduł 2 – Empatyczne słuchanie**

- praktyka słuchania bez oceny
- ćwiczenia w parach

### **Dzień 3**

#### **Moduł 1 – Dialog z wewnętrznym dzieckiem**

- praca z głosem krytyka i opiekuna
- ćwiczenia z użyciem metafory i obrazu

## **Moduł 2 – Zrozumieć traumę**

- wpływ traumy na ciało i układ nerwowy
- mechanizmy obronne i reakcje stresowe

### **Dzień 4**

#### **Moduł 1 – Praktyki regulacji**

- oddech, uziemienie, mikroruchy
- kontakt z napięciem w ciele
- praca indywidualna z obrazem i emocją
- ćwiczenia uważności

#### **Moduł 2 – Granice, zgoda i sprzeciw**

- czym są granice emocjonalne
- jak komunikować „nie” i „tak” z szacunkiem
- ćwiczenia wyrażania zgody i sprzeciwu

### **Dzień 5**

#### **Moduł 1 – Rytuał „Odzyskuję Siebie”**

- osobista intencja
- praca z obrazem i ciałem
- symboliczne zamknięcie procesu

#### **Walidacja efektów uczenia się**

Opis procesu walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu realizacji wszystkich modułów dydaktycznych szkolenia, w ostatnim dniu usługi, zgodnie z harmonogramem. Czas trwania walidacji: ok. 30 minut.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, dotyczących rozpoznawania podstawowych założeń Porozumienia bez Przemocy (NVC), identyfikowania sygnałów napięcia w ciele i doboru technik autoregulacji, charakteryzowania wpływu traumy na emocje i relacje oraz oceny jakości komunikatu w kontekście szacunku i granic. Walidacja realizowana jest w odniesieniu do zdefiniowanych kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. wskazywanie czterech kroków modelu NVC, identyfikowanie różnicy między oceną a obserwacją, rozpoznawanie języka potrzeb i uczuć, rozpoznawanie reakcji stresowych i objawów aktywacji układu nerwowego, dobór mikropraktyk autoregulacyjnych oraz analizę komunikatów w kontekście granic, zgody i sprzeciwu.

Weryfikacja realizowana jest z zastosowaniem metody walidacji wskazanej w Karcie Usługi, tj. testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, który służy ocenie stopnia osiągnięcia wszystkich efektów uczenia się i spełnienia przypisanych do nich kryteriów weryfikacji. Pozytywny wynik walidacji Uczestnik otrzymuje po uzyskaniu 70% poprawnych odpowiedzi z testu.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest spełnienie wymogów udziału w szkoleniu, w szczególności 100% frekwencja oraz zaangażowanie uczestnika w realizację zajęć.

Proces walidacji efektów uczenia się, zgodnie z informacją zawartą w Karcie Usługi, prowadzony jest z zachowaniem rozdzielności funkcji pomiędzy procesem kształcenia a procesem walidacji.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest Zaświadczeniem o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, zawierającym informację o uzyskaniu kompetencji oraz potwierdzenie przeprowadzenia walidacji efektów uczenia się w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

---

- Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w grupach do 4 osób
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 17 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 11 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 6 godzin dydaktycznych
- Usługa rozwojowa nie zawiera przerw, dzień szkoleniowy trwa poniżej 4 godzin.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Dzień 1. Moduł 1. Wprowadzenie do pracy w kręgu (teoria)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	11-05-2026	19:00	20:00	01:00
<b>2 z 9</b> Dzień 1. Moduł 2. Kim jestem dzisiaj? (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	11-05-2026	20:00	21:30	01:30
<b>3 z 9</b> Dzień 2. Moduł 1. Wprowadzenie do NVC (teoria)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	12-05-2026	19:00	20:30	01:30
<b>4 z 9</b> Dzień 2. Moduł 2. Empatyczne słuchanie (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	12-05-2026	20:30	21:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 9 Dzień 3. Moduł 3. Dialog z wewnętrznym dzieckiem (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	13-05-2026	19:00	20:00	01:00
6 z 9 Dzień 3. Moduł 1. Zrozumieć traumę (teoria)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	13-05-2026	20:00	21:30	01:30
7 z 9 Dzień 4. Moduł 2. Praktyki regulacji (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	14-05-2026	19:00	20:00	01:00
8 z 9 Dzień 4. Moduł 1. Granice, zgoda i sprzeciw (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	14-05-2026	20:00	21:30	01:30
9 z 9 Dzień 5. Moduł 2. Rytuał „Odzyskuję Siebie” (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Arleta Oliwa	15-05-2026	19:00	21:15	02:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny

Cena

**Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto** 3 000,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

**Koszt przypadający na 1 uczestnika netto** 3 000,00 PLN

**Koszt osobogodziny brutto** 176,47 PLN

**Koszt osobogodziny netto** 176,47 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Arleta Oliwa

Trenerka, coach i facylitatorka zmiany, specjalizująca się w pracy z odpornością psychiczną, stresem i dobrostanem emocjonalnym. Od ponad 25 lat związana z rozwojem ludzi i organizacji, zarówno jako menedżer HR w dużych firmach, jak i jako niezależna edukatorka i terapeutka. Prowadzi warsztaty, sesje indywidualne oraz projekty rozwojowe wspierające autentyczność, uważność i komunikację opartą na empatii (NVC).

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szerokie kompetencje w obszarach: Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR), Psychotraumatologii Praktycznej, Psychoterapii Sensomotorycznej oraz Resonant Healing. Odbyła również szereg szkoleń z terapii ACT, terapii schematów oraz pracy z dziećmi i młodzieżą w nurcie Kids'Skills. Uczestniczyła w kursach dialogu empatycznego, treningu umiejętności społecznych oraz uzyskała certyfikaty z obszaru coachingu opartego na empatii. Ma bogate doświadczenie w zarządzaniu zespołami i procesami HR – od rekrutacji, przez systemy ocen, aż po kulturę organizacyjną. Przeprowadziła ponad 1000 godzin spotkań rozwojowych dla kadry menedżerskiej, prowadziła liczne szkolenia z zakresu prawa pracy, kompetencji miękkich i komunikacji. Z sukcesem zarządzała kompleksowymi projektami szkoleniowymi o wartości ponad 1,5 mln zł.

W pracy z ludźmi łączy podejście systemowe, coachingowe i somatyczne, dbając o atmosferę zaufania, bezpieczeństwa i szacunku.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Termin szkolenia: Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny i może ulec zmianie. Po zebraniu minimalnej liczby uczestników termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb grupy.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na szkoleniu.

## Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku: Zwolnienie z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

## Warunki techniczne

### Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

### Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

### Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

### Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

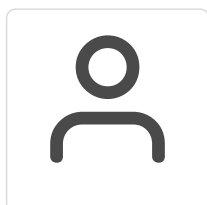
### Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

### Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

## Kontakt



**RAFAŁ LISSER**

**E-mail** [kontakt@unico.org.pl](mailto:kontakt@unico.org.pl)

**Telefon** (+48) 724 787 771