



OŚRODEK SZKOLEŃ
I INFORMACJI
"EFFECT" JOANNA
JAROSZ-OPOLKA

★★★★☆ 4,5 / 5

575 ocen

Szuflandia 4.0 – nowoczesne techniki zapamiętywania w pracy – szkolenie

Numer usługi 2026/04/14/7829/3484485

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 06:00 h
- 📅 21.05.2026 do 21.05.2026

1 094,70 PLN brutto
890,00 PLN netto
182,45 PLN brutto/h
148,33 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane do:

- Prezesów, Dyrektorów, liderów
- kierowników działów, koordynatorów, project managerów
- osób, które chcą szybciej zapamiętywać i łatwiej się uczyć
- osób, które mają problem z koncentracją
- osób, które muszą błyskawicznie przetwarzać dane, instrukcje, treści i zadania

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

6

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

Usługa przygotowuje do samodzielnego wykorzystania technik przyspieszających zapamiętywanie, poprawiających koncentrację i ułatwiających pracę

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje jak działa pamięć i dlaczego przeciążony mózg potrzebuje „porządków”	– charakteryzuje codzienne nawyki, które wzmacniają mózg	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– omawia jak oczyścić percepcję, aby stała się precyzyjna i chłonna	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik omawia skuteczne metody zapamiętywania	- podaje typy narzędzi uspokajania systemu emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– omawia systemy porządkowania informacji: mind mapping, bullet journaling, storytelling	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wymienia praktyczne techniki zapamiętywania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– przedstawia zasady skutecznego uczenia się	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik uczy się efektywniej, wykorzystując różne kanały kodowania informacji	– zarządza emocjami i stresem, który blokuje pamięć i skupienie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wzmacnia pamięć długotrwałą, krótkotrwałą i elastyczność poznawczą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– zyskuje większą pewność siebie w sytuacjach, w których trzeba „pamiętać dużo i działać szybko”	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

Usługa skierowana do osób zarządzających zespołem, pełniących funkcje kierownicze, kadry menadżerskiej, pracowników, którzy chcą uczyć się efektywniej i mądrzej, pracowników potrzebujących poprawy koncentracji w miejscu pracy.

Usługa online w czasie rzeczywistym, realizowana w ramach 1 grupy szkoleniowej, w trakcie ćwiczeń podział na grupy 3,5,7-osobowe w zależności od ilości uczestników.

Uczestnik powinien posiadać komputer lub inne urządzenie z dostępem do internetu, wyposażony w kamerę, głośnik i mikrofon.

1 godzina szkolenia = 60 minut

Zajęcia teoretyczne 4 godziny zegarowe, zajęcia praktyczne (ćwiczenia) 2 godziny zegarowe.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi ale są uwzględnione w "Harmonogramie usługi" i trwają 15 minut.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, przeprowadzony na zakończenie szkolenia

Przerwy i walidacja są integralną częścią usługi rozwojowej.

<https://effect.edu.pl/szkolenia-rozwoj-osobisty/techniki-zapamietywania-trening-pamieci-jak-zapamietywac-szybciej?date=83014>

MODUŁ I

Wynieś śmieci – jak działa pamięć i dlaczego przeciążony mózg potrzebuje „porządków”.

Analogowa AI – sekrety efektywnego uczenia się w świecie cyfrowych rozpraszaczy.

Siłownia umysłu – codzienne nawyki, które wzmacniają mózg tak samo skutecznie jak trening fizyczny.

Mam go na celowniku – jak oczyścić percepcję, aby stała się precyzyjna i chłonna.

MODUŁ II

Narzędzia uspokajania systemu emocjonalnego

1. Wytrząśnij to z siebie
2. Tu się puknij
3. Mam cię na oku
4. Przez płuca do mózgu, przez żołądek do serca
5. Na herbatce u Mandaryna
6. Słoneczne promienie
7. Test białej rękawiczki

MODUŁ III

🌟 KODY DOSTĘPU – praktyczne techniki pamięciowe

1. Zmysłowa różnorodność
2. I jeszcze jeden i jeszcze raz
3. Hipokampus Button
4. Mind Mapping
5. Bullet Journaling
6. Technika Loci

7. Metoda łączenia informacji
8. Metoda słownych skojarzeń
9. Metoda palców
10. Pałac Pamięci
11. Technika Rymów
12. Technika Aliteracji
13. Technika Akronimów
14. Storytelling
15. Technologie XXI w. dla pamięci

Zasady skutecznego uczenia się

1. Organizacja czasu
2. Powtarzanie materiału
3. Odpoczynek
4. Zdrowie i higiena pracy
5. Aktywność fizyczna
6. Jakościowy sen

MODUŁ IV

ZAKOŃCZENIE

- **Gwiazda ekspercka** – interaktywne ćwiczenie wymiany doświadczeń
- **Q&A** – przestrzeń na pytania i indywidualne wskazówki
- **Zadanie rozwojowe** – wsparcie wdrożenia technik w codzienność
- **Podsumowanie** – dobre praktyki i konkretne wnioski do użycia od zaraz

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Szuflandia 4.0 – Moduł I – wykład+ćwiczenia - Narzędzia uspokajania systemu emocjonalnego	Konrad Wilk	21-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Szuflandia - przerwa-czas przerwy nie jest wliczany do czasu trwania usługi	Konrad Wilk	21-05-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Szuflandia 4.0 – Moduł II – wykład+ćwiczenia - Kody dostępu – praktyczne techniki pamięciowe	Konrad Wilk	21-05-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 8 Szuflandia - przerwa-czas przerwy nie jest wliczany do czasu trwania usługi	Konrad Wilk	21-05-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 8 Szuflandia 4.0 – Moduł III – wykład+ćwiczenia - Zasady skutecznego uczenia się	Konrad Wilk	21-05-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 8 Szuflandia - przerwa-czas przerwy nie jest wliczany do czasu trwania usługi	Konrad Wilk	21-05-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 8 Szuflandia 4.0 – Moduł IV – wykład+ćwiczenia - Zakończenie-Q&A- Podsumowanie	Konrad Wilk	21-05-2026	14:15	14:45	00:30
8 z 8 Szuflandia 4.0-WALIDACJA-test teoretyczny generowany automatycznie	Konrad Wilk	21-05-2026	14:45	15:00	00:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 094,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	182,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	148,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Wilk

Trener, konsultant, akredytowany coach ICF. Ekspert zarządzania, kognitywista. Prowadzi szkolenia, sesje indywidualne, wystąpienia, zajęcia na uczelniach, nagrywa filmy, pisze artykuły i książki. Ekspert w rozwijaniu kompetencji liderkich u menedżerów każdego szczebla. Towarzyszy zarządzającym zespołami w drodze od menedżera do lidera. W pracy z menedżerami koncentruje się na zagadnieniach autentyczności i charyzme lidera, świadomego przywództwa, efektywnej komunikacji, radzeniu sobie z wyzwaniami w zarządzaniu zespołem, zarządzaniu stresem, konfliktem, work-life balance, mindfulness w biznesie. Prowadzi wystąpienia i zajęcia na studiach podyplomowych m.in. na: Akademia Koźmińskiego, SGH, UW, UJ, UE w Poznaniu, UŁ w Łodzi, Collegium Civitas, WSB Szczecin, WSB Toruń, Akademia WSB Dąbrowa Górnicza, Humanitas Sosnowiec, Uniwersytet Łazarskiego. Od wielu lat rozwija również specjalizację w obszarze funkcjonowania pamięci, koncentracji oraz neurobiologii uczenia się. W swoich warsztatach wykorzystuje wiedzę kognitywistyczną, techniki pracy z bodźcami, skojarzeniami i emocjami, a także nowoczesne metody wzmacniania procesów zapamiętywania wykorzystywane w treningach pamięci. Przeprowadził: 7300 godzin sesji indywidualnych, 12200 godzin szkoleń i warsztatów, 150 godzin wystąpień publicznych, w których udział wzięło około 32000 uczestników. Posiada doświadczenie zdobyte co najmniej 5 lat przed opublikowaniem karty w Bazie Usług Rozwojowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie PDF.

Informacje dodatkowe

Godziny zajęć w harmonogramie podawane są jako godziny zegarowe. **Liczba godzin w programie podawana jest w godzinach zegarowych.**

Cena szkolenia obejmuje: udział w szkoleniu z ćwiczeniami, materiały szkoleniowe w wersji pdf, elektroniczny certyfikat o podwyższeniu kwalifikacji zawodowych.

Zwolnienie z podatku VAT zgodnie z § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień/ Dz. U. z 2013r. poz. 1722 z późn. zm.

Zwolnienie dotyczy tylko w przypadku dofinansowania w min. 70%

W przypadku braku dofinansowania lub dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Uczestnik przyjmuje do wiadomości i wyraża zgodę, na utrwalanie jego wizerunku w trakcie realizacji usługi w postaci robienia screenów, aby udokumentować jego udział w usłudze - warunek konieczny do rozliczenia usługi

Warunki techniczne

Usługa online w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM

Logowanie przez kliknięcie w link, który uczestnik otrzymuje drogą mailową, przed rozpoczęciem usługi (aktywny w godzinach 8.00-16.00 w dniu szkolenia)

Wymagania techniczne: komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu z prędkością łącza od 512 KB/sek., kamera, mikrofon-wbudowane lub wejście USB, słuchawki (opcjonalnie)

Wymagania sprzętowe - system operacyjny Windows 8/10/11, macOS, Linux, Chrome OS. Przeglądarka - Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera

- Proste, intuicyjne uruchamianie szkolenia na urządzeniach.
- Po rejestracji na szkolenie wszystkie kwestie techniczne będą Państwu przesłane drogą mailową.

Kod dostępowy uczestnicy otrzymują na dzień przed szkoleniem drogą e-mail.

Kontakt



Joanna Kuś

E-mail effect@effect.edu.pl

Telefon (+48) 662 297 689