

Możliwość dofinansowania

Szkolenie – biologia porozumienia i konfliktu. Mózg w relacjach międzyludzkich

Numer usługi 2026/04/20/35453/3498879



Wyższy Poziom

szkoleń - pracy - życia

Edyta Wałęciak-Skórka Wyższy Poziom



6 457,50 PLN

brutto

5 250,00 PLN

netto

322,88 PLN

brutto/h

262,50 PLN

netto/h

166,67 PLN

cena rynkowa

Katowice

Usługa szkoleniowa

stacjonarna

20:00 h

23.05.2026 do 27.05.2026

Informacje podstawowe

- Kategoria
Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
- Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem kompetencji komunikacyjnych, mediacyjnych i lepszym rozumieniem biologicznych mechanizmów konfliktu i relacji międzyludzkich. Usługa skierowana jest do osób, które chcą skuteczniej budować porozumienie, wspierać regulację emocji i prowadzić rozmowy w sposób empatyczny i konstruktywny.

W szczególności zapraszamy:

- o kuratorów sądowych pracujących z dziećmi i rodzinami w sytuacjach kryzysowych,
 - o lekarzy, którzy chcą rozwijać umiejętności komunikacji z dziećmi i opiekunami,
 - o osoby sprawujące pieczę wychowawczą: rodziców zastępczych i opiekunów,
 - o nauczycieli, psychologów i pracowników placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych,
 - o mediatorów i wszystkich zainteresowanych rozwijaniem empatycznej komunikacji i narzędzi wspierających rozwiązywanie konfliktów,
 - o osoby powyżej 55 lat, które chcą rozwijać umiejętności skutecznej komunikacji – zarówno w relacjach codziennych, jak i międzypokoleniowych
- Minimalna liczba uczestników
2
 - Maksymalna liczba uczestników
25
 - Forma prowadzenia usługi
stacjonarna
 - Liczba godzin usługi
20
 - Podstawa uzyskania wpisu do BUR
Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do świadomego rozpoznawania biologicznych i społecznych mechanizmów powstawania konfliktów oraz stosowania empatycznej komunikacji w relacjach międzyludzkich. Szkolenie rozwija umiejętność rozumienia wpływu neuroplastyczności, neuronów lustrzanych, autonomicznego układu nerwowego oraz etapów rozwoju mózgu na sposób reagowania w sytuacjach trudnych i konfliktowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.	
	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wpływ neuroplastyczności na sposób postrzegania konfliktów i budowania relacji	W teście rozpoznaje zależność między wcześniejszymi doświadczeniami a sposobem reagowania w konflikcie Wskazuje przykłady wpływu neuroplastyczności na interpretację zachowań innych osób	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę neuronów lustrzanych w interpretowaniu emocji i zachowań innych osób	Rozpoznaje mechanizm działania neuronów lustrzanych Odróżnia prawidłową interpretację emocji od błędnych założeń wynikających z projekcji własnych emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje znaczenie języka w regulacji emocji i budowaniu relacji interpersonalnych	Wskazuje komunikaty wspierające regulację emocjonalną Rozróżnia komunikaty wzmacniające napięcie od komunikatów budujących bezpieczeństwo i dialog	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje reakcje autonomicznego układu nerwowego oraz ich wpływ na zachowanie dzieci i dorosłych	Rozpoznaje objawy aktywacji poszczególnych stref regulacji Wskazuje adekwatne sposoby wspierania regulacji emocjonalnej w różnych stanach AUN	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady empatycznej komunikacji (NVC) w rozmowach wspierających porozumienie i redukcję napięcia	Rozpoznaje właściwe komunikaty oparte na obserwacji, uczuciach, potrzebach i prośbie Wybiera reakcje komunikacyjne sprzyjające budowaniu dialogu i bezpieczeństwa emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje sytuacje konfliktowe i dobiera adekwatne sposoby reagowania z uwzględnieniem potrzeb stron	Identyfikuje źródła napięcia i potrzeby uczestników konfliktu Dobiera działania wspierające konstruktywne rozwiązanie sytuacji konfliktowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera elementy mini mediacji do sytuacji wymagających uporządkowania rozmowy i wsparcia porozumienia	Rozpoznaje etapy procesu mini mediacji Wskazuje właściwą kolejność działań wspierających przeprowadzenie rozmowy mediacyjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje proces mikrokręgów do wspierania dialogu i komunikacji między dziećmi, młodzieżą i dorosłymi	Rozpoznaje sytuacje wymagające zastosowania mikrokręgów Dobiera działania wspierające bezpieczne prowadzenie procesu grupowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sygnały przeciążenia emocjonalnego i dobiera działania wspierające regulację emocji	Identyfikuje objawy napięcia wynikające z reakcji układu nerwowego Wybiera adekwatne sposoby wspierania regulacji emocjonalnej w sytuacjach trudnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje relacje oparte na empatii, szacunku i odpowiedzialności za jakość komunikacji	Rozpoznaje postawy wspierające dialog i współpracę Wybiera zachowania sprzyjające budowaniu zaufania i bezpieczeństwa w relacjach interpersonalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyjmuje odpowiedzialność za własny sposób reagowania w sytuacjach konfliktowych	Identyfikuje zachowania eskalujące konflikt Wskazuje działania wspierające świadome i odpowiedzialne reagowanie w trudnych rozmowach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Respektuje zasady etyki komunikacyjnej i współpracy w relacjach zawodowych i społecznych	Rozpoznaje komunikaty naruszające granice i bezpieczeństwo rozmówcy Wybiera działania zgodne z zasadami empatycznej komunikacji i poszanowania drugiej osoby	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

- Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację
Fundacja My Personality Skills
- Nazwa Podmiotu certyfikującego
Fundacja My Personality Skills

Program

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwy wliczają się do harmonogramu. Jednakże harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do tempa pracy uczestników w danym dniu szkoleniowym, aby umożliwić im efektywne korzystanie z przerw w zależności od potrzeb i rytmu zajęć. Certyfikat uzyskania kwalifikacji jest wydawany do 3 dni po zakończeniu szkolenia.

Szkolenie składa się z 20 godzin dydaktycznych (15 godzin zegarowych)

Godziny teoretyczne: 12 godzin dydaktycznych

Obejmują przede wszystkim:

- neuroplastyczność w konflikcie
- sposoby reagowania w konflikcie + 4 kroki NVC
- neurony lustrzane i interpretacja emocji
- zasady empatycznego słuchania
- rola języka w regulacji emocji
- demo mini mediacji
- rozwój mózgu dziecka i adolescencja
- funkcjonowanie mózgu dorosłego
- autonomiczny układ nerwowy i strefy regulacji
- demo mikrokręgów
- omówienia, analiza przypadków, podsumowania i walidacja

Godziny praktyczne: 8 godzin dydaktycznych

Obejmują przede wszystkim:

- ćwiczenia empatycznego słuchania
- ćwiczenia mini mediacji w grupach
- pogłębione ćwiczenia mini mediacji
- analiza sytuacji konfliktowych
- ćwiczenia procesu mikrokręgów
- zaawansowane ćwiczenia mikrokręgów
- praktyczne zastosowanie narzędzi komunikacyjnych

Dzień I (7,5 h zegarowych)

9:00 – 9:15

Przywitanie uczestników oraz przedstawienie celu szkolenia i planu dnia.

9:15 – 10:00

Neuroplastyczność w konflikcie – jak wcześniejsze doświadczenia wpływają na sposób postrzegania konfliktów, relacji i komunikacji.

Neuroplastyczność to zjawisko polegające na tym, że każda aktywność mózgu zmienia jego działanie. Oznacza to, że sposób, w jaki postrzegamy teraźniejszość, zależy od naszych wcześniejszych doświadczeń. Spotykając się z osobą o odmiennej wizji, zdaniu, nastroju, widzimy sytuację przez pryzmat tego, co nas wcześniej w podobnych sytuacjach spotkało. Dlatego, słuchając wersji spotkanej osoby, nasze mózgi odnajdują wzorce i są skłonne wyrażać je jako rozwiązania, właściwe punkty widzenia, co ogranicza gotowość do słuchania drugiej strony i tak powstają napięcia i konflikty.

10:00 – 10:30

Jak radzimy sobie z konfliktami?

Refleksja nad własnymi sposobami reagowania w sytuacjach konfliktowych. Identyfikacja przekonań, które mogą utrudniać budowanie relacji, oraz poszukiwanie za nimi potrzeb. Praca nad transformacją tych przekonań w takie, które sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu, budowaniu zaufania i trwałych relacji + 4 kroki do porozumienia bez przemocy.

10:30 – 10:45

Przerwa

Moduł 2 – 2 godziny dydaktyczne (90 min) + przerwa obiadowa 45 min

10:45 – 11:45

Neurony lustrzane a błędy w interpretowaniu emocji i zachowań.

Empatia jest oparta na prastarym mechanizmie neuronów lustrzanych, który działa, dając poczucie rozumienia emocji i intencji innych ludzi. W mechanizm ten wpisana jest jednak pułapka utrudniająca właściwą ocenę zachowań i możliwości. Widząc emocje na twarzy innego człowieka, mózg obserwatora wchodzi w stany, które w nim samym reprezentują podobne objawy emocji. Widząc uśmiech na czyjejs twarzy, nasze mózgi czują go jako nasz uśmiech, podobnie ze złością, smutkiem czy sprawnością w wykonywaniu zadań. Powoduje to, że łatwo niewłaściwie oceniamy to, co widzimy. Nasze emocje widząc w zachowaniach innych.

11:45 – 12:10

Jak empatycznie słuchać?

Zasady uważnego słuchania, odzwierciedlanie uczuć i potrzeb rozmówcy oraz budowanie bezpieczeństwa w relacji.

12:10 - 12:30

Ćwiczenia rozwijające umiejętność odzwierciedlania uczuć i potrzeb rozmówcy, budowania atmosfery bezpieczeństwa oraz pogłębiania wzajemnego zrozumienia

12:30 – 13:15

Przerwa obiadowa

Moduł 3 – 2 godziny dydaktyczne (90 min) + przerwa 15 min

13:15 – 13:45

Rola języka w regulacji emocji i budowaniu relacji.

Język jako uzupełnienie mechanizmów lustrzanych. Dlaczego słowa mogą wspierać, ale i wywoływać prawdziwy ból? Czy słowa boją czy "bolą" o reakcjach mózgu na dobre i złe rozmowy.

13:45 – 14:00

Demo mini mediacji. Prezentacja skróconego procesu mediacji z omówieniem kolejnych kroków. Analiza tego, jakie działania zostały podjęte w trakcie mediacji, a jakie celowo pominięte, wraz z wyjaśnieniem ich wpływu na przebieg i rezultat rozmowy.

14:00 – 14:45

Ćwiczenia mini mediacji w grupach.

14:45 – 15:00

Przerwa

Moduł 4 – 2 godziny dydaktyczne (90 min)

15:00 – 15:45

Pogłębione ćwiczenia mini mediacji – analiza przypadków

15:45 – 16:30

Omówienie trudności, pytania uczestników oraz podsumowanie pierwszego dnia

Dzień II (7,5 h zegarowych)

Moduł 5 – 2 godziny dydaktyczne (90 min) + przerwa 15 min

9:00 – 9:15

Przywitanie, refleksje po pierwszym dniu szkolenia oraz przedstawienie planu dnia.

9:15 – 9:30

Ćwiczenia empatycznego słuchania.

9:30 – 10:30

Ludzie nie mają mózgu, tylko są mózgami.

Nieprawdziwość zdania: jeśli byś tylko chciał to byś mógł. Nie każdy może wszystko również ze względu na to, że mózg się zmienia w trakcie życia i ludzie w różnym wieku mogą widzieć te same rzeczy w inny sposób (tu nawiązanie do 1. modułu pierwszego dnia – neuropatyczność).

10:30 – 10:45

Przerwa

Moduł 6 – 2 godziny dydaktyczne (90 min) + przerwa obiadowa 45 min

10:45 – 11:30

Rozwój mózgu dziecka i adolescencja – znaczenie wrażliwości rozwojowej oraz wpływ neurorozwoju na zachowanie.

Mózgi ludzkie rodzą się przedwcześnie. Pierwszy etap ich rozwoju to etap płodowy o dużej wrażliwości na zmiany, delikatny, ale chłonny, tak jak już nigdy później. Okres adolescencji to okres przebudowy i zamieszania. Trudny do określenia, nieintuicyjny, często sprzeczny ze zdrowym rozsądkiem ale można go wyjaśnić jego stanem neurorozwojowym wymaga ochrony, ciepłości, wyrozumiałości ale nie da się go zrozumieć i przewidywać jego działania

11:30 – 12:15

Funkcjonowanie mózgu dorosłego – schematy działania, opór wobec zmian oraz wpływ doświadczeń na relacje społeczne.

Dorosłe mózgi zyskują stabilność i działają jako całości, korzystając z wszystkich swoich obszarów i całego życiowego doświadczenia. Mają jednak tendencje do przeceniania wzorców, czyli tego, że coś się sprawdziło w przeszłości. Nie szukają nowych rozwiązań, stosują stare nawet wtedy, kiedy nie zawsze jest to bezpieczne. Widzą też zmiany jako

potencjalne zagrożenia. Nadużywają zdań typu "Kiedyś było lepiej".

12:15 – 12:45

Analiza przykładów i omówienie zastosowania wiedzy neurobiologicznej w pracy z dziećmi i dorosłymi.

12:45 – 13:30

Przerwa obiadowa

Moduł 7 – 2 godziny dydaktyczne (90 min) + przerwa 15 min

13:30 – 14:15

Emocje dzieci i dorosłych jako informacja – autonomiczny układ nerwowy, strefy regulacji i ich wpływ na komunikację.

14:15 – 14:35

Proces mikrokręgów – prezentacja i omówienie narzędzia wspierającego dialog i porozumienie.

14:35 – 15:00

Ćwiczenia procesu mikrokręgów w grupach.

15:00 – 15:15

Przerwa

Moduł 8 – 2 godziny dydaktyczne (90 min)

15:15 – 15:50

Zaawansowane ćwiczenia mikrokręgów i analiza sytuacji konfliktowych. Podsumowanie szkolenia, omówienie zastosowania narzędzi w praktyce

15:50 – 16:30

Walidacja (test z wynikiem generowanym automatycznie)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1 – Neuroplastyczność w konflikcie i podstawy komunikacji empatycznej	Marek Kaczmarzyk	23-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Marek Kaczmarzyk	23-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Moduł 2 – Neurony lustrzane i empatyczne słuchanie	Marek Kaczmarzyk	23-05-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 15 Przerwa obiadowa	Marek Kaczmarzyk	23-05-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 15 Moduł 3 – Rola języka i proces mini mediacji	Gabriela Janerka	23-05-2026	13:15	14:45	01:30
6 z 15 Przerwa	Gabriela Janerka	23-05-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Moduł 4 – Mini mediacje w praktyce i podsumowanie dnia	Gabriela Janerka	23-05-2026	15:00	16:30	01:30
8 z 15 Moduł 5 – Mózg człowieka a porozumienie międzypokoleniowe	Marek Kaczmarzyk	24-05-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Marek Kaczmarzyk	24-05-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Moduł 6 – Rozwój mózgu dziecka, adolescencja i funkcjonowanie mózgu dorosłego	Marek Kaczmarzyk	24-05-2026	10:45	12:45	02:00
11 z 15 Przerwa obiadowa	Marek Kaczmarzyk	24-05-2026	12:45	13:30	00:45
12 z 15 Moduł 7 – Emocje, autonomiczny układ nerwowy i proces mikrokręgów	Gabriela Janerka	24-05-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 Przerwa	Gabriela Janerka	24-05-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Moduł 8 – Mikrokręgi w praktyce i podsumowanie szkolenia	Gabriela Janerka	24-05-2026	15:15	15:50	00:35
15 z 15 Walidacja (test z wynikiem generowanym automatycznie)	-	24-05-2026	15:50	16:30	00:40

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
6 457,50 PLN
- Koszt przypadający na 1 uczestnika netto

- 5 250,00 PLN
- Koszt osobogodziny brutto
322,88 PLN
- Koszt osobogodziny netto
262,50 PLN
- W tym koszt walidacji brutto
138,38 PLN
- W tym koszt walidacji netto
112,50 PLN
- W tym koszt certyfikowania brutto
138,38 PLN
- W tym koszt certyfikowania netto
112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

1 z 2

Gabriela Janerka

Trenerka komunikacji empatycznej, edukatorka i mediatorka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą, rodzicami i nauczycielami. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów z zakresu Porozumienia bez Przemocy (NVC), mini mediacji i mikro kręgów, wspierających budowanie relacji opartych na empatii i dialogu. Od ponad 5 lat prowadzi szkolenia i warsztaty dla placówek edukacyjnych oraz instytucji wychowawczych, łącząc wiedzę teoretyczną z praktycznymi narzędziami do pracy w grupie i w relacjach indywidualnych. Jej doświadczenie obejmuje również współpracę z rodzicami i środowiskiem lokalnym w zakresie rozwiązywania konfliktów i rozwijania kompetencji społecznych.

2 z 2

Marek Kaczmarzyk

Prof. UŚ – biolog, neurodydaktyk i memetyk, nauczyciel i wykładowca. Teoretyk edukacji i pisarz. Autor artykułów i książek z zakresu biologicznych kontekstów kształcenia. Najważniejsze z nich to "Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem", „Unikat. Biologia wyjątkowości” oraz „Szkoła memów. W stronę dydaktyki ewolucyjnej”. Proponuje spojrzenie na edukację przez pryzmat najnowszych osiągnięć neurobiologii. Propagator dydaktyki ewolucyjnej – dziedziny zajmującej się praktycznym wykorzystaniem mechanizmów ewolucji (zarówno biologicznej, jak i kulturowej) w interpretacji procesów uczenia się i wychowania. Od kilkunastu lat prowadzi wykłady i szkolenia, w których udział wzięło ponad trzydzieści tysięcy osób związanych z edukacją. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził ponad 5000 godzin szkoleń i wykładów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewni niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia.

Uczestnicy otrzymują scenariusze i workbooki do pracy warsztatowej.

Warunki uczestnictwa

Uprzejmie prosimy, aby przed pozyskaniem dofinansowania na usługę skontaktować się z firmą szkoleniową w celu potwierdzenia dostępności miejsc.

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zwolnienia usługi z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity z dnia 12 kwietnia 2023 r., Dz.U. z 2023 r. poz.955 z późn. zm.), w przypadku, gdy uczestnik otrzyma dofinansowanie na poziomie co najmniej 70% ze środków publicznych, dla osób spełniających ten warunek zostanie wystawiona faktura zw. z VAT.

Decydując się na udział w usłudze, uczestnik wyraża zgodę na wykonywanie zdjęć i nagrań w trakcie szkolenia na potrzeby m.in. działań sprawozdawczo-kontrolnych oraz promocyjnych.

Adres

ul. Bytkowska 108
40-147 Katowice
woj. śląskie

Kontakt

EDYTA WAŁĘCIAK-SKÓRKA

E-mail
edyta.waleciaskorka@gmail.com
Telefon
(+48) 664 062 350