



## Szkolenie – biologia porozumienia i konfliktu. Mózg w relacjach międzyludzkich

Numer usługi 2026/04/20/35453/3501216

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 ⓘ

Edyta Walęciak-  
Skórka Wyższy  
Poziom

★★★★★ 4,9 / 5

453 oceny

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 13.06.2026 do 17.06.2026

## 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:

- kuratorów sądowych pracujących z dziećmi i rodzinami w sytuacjach kryzysowych,
- lekarzy, którzy chcą rozwijać umiejętności komunikacji z dziećmi i opiekunami,
- osoby sprawujące pieczę wychowawczą: rodziców zastępczych i opiekunów,
- nauczycieli, psychologów i pracowników placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych,
- mediatorów i wszystkich zainteresowanych rozwijaniem empatycznej komunikacji i narzędzi wspierających rozwiązywanie konfliktów,
- 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

# 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	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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady wpływu neuroplastyczności na interpretację zachowań innych osób	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę neuronów lustrzanych w interpretowaniu emocji i zachowań innych osób	Rozpoznaje mechanizm działania neuronów lustrzanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odróżnia prawidłową interpretację emocji od błędnych założeń wynikających z projekcji własnych emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje znaczenie języka w regulacji emocji i budowaniu relacji interpersonalnych	Wskazuje komunikaty wspierające regulację emocjonalną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia komunikaty wzmacniające napięcie od komunikatów budujących bezpieczeństwo i dialog	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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje adekwatne sposoby wspierania regulacji emocjonalnej w różnych stanach AUN	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady empatycznej komunikacji (NVC) w rozmowach wspierających porozumienie i redukcję napięcia	Rozpoznaje właściwe komunikaty oparte na obserwacji, uczuciach, potrzebach i prośbie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera reakcje komunikacyjne sprzyjające budowaniu dialogu i bezpieczeństwa emocjonalnego	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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera działania wspierające konstruktywne rozwiązanie sytuacji konfliktowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera elementy mini mediacji do sytuacji wymagających uporządkowania rozmowy i wsparcia porozumienia  Wykorzystuje proces mikrokręgów do wspierania dialogu i komunikacji między dziećmi, młodzieżą i dorosłymi	Rozpoznaje etapy procesu mini mediacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwą kolejność działań wspierających przeprowadzenie rozmowy mediacyjnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje sytuacje wymagające zastosowania mikrokręgów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera działania wspierające bezpieczne prowadzenie procesu grupowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sygnały przeciążenia emocjonalnego i dobiera działania wspierające regulację emocji	Identyfikuje objawy napięcia wynikające z reakcji układu nerwowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera adekwatne sposoby wspierania regulacji emocjonalnej w sytuacjach trudnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje relacje oparte na empatii, szacunku i odpowiedzialności za jakość komunikacji	Rozpoznaje postawy wspierające dialog i współpracę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera zachowania sprzyjające budowaniu zaufania i bezpieczeństwa w relacjach interpersonalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyjmuje odpowiedzialność za własny sposób reagowania w sytuacjach konfliktowych	Identyfikuje zachowania eskalujące konflikt	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje działania wspierające świadome i odpowiedzialne reagowanie w trudnych rozmowach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Respektuje zasady etyki komunikacyjnej i współpracy w relacjach zawodowych i społecznych	Rozpoznaje komunikaty naruszające granice i bezpieczeństwo rozmówcy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera działania zgodne z zasadami empatycznej komunikacji i poszanowania drugiej osoby	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 mikrokęgów
- 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 bolą 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, cierpliwości, 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
<b>1 z 15</b> Moduł 1 – Neuroplastyczność w konflikcie i podstawy komunikacji empatycznej	Marek Kaczmarzyk	13-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> Przerwa	Marek Kaczmarzyk	13-06-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Moduł 2 – Neurony lustrzane i empatyczne słuchanie	Marek Kaczmarzyk	13-06-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 15 Przerwa obiadowa	Marek Kaczmarzyk	13-06-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 15 Moduł 3 – Rola języka i proces mini mediacji	Gabriela Janerka	13-06-2026	13:15	14:45	01:30
6 z 15 Przerwa	Gabriela Janerka	13-06-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Moduł 4 – Mini mediacje w praktyce i podsumowanie dnia	Gabriela Janerka	13-06-2026	15:00	16:30	01:30
8 z 15 Moduł 5 – Mózg człowieka a porozumienie międzypokolenio we	Marek Kaczmarzyk	14-06-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Marek Kaczmarzyk	14-06-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Moduł 6 – Rozwój mózgu dziecka, adolescencja i funkcjonowanie mózgu dorosłego	Marek Kaczmarzyk	14-06-2026	10:45	12:45	02:00
11 z 15 Przerwa obiadowa	Marek Kaczmarzyk	14-06-2026	12:45	13:30	00:45
12 z 15 Moduł 7 – Emocje, autonomiczny układ nerwowy i proces mikrokregów	Gabriela Janerka	14-06-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 Przerwa	Gabriela Janerka	14-06-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 15</b> Moduł 8 – Mikrokągi w praktyce i podsumowanie szkolenia	Gabriela Janerka	14-06-2026	15:15	15:50	00:35
<b>15 z 15</b> Walidacja (test z wynikiem generowanym automatycznie)	-	14-06-2026	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 otrzymają 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](mailto:edyta.waleciaskorka@gmail.com)

**Telefon** (+48) 664 062 350