

KARTA INFORMACYJNA

dla słuchacza

– program kursu Hipnoza w naturopatii

Realizacja: październik - listopad 2026 roku

1. Czas trwania i organizacja zajęć

- **Łączny wymiar:** 112 godzin dydaktycznych.
- **Struktura zajęć:**
 - a) 32 godziny – zajęcia online na żywo (8 spotkań po 4 godziny),
 - b) 80 godzin – praca własna uczestnika (lektury, ćwiczenia indywidualne i w parach, przygotowanie scenariuszy hipnotycznych).
- **Godziny spotkań online:** 17.00 – 20.00.
- **Forma:** platforma wideokonferencyjna + samodzielna praktyka.
Online na żywo – platforma wideokonferencyjna; praca własna uczestników – ćwiczenia i scenariusze weryfikowane oraz poddawane superwizji przez prowadzącego.
- **Inwestycja całkowita:** 1200,00 zł
- **Inwestycja - aktywni słuchacze szkoły (kierunku NAT i PAR):** 800,00 zł
- **Inwestycja - absolwenci (kierunku NAT i PAR):** 900,00 zł

Opłata czesnego jest płatna jednorazowo w momencie zgłoszenia na kurs i stanowi warunek rezerwacji miejsca.

Zasady zgłaszania na kurs:

1. Aby zgłosić chęć udziału w kursie, należy wpłacić czesne na rachunek bankowy Szkoły Zen Reiki w Polsce:

63 1090 2590 0000 0001 4313 6234

W tytule przelewu należy wpisać: *zajęcia z hipnozy, imię i nazwisko uczestnika oraz oznaczenie grupy.*

2. Osoby, które chcą otrzymać fakturę, powinny dodatkowo wpisać w tytule przelewu słowo: **FAKTURA**.
3. Po dokonaniu wpłaty należy przesłać na adres sekretariatu: sekretariat@zenreiki.edu.pl wiadomość z prośbą o dopisanie do listy uczestników kursu. Do wiadomości należy dołączyć potwierdzenie wpłaty w formacie PDF.

Słuchaczowi przysługuje prawo rezygnacji z udziału w kursie w **terminie 14 dni od dnia dokonania wpłaty**, bez podania przyczyny. W przypadku skutecznego złożenia rezygnacji w tym terminie, wpłacona kwota zostaje zwrócona w całości, **z zastrzeżeniem**, że jeżeli w tym czasie słuchacz brał udział w zajęciach, organizator ma prawo pomniejszyć zwracaną kwotę o wartość zrealizowanych zajęć.

Po upływie 14 dni od dnia dokonania wpłaty czesne **nie podlega zwrotowi**, niezależnie od przyczyny rezygnacji z udziału w kursie, nieuczestniczenia w zajęciach lub przerwania nauki.

Wpłata dotyczy wyłącznie wskazanego kursu i nie może zostać przeniesiona, zaliczona ani przeksięgowana na poczet innych kursów, kierunków kształcenia, zajęć, rat czesnego ani innych należności wobec Szkoły Zen Reiki w Polsce. Nie może również zostać przypisana do konta innego słuchacza lub uczestnika.

Dokonanie opłaty za kurs jest równoznaczne z akceptacją jego ramowego programu, formy realizacji zajęć, warunków zaliczenia, zasad uczestnictwa oraz organizacji procesu dydaktycznego, w tym obowiązku aktywnego udziału w zajęciach i wykonywania pracy własnej przewidzianej w programie, zgodnie z zapisami niniejszej Karty Informacyjnej.

Rezygnacja z kursu wymaga formy pisemnej i powinna zostać przesłana drogą e-mailową na adres: p.gorski@zenreiki.edu.pl lub sekretariat@zenreiki.edu.pl.

2. Wymagania wstępne

- ukończone 18 lat,
- zainteresowanie tematyką hipnozy, coachingu i psychologii,
- gotowość do pracy własnej, obserwacji i refleksji.

3. Ogólny plan nauczania

Program realizowany jest w **ośmiu modułach dydaktycznych**. Zakres nauczania został ujęty w formie elastycznej, umożliwiającej pogłębienie wybranych zagadnień oraz dostosowanie tempa pracy do potrzeb grupy.

- **Moduł 1:** Wprowadzenie do hipnozy – historia, podstawowe pojęcia, różnice między hipnozą terapeutyczną a sceniczną.
- **Moduł 2:** Poziomy świadomości i mechanizmy umysłu – rola podświadomości, fale mózgowe, procesy neurofizjologiczne.
- **Moduł 3:** Sugestia i prawa hipnozy – czynniki wpływające na podatność, zasady etyczne.
- **Moduł 4:** Zjawiska hipnotyczne – przykłady i znaczenie w pracy terapeutycznej.
- **Moduł 5:** Podstawowe techniki indukcji – sposoby wprowadzania w stan hipnozy.
- **Moduł 6:** Eksdukacja – bezpieczne wyprowadzanie z transu i stabilizacja po sesji.
- **Moduł 7:** Sugestie i scenariusze – język pozytywnego przekazu, struktura sesji.

- **Moduł 8:** Zastosowania w praktyce naturoterapeutycznej – relaksacja, redukcja stresu, praca z emocjami, autohipnoza.

Każde zajęcia będą obejmowały elementy ćwiczeń praktycznych, realizowanych zarówno w grupie, jak i w parach. W ramach praktyki uczestnicy poznają m.in. zasady pisania listów hipnotycznych oraz tworzenia i prowadzenia sesji ukierunkowanych na relaksację, wzmacnianie koncentracji, zmianę nawyków, wsparcie procesu redukcji masy ciała i rezygnacji z palenia papierosów, a także podstawowe sesje regresyjne.

4. Efekty kształcenia – opis

Po zakończeniu kursu uczestnicy:

- **Wiedza:** będą rozumieć, czym jest hipnoza, jakie ma zastosowania i jakie są zasady jej etycznego wykorzystania; poznają podstawowe mechanizmy działania umysłu.
- **Umiejętności:** nauczą się przeprowadzać proste sesje hipnotyczne – od indukcji do eksdukacji, tworzyć scenariusze i stosować sugestie wspierające relaksację, koncentrację i zmianę nawyków; poznają techniki autohipnozy.
- **Kompetencje:** zyskają zdolność pracy w oparciu o zaufanie, empatię i poczucie bezpieczeństwa; nauczą się świadomie wyznaczać granice w pracy z podświadomością, a także integrować hipnozę z innymi metodami naturoterapeutycznymi.

5. Warunki pozytywnego ukończenia szkolenia

Aby pozytywnie ukończyć zajęcia, uczestnik musi:

- przygotować autorski scenariusz sesji (np. relaksacyjnej lub rozwojowej) i wykonać sesję z jedną koleżanką lub kolegą z grupy,
- zaliczyć test teoretyczny (minimum 80% poprawnych odpowiedzi),
- zrealizować pracę własną i praktyczne ćwiczenia domowe.
- Dodatkowy warunek dotyczy aktywnych słuchaczy szkoły (kierunku NAT): Pozytywne ukończenie nauki na kierunku Terapie Naturalne i Komplementarne – Naturopata (oznaczenie NAT) w szczególności odbycie i pozytywne zaliczenie praktyk zawodowych oraz superwizji.

Uczestnik po ukończonym kursie otrzymuje Zaświadczenie ukończenia kursu Hipnoza w naturopatii.

6. Literatura

- Werner J. Meinhold, *Wielka księga hipnozy*, 2020
- Skrypty i notatki do zajęć z Hipnozy – P. D. Górski

7. Nauczyciel prowadzący zajęcia

- Piotr Dacjusz Górski

Harmonogram spotkań

- Październik: 6, 13, 20, 27, oraz
- Listopad: 3, 10, 17, 24 – zakończenie i podsumowanie zajęć.

Integralną częścią kursu jest etap praktyczny, stanowiący naturalne podsumowanie całego procesu nauczania. Etap praktyczny odbędzie się 24 listopada i polegać będzie na przeprowadzeniu sesji hipnozy według samodzielnie przygotowanego i opracowanego scenariusza.

- Godziny trwania zajęć: 17:00 – 20:00

Z uwagi na specyfikę prowadzonych zajęć czas ich zakończenia może ulec nieznacznemu skróceniu lub wydłużeniu. Ewentualne przedłużenie spotkania nie jest traktowane jako obowiązkowy czas obecności i nie ma wpływu na frekwencję uczestników. Z kolei skrócenie zajęć nie oznacza ograniczenia zakresu realizowanego materiału – program kursu zostaje zrealizowany w pełnym, przewidzianym zakresie.

Informacje dodatkowe

Do udziału w kursie hipnozy online potrzebny jest komputer, laptop lub tablet z mikrofonem i słuchawkami / głośnikami oraz stabilne łącze internetowe (min. 10 Mbps). Zajęcia odbywają się na platformie Microsoft Teams – warto korzystać z najnowszej wersji przeglądarki lub zainstalować darmową aplikację.

Prosimy o przygotowanie cichego, wygodnego miejsca, które sprzyja skupieniu i relaksowi – to ważne, by w pełni doświadczyć praktyki hipnozy.

Program kursu ma charakter ramowy i może ulec modyfikacjom wynikającym z potrzeb dydaktycznych grupy, aktualizacji treści programowych lub zmian organizacyjnych. Ewentualne korekty nie wpływają na ogólny zakres kształcenia, cele edukacyjne ani jakość realizowanych zajęć.

Szkoła zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian porządkujących program w sposób zapewniający spójność, aktualność oraz wysoki standard merytoryczny procesu kształcenia, z zachowaniem jego charakteru edukacyjnego i rozwojowego.

Nota medyczna

Zajęcia fakultatywne w formie kursu Hipnoza w naturopatii mają charakter edukacyjny i rozwojowy. Uczestnictwo w zajęciach nie zastępuje diagnozy, leczenia ani terapii prowadzonej przez lekarza lub specjalistę zdrowia psychicznego.

Hipnoza, w formie praktykowanej w trakcie kursu, nie jest metodą leczenia chorób somatycznych ani psychicznych, lecz narzędziem wspierającym relaksację, koncentrację, rozwój osobisty i kształtowanie pozytywnych nawyków.

Osoby z rozpoznanymi zaburzeniami psychicznymi, chorobami neurologicznymi lub innymi poważnymi schorzeniami powinny skonsultować możliwość udziału w kursie z lekarzem prowadzącym.

Organizator i prowadzący nie ponoszą odpowiedzialności za stosowanie technik hipnotycznych poza kontekstem edukacyjnym kursu ani w sytuacjach, w których naruszane byłyby zalecenia medyczne lub etyczne.

Zatwierdzono dnia 30 lipca 2026

Piotr Dacjusz Górski
dyrektor Szkoły Zen Reiki w Polsce