

# Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)

## Informacje o usłudze

<b>Czy usługa może być dofinansowana?</b>	Tak
<b>Sposób dofinansowania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>wsparcie dla osób indywidualnych</li><li>wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników</li></ul>
<b>Rodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Podrodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Dostępność usługi</b>	Otwarta

Numer usługi		<b>2017/11/02/10513/97789</b>	
Cena netto	<b>650,00 zł</b>	Cena brutto	<b>650,00 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>27,08 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>27,08</b>
Usługa z możliwością dofinansowania		<b>Tak</b>	
Liczba godzin usługi		<b>24</b>	
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2017-11-24</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2017-11-26</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2017-11-02</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2017-11-22</b>
Maksymalna liczba uczestników		16	
Kategoria główna KU		<b>Psychologia</b>	
Kategorie dodatkowe KU		<b>Medycyna Zarządz. zas. ludzkimi</b>	
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych		<b>Certyfikaty:</b> Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES)	
Czy usługa pozwala na zdobycie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?		<b>Nie</b>	

Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	<b>Nie</b>
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	<b>Tak</b>

## Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		<b>Grupa Active Change Leszek Zawlocki</b>	
Osoba do kontaktu	<b>Bożena Czernek</b>	Telefon	<b>+48 509 501 476</b>
E-mail	<b>biuro@ipri.com.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Osoba biorąca udział w warsztacie będzie miała możliwość nabycia lub zwiększenia kompetencji w zakresie skutecznego kontrolowania własnych emocji i tworzenia efektywnych relacji z innymi z wykorzystaniem narzędzia, jakim jest praca z przekonaniem. Uczestnik szkolenia poprzez nabycie umiejętności pracy z własnymi ograniczającymi przekonaniem i zmianę ich na przekonania wspierające, zdobędzie kolejne, efektywne narzędzie rozwijające jego warsztat.

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

Proponowany program warsztatów zawiera się w trzech dniach szkoleniowych (24 godziny zegarowe).

#### **DZIEŃ I**

##### **Moduł A: „Integracja i wprowadzenie do metody” (4h)**

- Integracja i wzajemne poznanie się.
- Stres i emocje.
- Zmiana przekonań.
- Co to jest Racjonalna Terapia Zachowania?
- Źródła Racjonalnej Terapii Zachowania.
- ABCD Emocji.
- Korzyści związane z ABCD emocji.
- Emocje neutralne.

##### **Moduł B: „Podstawowe narzędzia Racjonalnej Terapii Zachowania” (4h)**

- Zdrowa semantyka.
- Słowa wpływające na emocje i blokujące zmianę.
- Przekonania związane z powinnościami – radzenie sobie ze złością.
- Racjonalne i nieracjonalne pojęcie powinności.
- Zagadnienie niesprawiedliwości.
- Pięć Zasad Zdrowego Myślenia.

## **DZIEŃ II**

### **Moduł C: „Narzędzie pracy z przekonaniem (RSA) oraz warunki trwałej zmiany przekonania” (4h)**

- RSA - Racjonalna Samo-Analiza – poznawcze narzędzie pracy z przekonaniem.
- Neurofizjologia ABCD emocji.
- Jak uczymy się nawyków – edukacja i reedukacja emocjonalna.
- Jakie są powody, że tak lubimy znane – dysonans poznawczo emocjonalny.
- Opór przed zmianą.
- Ćwiczenia praktyczne w pracy z przekonaniem.

### **Moduł D: „Wykorzystanie wyobraźni w zmianie i uczeniu się nawyków oraz praktyka pracy z przekonaniem” (4h)**

- RWE – Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna – wykorzystanie wyobraźni w uczeniu się nawyków poznawczo – emocjonalnych.
- Praca z wyobraźnią.
- Ćwiczenia praktyczne w pracy z przekonaniem.

## **DZIEŃ III**

### **Moduł E: „Motywacja do zmiany” (4h)**

- Stadia zmiany – zmiana jako proces
- Jak wzmacniać motywację do zmiany?
- Chaos zmiany.
- Ćwiczenia praktyczne w pracy z przekonaniem.

### **Moduł F: „Możliwe obszary wykorzystania RTZ oraz podsumowanie szkolenia” (4h)**

- Praca z przekonaniem w kontekście konkretnych sytuacji (opcja): stres, lęk, obniżony nastrój, poczucie winy i poczucie niższości, wypalenie zawodowe.
- Integracja zdobytej wiedzy i doświadczenia.
- Sesja pytań i odpowiedzi.
- Rola zabawy.

---

## **Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia**

Uczestnik warsztatu:

- zdobędzie wiedzę dotyczącą wpływu przekonania na powstawanie emocji i reagowanie nimi adekwatnie do sytuacji
- będzie miał możliwość zmiany własnych ograniczających przekonania związanych oraz nauczy się jak wykorzystywać to narzędzie, by pomagać innym w zmianie ich przekonania
- nauczy się zasad zdrowej semantyki oraz pozna sposoby rozwiązywania/unikania konfliktów
- zdobędzie praktyczne umiejętności umożliwiające zastosowanie technik RTZ w pracy zawodowej i w życiu osobistym
- zdobędzie umiejętność rozpoznawania i zmiany swoich stanów emocjonalnych
- nauczy się jak w skuteczny sposób kontrolować stres i złość oraz uświadomi sobie jak efektywniej komunikować się ze sobą i z innymi ludźmi
- zdobędzie umiejętność odróżniania pozytywnego myślenia od zdrowego myślenia oraz przekonania od faktów
- zdobędzie wiedzę, w jaki sposób budować relacje oparte na zaufaniu i wiarygodności

---

## **Grupa docelowa**

Osoby pragnące poznać metodę służącą zmianie przekonania, psychologowie, terapeuci, pedagogowie, coachowie, pracownicy instytucji pomocy społecznej, placówek opiekuńczo-wychowawczych, punktów interwencji kryzysowej i organizacji pozarządowych. Ze szkolenia mogą skorzystać również osoby

wykonujący inne zawody pomocowe.

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak danych					

## Osoby prowadzące usługę

## Lokalizacja usługi

Adres: <b>Powroźnicza 6/2</b> <b>30-307 Kraków, woj. małopolskie</b> Szczegóły miejsca realizacji usługi:	Warunki logistyczne:
--	----------------------