

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)

Informacje o usłudze

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

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

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

Informacje o podmiocie świadczącym usługę

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

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, pedagodzy, 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: Powroźnicza 6/2 30-307 Kraków, woj. małopolskie Szczegóły miejsca realizacji usługi:	Warunki logistyczne:
--	----------------------