



Akademia Bliżej
Natalia Kurzawa



Racjonalna Terapia Zachowania: Poznawczo-behawioralny program pomocy w kryzysach emocjonalnych. Edukacja zdalna

Numer usługi 2024/01/31/11147/2061510

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 05.10.2024 do 26.10.2024

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

140,00 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• coachowie • trenerzy • pracownicy HR • osoby zajmujące się zawodowo pomaganiem i wspierającym w zmianie • pracownikom • terapeutom • lekarzom • nauczycielom • mentorom • mediatorom rodzinnych, interwentom kryzysowym • pracownikom służb medycznych, oświaty, pomocy społecznej • oraz osobom chcącym nauczyć się skutecznej metody radzenia sobie z emocjami i stresem
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	04-10-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	30
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem w podejściu poznawczo-behawioralnym w oparciu o model Racjonalnej Terapii Zachowań.

Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia pozwoli na prowadzenie procesów coachingowych i terapeutycznych w obszarze pomocy psychologicznej, coachingu, interwencji kryzysowej, biznesie a także w dowolnej pracy z ludźmi.

Uczestnik szkolenia pozna skuteczne narzędzia zmiany nawyków poznawczo-emocjonalnych oraz zasady racjonalnego myślenia

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1) charakteryzuje wiedzę wymaganą do pracy z nawykami, emocjami i lękami	potrafi zdefiniować naturę nawyków i ich wpływ na kształtowanie zachowań; na strategię zmiany nawyków opartych na zasadach RTZ, posiada umiejętność identyfikowania szkodliwych nawyków i rozumie ich konsekwencje dla zdrowia psychicznego; posiada wiedzę o różnych rodzajach emocji i ich funkcjach; zna mechanizmy regulacji emocji oraz techniki terapeutyczne wspierające zdrowie	Test teoretyczny
2) definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian	definiuje podstawowe mechanizmy wprowadzania zmian w psychologii; zna modele zmiany, takie jak model stadiów zmian (Prochaska i DiClemente), i umie je zastosować; zna różnorodne techniki terapeutyczne i potrafi je skutecznie stosować w kontekście zmiany nawyków, emocji i lęków; potrafi dokładnie analizować sytuacje wymagające zmiany, tworząc spersonalizowane plany terapeutyczne	Test teoretyczny
3) charakteryzuje metody i narzędzia wykorzystywane w Racjonalnej Terapii Zachowania	opisuje i stosuje model ABC w analizie zachowań, potrafi stosować techniki racjonalnej analizy myśli, identyfikując i modyfikując irracjonalne przekonania; potrafi wykorzystywać techniki terapeutyczne w celu zmiany negatywnych myśli i przekonań; potrafi stosować techniki pracy z emocjami, takie jak terapia racjonalnej wyobraźni emocjonalnej czy ABC lepszego samopoczucia;	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
4) rozróżnia modele pracy z emocjami i przekonaniami ograniczającymi: ABC emocji, RSA, WRB 5) stosuje poznane modele i narzędzia skuteczne w pracy poznawczo-behawioralnej w modelu RTZ w pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem, stresem, obniżona samooceną	omawia techniki Racjonalnej Samoanalizy i potrafi je stosować w celu monitorowania i analizy własnych myśli, emocji i zachowań; potrafi identyfikować irracjonalne przekonania przy użyciu narzędzi RSA; potrafi zastosować odpowiednie strategie interwencji z zakresu modelu ABC emocji, RSA i WRB w pracy z klientem skutecznie identyfikuje irracjonalne przekonania związane z obniżoną samooceną, lękiem, stresem i korzysta z narzędzi RTZ do budowania pozytywnej samooceny;	Test teoretyczny Test teoretyczny
6) posługuje się formularzem RSA	potrafi właściwie wypełniać formularz Racjonalnej Samoanalizy (RSA), uwzględniając kluczowe obszary, takie jak myśli, emocje, i zachowania; potrafi precyzyjnie zidentyfikować irracjonalne przekonania, wykorzystując informacje zebrane za pomocą formularza RSA; analizuje zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniach, które następują w wyniku zastosowania Racjonalnej Samoanalizy	Obserwacja w warunkach symulowanych
7) posługuje się modelem WRE	identyfikuje irracjonalne przekonania klienta, korzystając z informacji zgromadzonych za pomocą formularza WRE; skutecznie analizuje zmiany w równoważeniu przekonań, które zachodzą w wyniku zastosowania modelu WRE; potrafi dostosować plan terapeutyczny i techniki pracy, bazując na informacjach zebranych za pomocą formularza WRE, w celu skutecznego wsparcia klienta w równoważeniu przekonań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
8) stosuje Model ABC pracy z emocjami	identyfikuje składowe modelu ABC; precyzyjnie analizuje związek między myślami (B) a emocjami (C), identyfikując, jak irracjonalne przekonania wpływają na reakcje emocjonalne; potrafi skutecznie modyfikować irracjonalne przekonania (B), wykorzystując różnorodne techniki terapeutyczne w ramach modelu ABC; stosuje model ABC w praktyce terapeutycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
9) stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	skutecznie identyfikuje różne źródła stresu, uwzględniając zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne; potrafi zastosować różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak relaksacja, techniki oddychania, czy skuteczne planowanie czasu	Obserwacja w warunkach symulowanych
10) kształtuje odpowiedzialności i rzetelności wykonywanej pracy	wykazuje pełne zrozumienie zakresu swoich obowiązków oraz odpowiedzialności wynikających z wykonywanej pracy; skutecznie wykonuje powierzone zadania zgodnie z ustalonymi standardami i terminami;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
11) wykazuje etyczne postępowanie	przestrzega zasad etyki zawodowej, związanych z konkretną dziedziną pracy; zachowuje integralność i uczciwość w działaniach zawodowych, unikając konfliktów interesów i działając zgodnie z wartościami etycznymi; ponosi odpowiedzialność za podejmowane decyzje, kierując się etycznymi normami	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak-dokument zawiera opis efektów uczenia się

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak-dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak-dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

- Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań
- Zdrowe spojrzenie na emocje
- Co to jest zdrowe myślenie
- Zdrowa semantyka
- ABC lepszego samopoczucia- Praca z emocjami
- Techniki Terapeutycznej samopomocy
- Zastosownaie Racjonalnej Samoanalizy RSA
- Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna
- Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków
- Dysonans poznawczo-emocjonalny
- Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente)
- Radzenie sobie ze stresem
- Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia
- Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań Zdrowe spojrzenie na emocje Co to jest zdrowe myślenie Zdrowa semantyka	dr Magdalena Zubiel	05-10-2024	09:00	16:00	07:00
2 z 5 ABC lepszego samopoczucia- Praca z emocjami Techniki Terapeutycznej samopomocy Zastosownaie Racjonalnej Samoanalizy RSA Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna	dr Magdalena Zubiel	06-10-2024	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 5 Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków Dysonans poznawczo-emocjonalny Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente)	Weronika Kostęska	12-10-2024	09:00	16:00	07:00
4 z 5 Radzenie sobie ze stresem Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia	Weronika Kostęska	13-10-2024	09:00	16:00	07:00
5 z 5 Walidacja efektów kształcenia	-	26-10-2024	09:00	11:00	02:00

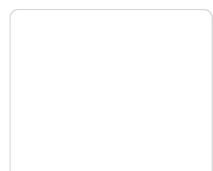
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	4 200,00 PLN
Koszt usługi netto	4 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	140,00 PLN
Koszt godziny netto	140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

dr Magdalena Zubiel



Kognitywistka, ekspert w obszarze komunikacji i neuromarketingu, psycholog i trener biznesu, certyfikowany coach VCC i terapeuta w nurcie TSR i RTZ, wykładowczyni na kierunkach Psychologia, Psychologia w biznesie oraz Pedagogika. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych w obszarze komunikacji interpersonalnej i grupowej, autorka programów szkoleniowych ukierunkowanych na usprawnienie pracy zespołów oraz kompetencji z szeroko pojętej komunikacji, współpracy w zespole i zarządzania zespołami. Zapalona orędowniczka psychologii pozytywnej, nowej pedagogiki i neuronauk.



2 z 2

Weronika Kostęska

Psycholog, Mentor, Trener

Doświadczenie zawodowe:

We współpracy z Akademią "Bliżej" Natalii Kurzawy projektuje, planuje, prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, kompetencji trenerskich i coachingowych w ramach:

- Akademii Profesjonalnego Trenera
- Akademii Trenera rozwoju osobistego-coacha
- Racjonalna Terapia Zachowania

Doświadczenie i specjalizacja trenerska:

przeciwdziałanie i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym, radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej; kompetencji miękkich i menadżerskich: komunikacja interpersonalna, zarządzanie zmianą, wsparcie.

Realizuje projekty szkoleniowe z tematyki m.in.: coaching zdrowia, stres i sytuacje trudne, sprzedaż, kompetencje trenera.

Nauczyciel akademicki Akademia WSB w ramach studiów podyplomowych Psychologia zdrowia i rozwoju, Mentoring i tutoring w organizacji i biznesie

Trener wewnętrzny: ING Bank Śląski w latach 2016-2019

Certyfikacje:

- certyfikowany trener VCC
- coach VCC
- mentor VCC

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały szkoleniowe w pdf
- ćwiczenia do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności
- dostęp do testu psychologicznego PCT-A Ja i emocje , Ja i samoocena, style myślenia i zachowania DISC

Zajęcia prowadzone będą metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie, pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności zgodnie z cyklem Kolba nauczania dorosłych.

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lun 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



Natalia Kurzawa

E-mail szkolenia.blizej@wp.pl

Telefon (+48) 530 697 250