



APS Piotr Olgierd
Sułkowski



Szkolenie: Techniki terapeutyczne, psychoedukacja od podstaw.

Numer usługi 2024/04/04/36960/2113760

📍 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 14.05.2024 do 24.05.2024

9 240,00 PLN brutto

9 240,00 PLN netto

220,00 PLN brutto/h

220,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest wszystkim osobom, które chcą poszerzyć swoją wiedzę zakresu psychoedukacji. Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z psychologią. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	08-05-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	42
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

Szkolenie przygotowuje do rozwinięcia wsparcia społecznego i zasobów, które pozwolą na poradzenie sobie z tymi wyzwaniami, rozwijana wsparcia emocjonalnego,

redukowania stygmatyzacji. Zmiany nastawień i przekonań uczestników nt. problemu.
Identyfikacja i eksploracja uczuć związanych z problemem. Rozwijania umiejętności rozwiązywania problemów.
Rozwijania umiejętności interwencji kryzysowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie różnicę między psychoterapią, psychoedukacją i rozwojem Potrafi planować proces rozwojowy	Określa cechy charakterystyczne dla psychoterapii, psychoedukacji i procesu rozwojowego	Test teoretyczny
	Identyfikuje obszary wpływające na jakość życia	Test teoretyczny
	Tworzy etapy rozwoju poszczególnych obszarów	Test teoretyczny
Stosuje elementy terapii poznawczo-behawioralne	Określa założenia terapii poznawczo behawioralnej	Test teoretyczny
	Stosuje znajomość narzędzi terapeutycznych charakterystycznych dla terapii poznawczo-behawioralnej	Test teoretyczny
	Określa główne założenia terapii	Test teoretyczny
Potrafi zastosować elementy terapii wewnętrznego dziecka	Stosuje elementy pracy z wewnętrznym dzieckiem	Test teoretyczny
	Wdraża różne techniki pracy dedykowane do pracy z wewnętrznym dzieckiem	Test teoretyczny
Potrafi stosować różne techniki uwalniania emocji	Określa stany emocjonalne potrzebne do uwolnienia	Test teoretyczny
	Wykorzystuje różne techniki uwalniania emocji	Test teoretyczny
Potrafi stosować techniki oddechowe	Wykorzystuje różne techniki oddechowe w celu regulowania napięć emocjonalnych	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi zastosować integrację technik terapeutycznych i psychoedukacji celu rozwoju i poprawy jakości życia	Definiuje obszary potrzeb i oczekiwań człowieka	Test teoretyczny
	Wykorzystuje poznane narzędzia	Test teoretyczny
	Wdraża opracowany program działania	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- 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 potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- 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 potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1: Terapia Poznawczo-Behawioralna

Moduł 1: Wprowadzenie do Terapii Poznawczo-Behawioralnej

- Definicja i założenia terapii poznawczo-behawioralnej
- Rola terapeuty w terapii poznawczo-behawioralnej.
- Proces diagnostyczny
- Ustalanie celów terapeutycznych
- Tworzenie planu terapeutycznego

Moduł 2: Techniki Kognitywne

- Identyfikacja myśli automatycznych.
- Analiza myśli irracjonalnych.
- Modyfikacja myśli negatywnych.
- Techniki rekonstrukcji myśli.
- Zadania domowe w technikach kognitywnych.

Moduł 3: Techniki Behawioralne

- Analiza funkcji behawioralnych.
- Techniki operant conditioning.
- Techniki eksponowania.

- Terapia behawioralna oparta na umiejętnościach.
- Strategie wzmocnienia i utrwalenia postępów.

Moduł 4: Integracja Technik w Praktyce Terapeutycznej

- Studium przypadku: integracja technik w terapii.
- Ćwiczenia praktyczne: praca z klientem z wykorzystaniem technik
- Praktyczne wyzwania w terapii poznawczo-behawioralnej.
- Feedback i analiza sesji terapeutycznych.
- Podsumowanie i dyskusja.

Dzień 2: Terapia Wewnętrznego Dziecka

Moduł 1: Wprowadzenie do Terapii Wewnętrznego Dziecka

- Definicja i znaczenie terapii wewnętrzного dziecka.
- Rola terapeuty w pracy z wewnętrznym dzieckiem.
- Rozwój wewnętrznego dziecka: teoria i etapy.
- Zrozumienie potrzeb wewnętrznego dziecka.
- Techniki terapeutyczne do pracy z wewnętrznym dzieckiem.

Moduł 2: Techniki Terapeutyczne w Terapii Wewnętrzного Dziecka

- Terapia dialogiem z wewnętrznym dzieckiem.
- Praca z obrazami wewnętrznego dziecka.
- Integracja wewnętrznego dziecka z dorosłą osobowością.
- Terapia ruchem wewnętrznego dziecka.
- Ćwiczenia praktyczne: praca z wewnętrznym dzieckiem.

Techniki terapeutyczne i psychoedukacja od podstaw

Moduł 3: Terapia Traumaty i Uzdrawianie Wewnętrznego Dziecka

- Rozpoznawanie i uzdrawianie traum wewnętrznego dziecka.
- Techniki pracy z traumą wewnętrznego dziecka.
- Terapia uwalniania emocji związanych z traumą.
- Terapia wewnętrznego dziecka a terapia PTSD.
- Ćwiczenia praktyczne: terapia traumy.

Moduł 4: Integracja i Zastosowanie w Praktyce

- Studium przypadku: zastosowanie terapii wewnętrznego dziecka.
- Integracja technik wewnętrznego dziecka z innymi podejściami terapeutycznymi.
- Ćwiczenia praktyczne: integracja technik w terapii.
- Feedback i analiza sesji terapeutycznych.
- Podsumowanie dnia i dyskusja.

Dzień 3: Techniki Oddechowe i Uwalniania Emocji

Moduł 1: Techniki Oddechowe

- Wprowadzenie do technik oddechowych i ich znaczenia dla zdrowia psychicznego.
- Ćwiczenia oddechowe: oddech brzuszny.
- Ćwiczenia oddechowe: oddech głęboki.
- Techniki oddechowe w redukcji stresu.
- Integracja technik oddechowych z terapią.

Moduł 2: Techniki Uwalniania Emocji

- Znaczenie uwalniania emocji dla zdrowia psychicznego.
- Techniki uwalniania emocji poprzez ruch.
- Techniki uwalniania emocji poprzez wyrażanie.
- Terapia wyzwiania emocji.
- Ćwiczenia praktyczne: techniki uwalniania emocji.

Moduł 3: Integracja Technik w Praktyce Terapeutycznej

- Integracja technik oddechowych i uwalniania emocji w terapii.
- Studium przypadku: zastosowanie technik oddechowych i uwalniania emocji.
- Ćwiczenia praktyczne: integracja technik w sesji terapeutycznej.
- Feedback i analiza sesji terapeutycznych.
- Podsumowanie dnia i dyskusja.

Dzień 4: Psychoedukacja

Moduł 1: Wprowadzenie do Psychoedukacji

- Definicja psychoedukacji i jej znaczenie w terapii.

- Cele psychoedukacji.
- Zwalczanie stigmy związanej z problemami zdrowia psychicznego.
- Promowanie świadomości zdrowia psychicznego.
- Psychoedukacja w terapii indywidualnej i grupowej.

Moduł 2: Tematy Psychoedukacyjne

Techniki terapeutyczne i psychoedukacja od podstaw

- Objawy i przebieg różnych problemów zdrowia psychicznego.
- Znaczenie zdrowego stylu życia dla zdrowia psychicznego.
- Samoocena i radzenie sobie z niską samooceną.
- Komunikacja interpersonalna i budowanie zdrowych relacji.
- Wsparcie w podejmowaniu decyzji związanych z leczeniem i terapią.

Moduł 3: Praktyczne Aspekty Psychoedukacji

- Przygotowanie i prowadzenie sesji psychoedukacyjnych.
- Zastosowanie różnych metod i narzędzi w psychoedukacji.
- Ćwiczenia praktyczne: przygotowanie planu sesji psychoedukacyjnej.
- Integracja psychoedukacji z innymi technikami terapeutycznymi.
- Podsumowanie dnia i dyskusja.

Procesy Rozwojowe

Moduł 1: Rozwój Psychospołeczny

- Teorie rozwoju psychospołecznego.
- Znaczenie okresów rozwojowych dla zdrowia psychicznego.
- Wpływ doświadczeń w dzieciństwie na późniejszy rozwój.
- Rozwój tożsamości i rola terapii.
- Integracja wdrażanych technik terapeutycznych z etapami rozwoju.

Moduł 2: Rozwój Osobowości

- Teorie rozwoju osobowości.
- Fazy rozwoju według teorii psychodynamicznych.
- Wpływ traumatycznych doświadczeń na rozwój osobowości.
- Integracja technik terapeutycznych z procesami rozwojowymi osobowości.
- Praktyczne podejście do pracy z różnymi etapami rozwoju osobowości.

Jeszcze jeden moduł na ostatnim dniu:

Moduł 3: Psychoedukacja w Kontekście Rozwoju

- Edukacja na temat psychospołecznych wyzwań w różnych etapach życia.
- Zrozumienie i wsparcie w trudnych okresach rozwoju.
- Promowanie zdrowego rozwoju osobowości i radzenia sobie z problemami.
- Ćwiczenia praktyczne: przygotowanie sesji psychoedukacyjnej na temat rozwoju.
- Integracja wiedzy o rozwoju z praktyką terapeutyczną.

Ten dodatkowy moduł pozwoli uczestnikom jeszcze głębiej zrozumieć wpływ procesów rozwojowych na zdrowie psychiczne oraz wykorzystanie psychoedukacji w kontekście wspierania rozwoju osobowości i radzenia sobie z trudnościami w różnych etapach życia.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 3 osoby. Zajęcia stacjonarne są prowadzone w 1 sali, w 1 grupie (z możliwością podziału na mniejsze grupki podczas ćwiczeń/scenek). Każdy z uczestników otrzymuje indywidualne materiały i stanowisko przy biurku/stole.

Szkolenie trwa 42 godziny dydaktyczne (5 dni). Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 15. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł 1: Wprowadzenie do Terapii Poznawczo-Behawioralnej	Anna Nitkiewicz-Jankowska	14-05-2024	08:00	10:00	02:00
2 z 3 Moduł 2: Techniki Kognitywne	Anna Nitkiewicz-Jankowska	14-05-2024	10:00	12:00	02:00
3 z 3 Moduł 3: Techniki Behawioralne	Anna Nitkiewicz-Jankowska	14-05-2024	12:00	14:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	9 240,00 PLN
Koszt usługi netto	9 240,00 PLN
Koszt godziny brutto	220,00 PLN
Koszt godziny netto	220,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Nitkiewicz-Jankowska

Specjalizuje się w szkoleniach, warsztatach, konsultacjach i pracy własnej z klientem z zakresu: Budowania strategii marki osobistej i/lub marki firmy, Pewności siebie, Asertywności, Zarządzania sobą i zmianą, Planowania, Strategii pracy ze stresem i innymi emocjami, Komunikacji, Negocjacji, Budowania zespołów, Techniki NLP, Technika Transformacji, Poziomów wartości, Poziomów świadomości. Opracowała własne modele i metodologie, programy działań i strategię, wykorzystując: poziomy świadomości i technikę uwalniania dr. Davida R. Hawkinsa, koncepcję Spiral Dynamics Becka i Cowana, poziomy wartości Clare W. Graves'a, Talent Dynamics oraz techniki NLP. Doświadczenia zawodowe zdobywała od 1998 roku między innymi na stanowisku nauczyciela akademickiego na kilku uczelniach (UŚ, GWSH w Katowicach, WST-H p.k. w Nysie, AWF w Krakowie, WSBiznesu w Dąbrowie Górniczej) oraz prowadząc własną działalność gospodarczą w zakresie szkoleń i

doradztwa. Posiada znajomość nowoczesnych technologii i narzędzi IT do rozwiązań zdalnego prowadzenia biznesu. Szkoli również ze świadczenia usług zdalnych z wykorzystaniem nowych technologii. Trener prowadzący zajęcia ma co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji powerpoint, materiały przygotowane przez trenera, ankiety, testy.

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.

Informacje dodatkowe

Zajęcia trwać będą 42 godzin dydaktycznych czyli 31 godzin zegarowych i 50 min.

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem platformy ZOOM.US.

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania z usługi, uczestnik powinien dysponować: urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet), zdolnym do odbioru dźwięku (głośniki, słuchawki), zdolnym do przekazywania dźwięku (mikrofon) w celu interakcji pomiędzy trenerem a uczestnikiem, przeglądarką Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+, Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+.

2. Minimalna wymagana szybkość połączenia internetowego w celu korzystania z webinarów wynosi 2 Mb/s (zalecane połączenie szerokopasmowe).

3. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed analizą oraz wpisanie imienia i nazwiska.

Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze znajdują się pod tym linkiem: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362023-System-Requirements-for-PC-Mac-and-Linux>

Kontakt



Piotr Sułkowski

E-mail psulkowski@gmail.com

Telefon (+48) 500 026 554