



Spatium
Development Group
Sp. z o.o.



Pierwsze kroki w świecie psychologii i terapii - szkolenie w formie zdalnej

Numer usługi 2024/04/09/43841/2118881

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 48 h
📅 24.06.2024 do 02.07.2024

9 190,00 PLN brutto
9 190,00 PLN netto
191,46 PLN brutto/h
191,46 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	Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-06-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Pierwsze kroki w świecie psychologii i terapii - szkolenie w formie zdalnej" umożliwia samodzielne radzenie sobie z wyzwaniami życia społecznego poprzez wprowadzenie uczestników w obszar terapii oraz podstawowej wiedzy

psychologicznej. Uczestnicy zdobywają podstawowe umiejętności wykorzystania własnego potencjału oraz zrozumienie kluczowych koncepcji psychologicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie różnice pomiędzy autoterapią, terapią a procesem rozwojowym	Identyfikuje podobieństwa i różnice pomiędzy autoterapią, terapią a procesem rozwojowym	Test teoretyczny
	Określa sytuacje, kiedy należy stosować odpowiednią formę pracy ze sobą, z innym człowiekiem	Test teoretyczny
Rozumie wpływ niezaspokojonych potrzeb w dzieciństwie na życie dorosłe	Identyfikuje skutki nieradzenia sobie ze źródłem dysfunkcji	Test teoretyczny
	Stosuje odpowiednie narzędzia do rewidowania wpływu dzieciństwa na życie dorosłe	Test teoretyczny
Stosuje elementy terapii wewnętrznego dziecka w swoim życiu i w życiu innych ludzi	Określa rodzaje schematów myślowych	Test teoretyczny
	Identyfikuje zachowania z odpowiednimi schematami myślowymi	Test teoretyczny
	Wdraża narzędzia terapeutyczne w celu zmiany schematów myślowych, przekonań	Test teoretyczny
	Wykorzystuje narzędzia terapeutyczne do zmiany trudnych emocji	Test teoretyczny
	Wykorzystuje wiedzę odnośnie etapów rozwojowych, wdrażając pozyskane informacje i wykorzystując odpowiednie narzędzia	Test teoretyczny
	Wykorzystuje w praktyce pozytywne schematy myślowe i różne pozycje postrzegania rzeczywistości	Test teoretyczny
	Wykorzystuje strategie obronne w odpowiednich sytuacjach	Test teoretyczny
	Wdraża w odpowiedni sposób strategie obronne w życiu prywatnym i zawodowym	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie wpływ świadomości na możliwości wykorzystania własnego potencjału	Określa różnice pomiędzy poziomami świadomości	Test teoretyczny
	Wykorzystuje informacje o dynamice poziomów świadomości	Test teoretyczny
	Identyfikuje zależności pomiędzy poziomem świadomości a skutecznością w działaniu	Test teoretyczny
	Wdraża strategie przekraczania poziomów świadomości w życiu prywatnym i zawodowym	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 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

Terapia, autoterapia a proces rozwojowy

- Główne założenia terapii, autoterapii a procesu rozwojowego
- Podobieństwa i różnice
- Kiedy potrzebujemy terapii a kiedy procesu rozwojowego?
- Jak stać się swoim autoterapeutą?
- Skutki braku procesu terapeutycznego na nasze życie

Wprowadzenie do terapii wewnętrznego dziecka

- Główne założenia

- Cztery podstawowe potrzeby psychiczne
- Wpływ dzieciństwa na naszą psychikę

Dzień 2

Poznaj i odkryj swoje Dziecko Cienia

- Główne schematy myślowe i zachowania
- Jakie są rodzaje wewnętrznych dzieci
- Jakie są cechy i potrzeby wewnętrznego dziecka

Praca z wewnętrznym dzieckiem w praktyce cz. 1

- Jak nawiązać kontakt z wewnętrznym dzieckiem?
- Jak zidentyfikować potrzeby wewnętrznego dziecka?
- Jak radzić sobie z trudnymi emocjami wewnętrznego dziecka?

Praca z wewnętrznym dzieckiem w praktyce cz. 2

- Strategie obronne – jak je rozpoznać i jak z nimi pracować
- Studium przypadków, by pomóc uczestnikom zrozumieć, jak terapia z wewnętrznym dzieckiem może pomóc w procesie uzdrawiania

Dzień 3

Etapy rozwoju i ich wpływ na nasze życie - oznaki ostrzegające, schematy zachowań, myśli sugerujące, źródła deprywacji, źródła pułapki emocjonalnej, strategie zaradcze: Niemowlak, Przedszkolak, Małe dziecko, Wiek szkoły, Dojrzewanie, Dorosłość,

Dzień 4

Wzmocnij swoje Ja – Dorosłe

- Ulecz swoje dziecko cienia
- Trzy pozycje postrzegania
- Rzeczywistość a iluzja
- Fakty a interpretacja
- Codzienne strategie dla Dziecka Cienia

Odkryj w sobie Dziecko Słońca

- Pozytywne schematy myślowe
- Poczuj swoje dziecko Słońca
- Strategie transformujące Dziecko Słońca
- Mocne strony i zasoby

Dzień 5

Od strategii obronnych do strategii zasobów strategicznych – integracja

- Rzeczywistość a interpretacja
- Równowaga
- Jakie są najczęstsze trudności w pracy z wewnętrznym dzieckiem?
- Jak radzić sobie z wyzwaniami w pracy z wewnętrznym dzieckiem?
- Jak zbudować wsparcie w pracy z wewnętrznym dzieckiem?
- Integrujące strategie obronne w praktyce
- Studium przypadków

Dzień 6

Świadomość człowieka a możliwość wykorzystania własnego potencjału

- Czym jest świadomość?

Charakterystyka poziomów świadomości - poziomy siły

- Omówienie części SIŁA w Tabeli Poziomów Świadomości
- Na czym polega dualność poziomów SIŁY?
- Omówienie części MOC w Tabeli Poziomów Świadomości

- Dynamik poszczególnych poziomów świadomości

Dzień 7

Charakterystyka poziomów wartości

- Omówienie ogólnych założeń teorii poziomów wartości

Przekraczanie poziomów świadomości

- Poznanie sposobów przekraczania poszczególnych poziomów SIŁY
- Poznanie schematów zachowań

Narzędzia do stosowania

- Introspekcja jako narzędzie do pracy ze sobą
- Zarządzanie własnymi stanami emocjonalnymi
- Wpływanie na zmianę stanu emocjonalnego

Poziomy świadomości, technika uwalniania a terapia wewnętrznego dziecka

Szkolenie trwa 48 godzin dydaktycznych po 45 minut. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 15. Od uczestników wymagany jest dostęp do Internetu i sprzętu komputerowego, który odbiera i przekazuje dźwięk. 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: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Terapia, autoterapia a proces rozwojowy - wykład, ćwiczenia	Anna Nitkiewicz-Jankowska	24-06-2024	08:00	11:00	03:00
2 z 11 Wprowadzenie do terapii wewnętrznego dziecka - wykład, ćwiczenia	Anna Nitkiewicz-Jankowska	24-06-2024	11:00	15:30	04:30
3 z 11 Poznaj i odkryj swoje Dziecko Cienia - wykład, ćwiczenia	Anna Nitkiewicz-Jankowska	25-06-2024	08:00	11:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Praca z wewnętrznym dzieckiem w praktyce - wykład, ćwiczenia	Anna Nitkiewicz-Jankowska	25-06-2024	11:00	15:30	04:30
5 z 11 Etapy rozwoju i ich wpływ na nasze życie - oznaki ostrzegające, schematy zachowań, myśli sugerujące, źródła deprywacji, źródła pułapki emocjonalnej, strategie zaradcze - wykład, ćwiczenia	Anna Nitkiewicz-Jankowska	26-06-2024	08:00	11:00	03:00
6 z 11 Wzmocnij swoje Ja – Dorosłe. Odkryj w sobie Dziecko Słońca - wykład, ćwiczenia	Anna Nitkiewicz-Jankowska	26-06-2024	11:00	15:00	04:00
7 z 11 Od strategii obronnych do strategii zasobów strategicznych – integracja - wykład, ćwiczenia	Grzegorz Zięba	01-07-2024	08:00	11:00	03:00
8 z 11 Świadomość człowieka a możliwość wykorzystania własnego potencjału. Charakterystyka poziomów świadomości - poziomy siły - wykład, ćwiczenia	Grzegorz Zięba	01-07-2024	11:00	15:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Charakterystyka poziomów wartości. Przekraczanie poziomów świadomości. Narzędzia do stosowania - wykład, ćwiczenia	Grzegorz Zięba	02-07-2024	08:00	11:00	03:00
10 z 11 Poziomy świadomości, technika uwalniania a terapia wewnętrznego dziecka - wykład, ćwiczenia	Grzegorz Zięba	02-07-2024	11:00	14:30	03:30
11 z 11 Walidacja usługi	-	02-07-2024	14:30	15:00	00:30

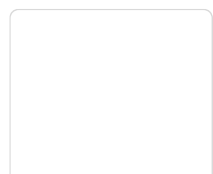
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 190,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,46 PLN
Koszt osobogodziny netto	191,46 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Anna Nitkiewicz-Jankowska



Nauczyciel akademicki, przedsiębiorca, szkoleniowiec, terapeuta, mentor:

- Psychologia – studia magisterskie w trakcie,
 - Certyfikaty MEN ukończonych kursów: Terapia poznawczo-behawioralna, Interwencja kryzysowa, Zaburzenia lękowe
 - Certyfikowany Kundalini Reiki Master Teacher Attunement
 - Ponad 11 tys. godzin szkoleniowych w tym 40% związanych z emocjami, pewnością siebie, czynnikami wpływającymi na zachowania ludzkie
 - 25 lata w branży szkoleniowej i współpracy z uczelniami wyższymi
 - Autorka i współautorka licznych artykułów naukowych i książek, autorka „Strategia marki osobistej...”, współautorka „Techniki Transformacji...” szkoleniowych i w pracy indywidualnej
 - Autorka i współautorka licznych książek i artykułów naukowych
 - Autorka książek „Strategia marki osobistej...” (2016, 2019), Technika Transformacji. DNA Transformacji oraz ebooków
 - Współtwórca Techniki Transformacji
 - Współzałożyciel i Master Trener w Akademii Techniki Transformacji
 - Współwłaściciel Kliniki Emocji - Gabinetu Terapeutyczno-Rozwojowego
- Posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Wykształcenie wyższe: dr nauk ekonomicznych z zakresu Zarządzania i Ekonomiki Usług.
- kontakt@annanitikiewiczjankowska.pl



2 z 2

Grzegorz Zięba

Szkoleniowiec, terapeuta, mentor, przedsiębiorca.

- Master Time Line Therapy
 - Certyfikowany Master Coach ABNLP
 - Certyfikowany neurolingwista (Instytut NLP Andrzeja Batki)
 - Studium terapii poznawczo-behawioralnej – w trakcie
 - Certyfikowany Kundalini Reiki Master Teacher Attunement
 - Certyfikaty ukończonych kursów: Terapia poznawczo-behawioralna (MEN nr. 4332/2022), Terapia Online w Pracy Psychologicznej (Europejski Instytut Psychologii i Psychoterapii)
 - Współtwórca Techniki Transformacji
 - Współzałożyciel i Master Trener w Akademii Techniki Transformacji
 - Autor audiobooków „Go Big”, „Iskry Inspiracji”
 - Autor książki/audiobooka „(Nie) Motywacja”
 - Współautor książki/audiobooka „Technika Transformacji – DNA Transformacji”
- Posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.
- avegregor@gmail.com

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy, ankieta, test.

Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktyczne.
- W każdym dniu szkolenia planowana jest przerwa trwająca co najmniej 15 minut na każde 4 godziny zajęć.

- Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.
- Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym in. w zakresie powierzania usług.

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy ZOOM.US.

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania ze szkolenia, Uczestnik powinien dysponować:

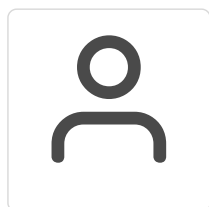
- urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet), z kamerą, mikrofonem i głośnikami; procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS; w zależności od platformy/rodzaju komunikatora, aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- łączem sieciowym spełniającym następujące parametry: dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s; – uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów.

2. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska w oknie logowania.

3. Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym min. w zakresie powierzania usług.

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

Kontakt



Ewa Wąsowicz

E-mail ewa.wasowicz@spatiumdg.pl

Telefon (+48) 733 250 350