



Centrum "Mentoris"  
Mateusz Prucnal



## Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN

Numer usługi 2024/09/25/25838/2327199

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 23.11.2024 do 24.11.2024

3 042,00 PLN brutto

3 042,00 PLN netto

169,00 PLN brutto/h

169,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie dedykowane jest dla psychoterapeutów, psychologów, studentów kierunków, psychologicznych, teoretyków pragnących rozpocząć praktykę, pedagogów, coachów, którzy chcą zapoznać się z tematyką terapii psychologicznej.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	18
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy na temat budowaniu bezpieczeństwa w gabinecie, by skutecznie zarządzać sytuacjami stresowymi oraz dostosować praktyki terapeutycznej do indywidualnych potrzeb klienta. Szkolenie uczy pracy z klientem traumą patrząc z perspektywy Teorii Poliwagalnej i Somatic Experiencing.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik opisuje podstawowe założenia teorii poliwalnej i rozumie, jak wpływa ona na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.</p> <p>Uczestnik definiuje pojęcie okna elastyczności i wyjaśnia, jak jego granice wpływają na zdolność do regulacji emocji i stresu.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p> <p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik rozumie, jak działa technika "kotwicy" oraz charakteryzuje, w jaki sposób można ją wykorzystać do regulacji emocjonalnej i fizjologicznej.</p> <p>Uczestnik opisuje funkcjonowanie AUN, w tym jego podział na układ współczulny i przywspółczulny, oraz rozumie, jak wpływa na reakcje stresowe.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p> <p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik analizuje sygnały fizjologiczne, które wskazują na aktywację Autonomicznego Układu Nerwowego (AUN), i wdraża techniki regulacyjne.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik ocenia, kiedy klient znajduje się w stanie "rest-and-digest" (przywspółczulnej aktywacji AUN), co sprzyja regulacji emocji i rozwojowi relacji terapeutycznej.</p> <p>Uczestnik stosuje techniki zarządzania aktywacją AUN klienta, pomagając mu w regulacji stresu i emocji w trakcie sesji terapeutycznej.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p> <p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik rozpoznaje, na jakim etapie w oknie elastyczności znajduje się klient, i dostosowuje interwencje terapeutyczne, by wspierać jego rozwój i regulację emocjonalną.</p> <p>Uczestnik kształtuje relacje terapeutyczne, w których klient czuje się bezpiecznie i komfortowo, wspierając proces terapeutyczny.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p> <p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozumie zachowania innych z perspektywy funkcjonowania Autonomicznego Układu Nerwowego, co wspiera empatię i zrozumienie w relacjach międzyludzkich.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik rozwija postawę wdzięczności i uważności, co wspiera zarówno jego własny rozwój osobisty, jak i jakość relacji z innymi.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Dokument zawiera listę uzyskanych efektów uczenia się.

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

Stosowne potwierdzenie znajduje się na dokumencie.

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

Tak, będzie to wskazane w dokumencie (certyfikacie)

## Program

### Dzień 1

1 – Budowanie świadomości siebie i klienta

2 – Uważność na ciało

3 – Zasoby

4 – Felt sense

5 – Budowanie bezpieczeństwa

### Dzień 2

1 – Teoria poliwagalna

2 – SIBAM

3 – Okno elastyczności

4 – Kotwica

5 – Wdzięczność

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Budowanie świadomości siebie i klienta	Joanna Gawrońska	23-11-2024	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	10:00	10:10	00:10
<b>3 z 19</b> Uwaga na ciało	Joanna Gawrońska	23-11-2024	10:10	12:10	02:00
<b>4 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	12:10	12:20	00:10
<b>5 z 19</b> Zasoby	Joanna Gawrońska	23-11-2024	12:20	13:50	01:30
<b>6 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	13:50	14:20	00:30
<b>7 z 19</b> Felt sense	Joanna Gawrońska	23-11-2024	14:20	15:50	01:30
<b>8 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	15:50	16:00	00:10
<b>9 z 19</b> Budowanie bezpieczeństwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	16:00	17:00	01:00
<b>10 z 19</b> Teoria poliwagalna	Joanna Gawrońska	24-11-2024	08:00	10:00	02:00
<b>11 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	24-11-2024	10:00	10:10	00:10
<b>12 z 19</b> SIBAM	Joanna Gawrońska	24-11-2024	10:10	12:10	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	24-11-2024	12:10	12:20	00:10
<b>14 z 19</b> Okno elastyczności	Joanna Gawrońska	24-11-2024	12:20	13:50	01:30
<b>15 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	24-11-2024	13:50	14:20	00:30
<b>16 z 19</b> Kotwica	Joanna Gawrońska	24-11-2024	14:20	15:50	01:30
<b>17 z 19</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	24-11-2024	15:50	16:00	00:10
<b>18 z 19</b> Wdzięczność	Joanna Gawrońska	24-11-2024	16:00	16:30	00:30
<b>19 z 19</b> Test	-	24-11-2024	16:30	17:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 042,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 042,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	169,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

**Joanna Gawrońska**

Pracuję jako terapeuta w nurcie Terapii Akceptacji i Zaangażowania ACT, terapeuta uzależnień oraz coach ACC. Zdobyłam akredytację ICF na poziomie ACC. Pracuję również w charakterze

wykładowcy na poznańskim Uniwersytecie SWPS, gdzie wykładam ACT. Należę do zarządu stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science Polska, gdzie aktywnie promuję wiedzę na temat nauk kontekstualnych. Jako trener prowadzę warsztaty zarówno z terapii ACT, coachingu ACC jak i szkolenia dla biznesu (umiejętności miękkie, menedżerskie, z efektywności) Organizuję warsztaty z rozwoju osobistego bazujące na terapii ACT, głównie z samoakceptacji i dystansu do siebie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Dostęp do materiałów - prezentacji ze szkolenia, dysku z ćwiczeniami, filmikami itp.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie clickmeeting.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

1. Prezentacja
2. Za i przeciw
3. Burza mózgów
4. Dyskusja

### Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie [www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl](http://www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl) oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

## Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostęp do materiałów - prezentacji ze szkolenia, dysku z ćwiczeniami, filmikami itp.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie clickmeeting.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

1. Prezentacja
2. Za i przeciw

3. Burza mózgów

4. Dyskusja

## Warunki techniczne

### Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

### Parametry łącza sieciowego:

szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

### Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej b) komputery Mac Program Skype na komputer Mac wymaga systemu Mac OS X 10.10 lub nowszego 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

## Kontakt



**Mateusz Prucnal**

**E-mail** [mateusz.prucnal@gmail.com](mailto:mateusz.prucnal@gmail.com)

**Telefon** (+48) 512 296 924