



Centrum "Mentoris"  
Mateusz Prucnal



## Terapia FAP i ACT w budowaniu wartościowego życia

Numer usługi 2024/09/25/25838/2327451

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 22.11.2024 do 23.11.2024

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>	21-11-2024
<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 zapoznanie uczestników z kontekstem biofizjologicznym człowieka oraz budowaniem lepszych relacji z klientem. Uczestnicy zapoznają się z empatycznym budowaniem relacji ze sobą oraz z klientem, które będziemy omawiać w różnych kontekstach, między innymi w podejściu do ciała i żywienia. Obszary pracy, którymi się zajmiemy to:

jedzenie emocjonalne (impulsywne jedzenie), budowanie zdrowych nawyków żywieniowych, obraz ciała czy wpływ jedzenia na psychikę. Przyjrzymy

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnicy rozumieją założenia modelu GROM i poznają jego zastosowanie w pracy terapeutycznej oraz analizie zachowań klienta.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnicy poznają i wyjaśniają, jak kontekst biofizjologiczny wpływa na samopoczucie i zachowanie klienta oraz jak może wspierać proces terapeutyczny.</p> <p>Uczestnik rozumie wpływ diety na nastrój oraz funkcjonowanie psychiczne klienta, a także zna podstawy żywieniowe wspierające zdrowie psychiczne.</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 poznaje zasady kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych i psychologicznych oraz wie, jak je wprowadzać w procesie terapeutycznym.</p> <p>Uczestnik poznaje i rozumie zasady Terapii Skoncentrowanej na Relacji (FAP), a także jej kluczowe założenia i narzędzia w pracy z klientami.</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 poznaje i rozumie metody analizy funkcji zachowania, co pomaga w identyfikacji mechanizmów, które wpływają na postępowanie klienta.</p> <p>Uczestnik umie opracować spersonalizowany skrypt terapeutyczny dostosowany do indywidualnych potrzeb klienta, uwzględniając model GROM i inne narzędzia terapeutyczne.</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 stosuje narzędzie GROM w praktyce terapeutycznej do analizy zachowań klienta i wprowadza odpowiednie interwencje terapeutyczne.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wykorzystuje metody Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) w pracy nad emocjonalnymi aspektami jedzenia, wspierając klienta w budowaniu zdrowszych nawyków.</p> <p>Uczestnik stosuje techniki Terapii Skoncentrowanej na Relacji (FAP) w budowaniu głębszej relacji terapeutycznej z klientem, wspierając jego rozwój.</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 wdraża zasady zdrowego odżywiania, wspólnie z klientem opracowując plan zmiany nawyków żywieniowych w kontekście psychologicznym.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik rozpoznaje funkcje zachowań klienta oraz wdraża odpowiednie techniki interwencyjne w celu modyfikacji niekorzystnych nawyków.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik rozwija umiejętność budowania empatycznych relacji z klientami, co wzmacnia proces terapeutyczny.</p> <p>Uczestnik zdobywa umiejętność patrzenia na życie i doświadczenia klienta z różnych perspektyw, wspierając jego rozwój osobisty i psychologiczny.</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 stosuje nowe, efektywne metody komunikacji z klientami, co poprawia jakość relacji terapeutycznej.</p> <p>Uczestnik rozwija postawę akceptacji i współczucia wobec klienta, wspierając jego proces terapeutyczny w oparciu o bezwarunkową akceptację.</p>	<p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p> <p>Poprawne odpowiedzi na zadawane pytania</p>	<p>Test teoretyczny</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 Joann Gawrońska

- 1 – FAPowe CRB1 i CBR2
- 2 – Analiza funkcji zachowania
- 3 – Wzmocnienia
- 4 – ACL
- 5 – Trudne pytania

### Dzień 2 Joanna Gawrońska, Bartosz Chyra

- 1 – Poziom biofizjologiczny terapeuty i klienta
- 2 – Narzędzie GROM w kontekście odżywiania
- 3 – Jedzenie i jego znaczenie
- 4 – Nawyki żywieniowe
- 5 – Troska o zdrowie jako najwyższa wartość
- 6 -TEST

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 FAPowe CRB1 i CBR2	Joanna Gawrońska	22-11-2024	08:00	10:00	02:00
2 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	22-11-2024	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 19 Analiza funkcji zachowania	Joanna Gawrońska	22-11-2024	10:10	12:10	02:00
4 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	22-11-2024	12:10	12:20	00:10
5 z 19 Wzmocnienia	Joanna Gawrońska	22-11-2024	12:20	13:50	01:30
6 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	22-11-2024	13:50	14:20	00:30
7 z 19 ACL	Joanna Gawrońska	22-11-2024	14:20	15:50	01:30
8 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	22-11-2024	15:50	16:00	00:10
9 z 19 Trudne pytania	Joanna Gawrońska	22-11-2024	16:00	17:00	01:00
10 z 19 Poziom biofizjologiczny terapeuty i klienta	Joanna Gawrońska	23-11-2024	08:00	10:00	02:00
11 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	10:00	10:10	00:10
12 z 19 Narzędzie GROM w kontekście odżywiania	Joanna Gawrońska	23-11-2024	10:10	12:10	02:00
13 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	12:10	12:20	00:10
14 z 19 Jedzenie i jego znaczenie	Joanna Gawrońska	23-11-2024	12:20	13:50	01:30
15 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	13:50	14:20	00:30
16 z 19 Nawyki żywieniowe	Joanna Gawrońska	23-11-2024	14:20	15:50	01:30
17 z 19 Przerwa	Joanna Gawrońska	23-11-2024	15:50	16:00	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>18 z 19</b> Troska o zdrowie jako największa wartość	Joanna Gawrońska	23-11-2024	16:00	16:30	00:30
<b>19 z 19</b> Test	-	23-11-2024	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