



Akademia Blżej  
Natalia Kurzawa



## Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniach- konstruktywne pomaganie w zmianie.

Numer usługi 2024/11/07/11147/2401737

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 100 h

📅 14.02.2025 do 31.07.2025

11 000,00 PLN brutto

11 000,00 PLN netto

110,00 PLN brutto/h

110,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs przeznaczony jest dla osób , które na co dzień pracują z drugim człowiekiem, w takich obszarach jak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• coaching</li><li>• mediacje</li><li>• psychoterapia,interwencja kryzysowa</li><li>• pomoc psychologiczna</li><li>• nauczyciele</li><li>• pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej</li><li>• kuratorzy sądowy i społeczni</li><li>• trenerzy.</li></ul> <p>Szkolenie adresowane jest także do absolwentów lub studentów kierunków związanych z pomaganiem ludziom, takich jak: psychologia, pedagogika, resocjalizacja, socjologia, praca socjalna ,mediacje, coaching.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	7
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	17
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	100
<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

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia sesji pomocowych/terapeutycznych w modelu skoncentrowanym na poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach problemowych oraz rozwijaniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie. Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się pozwoli na prowadzenie sesji pomocowych/ terapeutycznych w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach w praktyce.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian	charakteryzuje poszczególne etapy wprowadzania zmian	Test teoretyczny
Tworzenie kontekstu spotkania	Opisuje przykładową rozmowę poza problemem celem zbudowania sympatii i oraz poznania talentów, nadziei, wartości, dążeń, zainteresowań klienta, tworzenie kontekstu szacunku i bezpieczeństwa, docenienie decyzji o przyjsciu na spotkanie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki komunikacji interpersonalnej	stosuje techniki komunikacji interpersonalnej: odzwierciedlanie, potwierdzanie, parafrazowanie, podsumowanie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Formowanie celu pracy	określa typ relacji pomocowej, zadaje pytania o problem, który klienta sprowadził, zadaje pytania o oczekiwania od terapii, zadaje pytania co klient chce uzyskać w czasie terapii, zadaje pytania sprawdzające 'po co „klient chce zmiany”, zadaje pytania ukierunkowane na potrzeby klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
charakteryzuje kluczowe techniki podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach takie jak komplementowanie,	poprzez pytania wydobywa, wzmacnia i rozszerza we współpracy z klientem tych aspektów jego życia i jego osoby, które mogą być użyteczne w osiągnięciu celu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzenie obrazu preferowanej przyszłości czyli rzeczywistości po osiągnięciu celu (świat bez problemu)	zadaje pytanie o cud ( różne modyfikacje), pytania o wygląd rzeczywistości klienta w sytuacji ,gdy problem który go sprowadził został rozwiązany, pytania o zmiany jakie wywołała osiągnięcie celu na otoczeniu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
określa najbliższe kroki w celu osiągnięcia celu	zadaje pytania w celu tworzenia obrazu małej zmiany określonej w kategoriach konkretnych zachowań, najbliższych działań klienta, zadaje zadania do wykonania poza gabinetem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	tworzy obrazu małej zmiany u klienta, określenie w kategoriach konkretnych zachowań najbliższych działań klienta, zadaje zadania do wykonania poza gabinetem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Informacja zwrotna po zakończeniu	przekazuje informacje zwrotną, która zawiera uporządkowane podsumowanie uzyskanych od klienta informacji o tym jak rozumiemy to z czym przyszedł i co potrzebuje, komplementuje informacje o zarejestrowanych zasobach klienta)związane z potrzebami dla dalszego postępu zasobami klienta, uzasadniając oraz przedstawia sugestie i pomysły w postaci zadania do realizacji, ustala wspólnie ciąg dalszy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera budowanie przekonań zdrowych u klienta	Stosuje 5 zasad zdrowego myślenia	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak-dokument jest rozpoznawalny

#### Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja VCC
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak

## Program

- Terapie krótkoterminowe
- Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowania
- Zdrowe spojrzenie na emocje
- Co to jest zdrowe myślenie
- Zdrowa semantyka
- ABC lepszego samopoczucia
- Praca z emocjami
- Techniki terapeutycznej samopomocy
- Zastosowanie 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
- Założenia i źródła Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (Solution Focused Therapy)
- Historia TSR, definicja, powstanie, związki TSR z innymi teoriami
- Teoria TSR
- Praca TSR-techniki TSR
- Umiejętności i kompetencje -postawa "niewiedzy"
- Tworzenie kontekstu spotkania
- Formowanie celu pracy terapeutycznej
- Rozmowy poza problemem
- Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta
- Technika EARS
- Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu
- Poszukiwanie w przeszłości i terażniejszości klienta elementów "świata bez problemu"
- Praca w oparciu o wyjątki, Skalowanie
- Określanie najbliższych kroków w kierunku osiągnięcia celu
- Monitorowanie wprowadzanych zmian
- Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami-elementy NVC
- Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji
- Sesje – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach
- Psychologia zmiany-Transteoretyczny Model Zmiany w TSR
- Praca z parą w konflikcie
- Wykorzystanie TSR w obszarze zdrowia psychicznego
- Mentoring i superwizja umiejętności
- Walidacja i certyfikacja: egzamin VCC teoretyczny i praktyczny

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

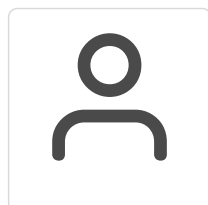
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	11 000,00 PLN
Koszt usługi netto	11 000,00 PLN
Koszt godziny brutto	110,00 PLN
Koszt godziny netto	110,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	400,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	400,00 PLN

## Prowadzący

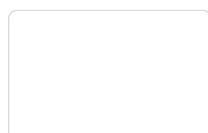
Liczba prowadzących: 4



1 z 4

### 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 4

### 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
- 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

Akredytacje:

- certyfikowany trener VCC
- coach VCC
- mentor VCC



3 z 4

## Anna Pietrzykowska

Anna Pietrzykowska

Terapeuta w nurtach krótkoterminowych, coach, trener

Wykształcenie:

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Psychologia zdrowia i jakości życia (Licencjat) Psychologia kliniczna i osobowości (Jednolite magisterskie), Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Pedagogika, specjalność resocjalizacja z prewencją zagrożeń, społecznych (Licencjat)

Studium terapii dzieci i młodzieży

Kursy:

Terapia Skoncentrowana na rozwiązaniach

Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej - Kurs Interwencji Kryzysowej

Trener Komunikacji Interpersonalnej

kurs Coach I II stopnia-coaching, Instruktor Terapii uzależnień

TUS Trening umiejętności społecznych

Centrum rozwoju personalnego – „Terapia poznawczo-behawioralna”

Ośrodek Rozwoju Edukacji - „Zaburzenia psychiczne przejawiające się myślami samobójczymi i zachowaniami autodestrukcyjnymi u młodzieży szkolnej”, Centrum Szkoleń i Certyfikacji Akademia Bliżej – Akademia Profesjonalnego Mediatora APM mediacje sądowe i pozasądowe, mediacje rodzinne kurs Instruktor Terapii

Doświadczenie zawodowe:

Prowadzenie własnej praktyki terapeutyczno-rozwojowo-coachingowej

Doświadczenie trenerskie

Przeprowadzonych ponad 1500 h szkoleniowych z tematyki rozwoju osobistego i terapeutycznego, współpraca z Akademią Bliżej od 2018 roku w zakresie prowadzenia szkoleń skierowanych do terapeutów, coachów w obszarze konstruktywnego pomagania: ( 450 h ) podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, coachingu.

4 z 4

## Joanna Pijacka



Obszar specjalizacji:

Praca socjalna, pomoc społeczna, przygotowywanie ofert konkursowych w NGO, socjoterapia, mediacje rodzinne, praca z trudnym klientem, komunikacja interpersonalna, działania w obszarze podnoszenia kompetencji rodzicielskich, przemoc w rodzinie w każdym aspekcie, zadania, strategie i organizacja pracy zespołów interdyscyplinarnego i grup roboczych.

Doświadczenie zawodowe:

Pracownik w strukturach pomocy społecznej z 16 letnim doświadczeniem - głównie w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie w bezpośredniej pracy z klientem, realizacji procedury „Niebieskie Karty”, realizacji zadań Zespołu Interdyscyplinarnego.

Socjoterapeutka z 14 letnim doświadczeniem w prowadzeniu grup dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym.

Od roku 2013 do dnia dzisiejszego fundator i prezes Fundacji ReStart, gdzie realizuje zadania z zakresu pozyskiwania środków, rozliczania dotacji i organizacji pracy zatrudnionej kadry. W ramach działań Fundacji podejmowała zatrudnienie w charakterze m.in. streetworkera, socjoterapeuty, terapeuty w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, trenera, animatora, organizatora społeczności lokalnych.

Prowadziła wykłady na wyższej uczelni z zakresu socjoterapii.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług:

Prowadziła szkolenia w obszarach rozwiązywania metod skoncentrowanych na rozwiązaniach, konfliktów, przeciwdziałania przemocy, wspierania osób krzywdzonych, motywowania do zmiany, organizacji systemu wsparcia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- materiał szkoleniowe
- ćwiczenia w pdf
- dostęp do testu psychologicznego PCT-A, DISC
- nagrania sesji

### Informacje dodatkowe

Usługa jest rejestrowana do celów archiwizacji i kontroli Operatora.

Uczestnik zobowiązany jest do obecności w wymiarze 80 % zajęć oraz zgodnie z warunkami rozliczenia usługi zgodnie z umową z Operatorem.

Kurs nie przygotowuje do zawodu psychoterapeuty w rozumieniu ustawy o ochronie zdrowia z dnia 1 stycznia 2024r.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT:

na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r

## 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

Stałe 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** [kontakt@akademia-blizej.eu](mailto:kontakt@akademia-blizej.eu)

**Telefon** (+48) 530 697 250