



Centrum "Mentoris"  
Mateusz Prucnal



## Terapia FAP i ACT w budowaniu wartościowego życia – szkolenie

Numer usługi 2024/11/26/25838/2433188

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 03.04.2025 do 06.04.2025

3 380,00 PLN brutto

3 380,00 PLN netto

169,00 PLN brutto/h

169,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie adresowane jest do terapeutów, psychologów, coachów, specjalistów ds. zdrowia psychicznego, pracowników działów HR oraz osób zajmujących się rozwojem osobistym i zawodowym, które chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie terapii ACT i FAP.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-04-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<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 "Terapia FAP i ACT w budowaniu wartościowego życia" przygotowuje uczestników do stosowania technik ACT i FAP w pracy z klientem i rozwoju osobistym. Uczestnicy nauczą się analizować funkcje zachowań, wdrażać zdrowe

nawyki, budować relacje terapeutyczne i opracowywać plany wsparcia, wykorzystując model GROM i narzędzie "punkt wyboru".

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia podstawowe założenia terapii ACT i FAP	Wskazuje różnice między ACT i FAP	Test teoretyczny
	Rozpoznaje 5 zasad FAP	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje funkcję relacji terapeutycznej w FAP	Określa rolę CRB1 i CRB2	Test teoretyczny
	Rozpoznaje znaczenie generalizacji	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia komponenty modelu GROM i jego zastosowanie	Rozróżnia elementy modelu	Test teoretyczny
	Dobiera sytuacje terapeutyczne do GROM	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje wpływ wyzwalaczy i kontekstu biofizjologicznego na zachowanie klienta	Rozróżnia wyzwalacze wewnętrzne i zewnętrzne	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ snu, diety i aktywności	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje zasady Terapii Skoncentrowanej na Relacji (FAP) oraz wskazuje jej kluczowe założenia i narzędzia w pracy z klientami.	Uczestnik definiuje czym jest CRB1	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest CRB2	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje rolę uważności w procesie zmiany	Definiuje uważność	Test teoretyczny
	Rozpoznaje przykłady jej zastosowania	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje funkcję zachowania klienta z wykorzystaniem modelu GROM	Dobiera komponenty modelu do opisu przypadku	Test teoretyczny
	Wskazuje interwencję	Test teoretyczny
Uczestnik projektuje strukturę sesji terapeutycznej w podejściu FAP	Dobiera odpowiednie techniki do CRB1 i CRB2	Test teoretyczny
	Opisuje strukturę sesji	Test teoretyczny
Uczestnik interpretuje poziom biofizjologiczny klienta w kontekście EEMM	Rozpoznaje zależności między ciałem a emocjami	Test teoretyczny
	Interpretuje objawy z poziomu ciała	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje strategie wprowadzania zdrowych nawyków z wykorzystaniem ACT	Dobiera wartości klienta do planu zmiany	Test teoretyczny
	Wskazuje techniki budowania nawyków	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia znaczenie empatii i akceptacji w pracy terapeutycznej.	Wskazuje przykłady zachowań empatycznych	Test teoretyczny
	Definiuje bezwarunkową akceptację	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje znaczenie wartości w życiu klienta	Odróżnia działanie wartościowe od nieadaptacyjnego	Test teoretyczny
	Identyfikuje wartości klienta	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje kontekst relacyjny w procesie zmiany	Wyjaśnia znaczenie obecności i reakcji terapeuty w budowaniu relacji	Test teoretyczny
Uczestnik przyjmuje postawę akceptacji i współczucia wobec klienta, wspierając jego proces terapeutyczny w oparciu o bezwarunkową akceptację.	Uczestnik definiuje postawę akceptacji i współczucia wobec klienta	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje co to akceptacja	Test teoretyczny

## 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

1 h szkolenia = 60 minut

## Dzień 1

1 – Wprowadzenie i cele szkolenia

2 - FAP - terapia oparta na analizie zachowania

czym charakteryzuje się FAP

perspektywa CBS na relacje

relacje jako kontekst zmiany

## Dzień 2

1 – Analiza funkcji zachowania

analiza funkcji zachowania - zdefiniowanie narzędzia

umiejętność zastosowania analizy funkcjonalnej w procesie

WTF, czyli jaka jest funkcja zachowania

2 – 5 zasad FAP (*Teoria: 0,5 godziny, Praktyka: 1 godzina*)

zdefiniowanie, dostrzeganie i wywplywanie CRB1

zdefiniowanie, dostrzeganie i wzmacnianie CBR2

jak praktycy wplywaja na klienta

wspieranie generalizacji

3 – Filozofia kontekstualny funkcjonalizm

pragmatyzm

behawioryzm

kontekstualny funkcjonalizm

## Dzień 3

1 – Poziom biofizjologiczny terapeutę i klienta )

zapoznanie się z założeniami dotyczącymi diety, snu i aktywności fizycznej

wplyw poziomu biofizjologicznego na psychikię

umiejętność rozrysowania poziomu biofizjologicznego z EEMM na diagramach

2 – Wyzwalacze

czym sa wyzwalacze

rozróznienie na wyzwalacze wewnetrzne i zewnetrze

wplyw wyzwalaczy na wprowadzane zmiany

3 – Narzędzie GROM

zapoznanie się z narzędziem GROM

umiejętność pracy na tym narzędziu

poznanie narzędzie punkt wyboru

umiejętność nałożenia GROM na punkt wyboru

4 – Uważność w budowaniu nawyków żywieniowych

zrozumienie roli uważności w zmianie nawyków

praktyka uważności w ruchu

praktyka uważności w jedzeniu

## 5 – Walidacja (test) Forma:

- Test online, realizowany z nadzorem walidatora.
- Czas trwania: **30 minut**

Dzień	Temat	Teoria (h)	Praktyka (h)	Metody dydaktyczne
1	Wprowadzenie, cele szkolenia	0.5	–	prezentacja, dyskusja
1	FAP – relacja jako kontekst zmiany	2	1.5	wykład, analiza przypadków, ćwiczenia
2	Analiza funkcji zachowania	1.5	2	prezentacja, studium przypadku, ćwiczenia indywidualne
2	5 zasad FAP	1	1	prezentacja, dyskusja, symulacje
2	Filozofia kontekstualna ACT	2	0.5	wykład, dyskusja
3	Poziom biofizjologiczny w terapii	1	1	prezentacja, ćwiczenia, diagramy
3	Wyzwalacze – wewnętrzne i zewnętrzne	1.5	–	prezentacja, burza mózgów
3	Model GROM i Punkt Wyboru	1	2	prezentacja, ćwiczenia praktyczne, symulacja
3	Uważność i nawyki żywieniowe	–	1	ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków
3	Walidacja (test)	0.5	–	test

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Wprowadzenie i cele szkolenia (prezentacja, dyskusja)	Joanna Gawrońska	03-04-2025	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 14</b> Terapia FAP – relacja jako kontekst zmiany (wykład, analiza przypadków, ćwiczenia indywidualne)	Joanna Gawrońska	03-04-2025	16:30	20:00	03:30
<b>3 z 14</b> Analiza funkcji zachowania (prezentacja, studium przypadku, ćwiczenia praktyczne)	Joanna Gawrońska	05-04-2025	08:00	11:40	03:40
<b>4 z 14</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	05-04-2025	11:40	11:50	00:10
<b>5 z 14</b> 5 zasad FAP – CRB1, CRB2, wzmocnienie i generalizacja (prezentacja, dyskusja grupowa, symulacje)	Joanna Gawrońska	05-04-2025	11:50	13:20	01:30
<b>6 z 14</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	05-04-2025	13:20	13:40	00:20
<b>7 z 14</b> Filozofia kontekstualna w ACT: pragmatyzm, behawioryzm, funkcjonalizm (wykład, dyskusja)	Joanna Gawrońska	05-04-2025	13:40	16:00	02:20
<b>8 z 14</b> Poziom biofizjologiczny terapeuty i klienta (sen, dieta, aktywność) (prezentacja, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków)	Joanna Gawrońska	06-04-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 14</b> Wyzwalacze wewnętrzne i zewnętrzne (prezentacja, burza mózgów, dyskusja)	Joanna Gawrońska	06-04-2025	10:00	11:20	01:20
<b>10 z 14</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	06-04-2025	11:20	11:30	00:10
<b>11 z 14</b> Model GROM i narzędzie Punkt Wyboru (prezentacja, ćwiczenia praktyczne, symulacja pracy z klientem)	Joanna Gawrońska	06-04-2025	11:30	14:15	02:45
<b>12 z 14</b> Przerwa	Joanna Gawrońska	06-04-2025	14:15	14:30	00:15
<b>13 z 14</b> Uwaga w zmianie nawyków (jedzenie, ruch) (ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, dyskusja)	Joanna Gawrońska	06-04-2025	14:30	15:30	01:00
<b>14 z 14</b> Walidacja -test	-	06-04-2025	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	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. Zdołyłam 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. W ciągu ostatnich 3 lat przeprowadziła ponad 200 godzin szkoleń z zakresu terapii FAP i ACT.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

### 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 dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Przerwy wliczone są do czasu szkolenia.
- 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:

Prezentacja, Wykład, Dyskusja, Dyskusja grupowa, Ćwiczenia praktyczne, Ćwiczenia indywidualne, Studium przypadku (case study), Analiza przypadków, Symulacja pracy z klientem, Burza mózgów, Test teoretyczny (w formie walidacji)



Zwolnienie z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami

w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług

oraz warunków stosowania tych zwolnień oraz warunków stosowania tych zwolnień (par.3 ust.1 pkt.14)

## Warunki techniczne

### Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę, mikrofon 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