



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 324 oceny

Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN - szkolenie

Numer usługi 2025/07/09/25838/2867351

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.09.2025 do 07.09.2025

2 704,00 PLN brutto

2 704,00 PLN netto

169,00 PLN brutto/h

169,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do właścicieli i pracowników firm z sektora MŚP działających w branży zdrowia, w tym m.in. do psychologów, psychoterapeutów oraz osób planujących aktywnie rozwijać swoją działalność w tym obszarze.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

05-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma na celu rozwijanie umiejętności efektywnego zarządzania stresem i emocjami oraz dostosowywania metod terapeutycznych do specyficznych potrzeb klienta. Ponadto szkolenie wspiera w kształtowaniu bezpiecznego środowiska w gabinecie, zwiększaniu świadomości ciała oraz doskonaleniu technik regulacji emocji i redukcji stresu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje podstawowe założenia teorii poliwalgalnej i rozumie, jak wpływa ona na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.	Uczestnik opisuje wpływ teorii poliwalgalnej na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje podstawy teorii poliwalgalnej	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje pojęcie okna elastyczności i wyjaśnia, jak jego granice wpływają na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Uczestnik definiuje wpływ granic na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje okno elastyczności	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia, jak działa technika "kotwicy" oraz charakteryzuje, w jaki sposób można ją wykorzystać do regulacji emocjonalnej i fizjologicznej.	Uczestnik charakteryzuje zasady jak wyregulować siebie oraz klienta za pomocą kotwicy	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje pojęcie narzędzie Kotwica	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje funkcjonowanie AUN, w tym jego podział na układ współczulny i przywspółczulny, oraz rozumie, jak wpływa na reakcje stresowe.	Uczestnik definiuje wpływ AUN na reakcje stresowe	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia kategorie zasobów oraz wykorzystuje je w procesie	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje sygnały fizjologiczne, które wskazują na aktywację Autonomicznego Układu Nerwowego (AUN), i wdraża techniki regulacyjne.	Uczestnik rozróżnia sygnały fizjologiczne, wskazujące na AUN	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia, kiedy klient znajduje się w stanie "rest-and-digest" (przywspółczulnej aktywacji AUN), co sprzyja regulacji emocji i rozwojowi relacji terapeutycznej.	Uczestnik charakteryzuje stan "rest-and-digest" u klienta	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki zarządzania aktywacją AUN klienta, pomagając mu w regulacji stresu i emocji w trakcie sesji terapeutycznej.	Uczestnik definiuje techniki zarządzania aktywacją AUN	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje techniki, które pomogą klientowi w regulacji stresu	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje, na jakim etapie w oknie elastyczności znajduje się klient, i dostosowuje interwencje terapeutyczne, by wspierać jego rozwój i regulację emocjonalną.	Uczestnik rozróżnia etapy w oknie elastyczności klienta	Test teoretyczny
	Uczestnik rozpoznaje aktywację i regulację w oknie elastyczności	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kształtuje relacje terapeutyczne, w których klient czuje się bezpiecznie i komfortowo, wspierając proces terapeutyczny.	Uczestnik projektuje relacje terapeutyczne	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje cykl reakcji na zagrożenia	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia zachowania innych z perspektywy funkcjonowania Autonomicznego Układu Nerwowego, co wspiera empatię i zrozumienie w relacjach międzyludzkich.	Uczestnik charakteryzuje zachowania innych z perspektywy funkcjonowania AUN	Test teoretyczny
Uczestnik rozwija postawę wdzięczności i uważności, co wspiera zarówno jego własny rozwój osobisty, jak i jakość relacji z innymi.	Uczestnik definiuje postawę wdzięczności i uważności	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje sposoby poszerzania i zawężania uwagi	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

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

TAK

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

TAK

Program

- 1 godzina szkoleniowa = 60 minut
- Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia
- 8 godzin teoretycznych, 8 godzin praktycznych zajęć

Dzień 1

1- Wprowadzenie do szkolenia

2 – Budowanie bezpieczeństwa w gabinecie poprzez kontrakt terapeutyczny

zdobycie wiedzy na temat budowania kontraktu pisemnego

zapoznanie się z podstawowymi zasadami etyki

zapoznanie się z zasadami stop i pauzowanie

nauka rozróżnienia celów na proces

3 – Uważność na ciało

zdefiniowanie co to znaczy być świadomym i uważnym

zapoznanie się z uważnością na ciało

nauka rozróżniania skanowania ciała a osadzania

zapoznanie się z praktykami osadzania

4 – Budowanie zasobów praktyka (osoby prowadzącej) i klienta

Zapoznanie się z różnymi kategoriami zasobów

umiejętność nazwania zasobów praktyka (osoby prowadzącej) i klienta

umiejętność ucieleśniania zasobów

umiejętność regulowania AUN

budowanie zasobów wraz z klientem

5 – Felt sense

zdefiniowanie czym jest felt sense

nabywanie umiejętności odkrywania go w sobie i w kliencie

umiejętność poszerzania i zawężania uwagi

Dzień 2

1 – Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętności dobrego orientowania się

zapoznanie się z cyklem reakcji na zagrożenia

zdefiniowanie orientacji

nauka orientacji na bezpieczeństwo

2 – Teoria poliwalgalna

zdefiniowanie traumy

zapoznanie się z objawami traumy

Zapoznanie się z podstawami teorii poliwalgalnej

podstawowa znajomość autonomicznego układu nerwowego

3 – Okno elastyczności

Umiejętności rozpoznawania aktywacji i regulacji

znajomość okna elastyczności - narzędzia do diagnozy AUN

umiejętność rozpoznania gdzie klient jest w oknie elastyczności

symptomy stresu traumatycznego

4 – Kotwica

poznanie narzędzia Kotwica

umiejętność regulowania praktyka (osoby prowadzącej) i klienta za pomocą kotwicy

akceptacja emocji w obliczu wartości

zdefiniowanie neurocepcji

gruntowanie się i klienta

5 - Walidacja

Dzień 1 – 06.09.2025

1. **Wprowadzenie i cele szkolenia – prezentacja**
2. • Teoria: **0,5 h**
3. • Praktyka: **0 h**
4. **Budowanie bezpieczeństwa w gabinecie poprzez kontrakt terapeutyczny**
5. • Teoria: **0,5 h** (definicje, zasady etyczne, prezentacja)
6. • Praktyka: **1,0 h** (praca w parach, dyskusja)
7. **Uważność na ciało**
8. • Teoria: **0,5 h** (wprowadzenie, definicje, rozróżnienia)
9. • Praktyka: **1,0 h** (medytacja, ćwiczenia, burza mózgów)
10. **Budowanie zasobów praktyka i klienta**
11. • Teoria: **1,0 h** (wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów)
12. • Praktyka: **2,2 h** (ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN)
13. **Felt sense – prezentacja + dyskusja**
14. • Teoria: **0,5 h**
15. • Praktyka: **0 h**

Dzień 2 – 07.09.2025

1. **Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się**
2. • Teoria: **0,5 h** (cykl zagrożeń, definicje)
3. • Praktyka: **1,0 h** (ćwiczenia orientacji, praca w parach)
4. **Teoria poliwagalna**
5. • Teoria: **2,0 h**
6. • Praktyka: **0 h**
7. **Okno elastyczności**
8. • Teoria: **1,0 h** (narzędzia, definicje, symptomy)
9. • Praktyka: **1,5 h** (rozpoznawanie aktywacji, ćwiczenia)
10. **Kotwica**
11. • Teoria: **0,2 h** (wprowadzenie do techniki)
12. • Praktyka: **0,5 h** (pokaz, ćwiczenia grupowe)
13. **Walidacja (test teoretyczny)**
14. • Teoria: **0,5 h**
15. • Praktyka: **0 h**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie i cele szkolenia - prezentacja	Joanna Gawrońska	06-09-2025	08:00	08:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 Budowanie bezpieczeństwa w gabinecie poprzez kontrakt terapeutyczny (wykład na prezentacji, pokaz na forum, praca w parach, dyskusja)	Joanna Gawrońska	06-09-2025	08:30	10:00	01:30
3 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	06-09-2025	10:00	10:10	00:10
4 z 15 Uważność na ciało (medytacja, dyskusja, burza mózgów)	Joanna Gawrońska	06-09-2025	10:10	11:40	01:30
5 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	06-09-2025	11:40	12:10	00:30
6 z 15 Budowanie zasobów praktyka i klienta (wykład na prezentacji, pokaz na forum, praca w parach, dyskusja)	Joanna Gawrońska	06-09-2025	12:10	15:30	03:20
7 z 15 Felt sense - prezentacja + dyskusja	Joanna Gawrońska	06-09-2025	15:30	16:00	00:30
8 z 15 Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętności dobrego orientowania się (wykład na prezentacji, pokaz na forum, praca w parach, dyskusja)	Joanna Gawrońska	07-09-2025	08:00	09:30	01:30
9 z 15 Teoria poliwagalna (prezentacja, dyskusja, praca indywidualna)	Joanna Gawrońska	07-09-2025	09:30	11:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	07-09-2025	11:30	11:40	00:10
11 z 15 Okno elastyczności (wykład na prezentacji, pokaz na forum, praca w parach, dyskusja)	Joanna Gawrońska	07-09-2025	11:40	14:10	02:30
12 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	07-09-2025	14:10	14:30	00:20
13 z 15 Kotwica (pokaz na forum, praca grupowa, dyskusja)	Joanna Gawrońska	07-09-2025	14:30	15:20	00:50
14 z 15 Przerwa	Joanna Gawrońska	07-09-2025	15:20	15:30	00:10
15 z 15 Walidacja	-	07-09-2025	15:30	16:00	00:30

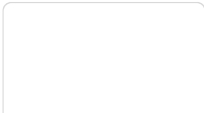
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 704,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 704,00 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. W ciągu ostatnich 3 lat przeprowadziłam ponad 10 szkoleń co stanowi ponad 200 h z zakresu bezpieczeństwa w terapii i regulacji emocjonalnej oraz AUN.

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.

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 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.

Uczestnik otrzyma stosowne zaświadczenie lub certyfikat po zakończeniu usługi, pod warunkiem spełnienia kryterium obecności na minimum 80% zajęć. Obecność będzie odnotowywana na listach obecności prowadzonych każdego dnia szkolenia.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

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

Podstawa zwolnienia 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 i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) uczestnik powinien posiadać mikrofon który umożliwi branie udziału w dyskusji 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).

Szkolenie będzie przeprowadzone za pomocą platformy Zoom.

Kontakt



Karolina Goral-Gąsior

E-mail karolina.goral.gasior@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 150