



Psychoterapia osób z doświadczeniem traumy - szkolenie

Numer usługi 2025/07/10/25838/2870977

2 704,00 PLN brutto

2 704,00 PLN netto

169,00 PLN brutto/h

169,00 PLN netto/h

Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 324 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 30.08.2025 do 31.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest dla właścicieli i pracowników firm MŚP oraz osób indywidualnych, którzy chcą zapoznać się z tematyką terapii ACT, która jest oparta na modelu transdiagnostycznym i można ją użyć w celu wykorzystywania jej w pracy zawodowej, zarządzaniu zespołem, kawałków biznesowych, lepszej komunikacji, rozwoju osobistym i innych kontekstach.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

29-08-2025

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

Uczestnik szkolenia zdobędzie wiedzę na temat wpływu traumy na pamięć somatyczną oraz emocje. Nauczy się technik regulacji emocjonalnej, pomieszczenia napięcia i pracy ze wspomnieniami w oparciu o ACT i somatic experiencing. Będzie potrafił wspierać klientów w budowaniu elastyczności psychologicznej, stosować techniki pobudzenia nerwu

błędnego oraz wspierać zaangażowanie społeczne, rozwijając kompetencje w pracy z osobami po doświadczeniach traumatycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje technikę smakowania i gruntowanie chwil oraz prezentuje ją w celu przekierowania uwagi na bezpieczeństwo w życiu i ucieleśniania tego doświadczenia. Uczestnik charakteryzuje czym jest akceptacja w ACT oraz rozróżnia metaforę przestrzenną ACT.	Uczestnik charakteryzuje techniki obniżania aktywacji współczulnego układu nerwowego.	Test teoretyczny
	Prezentuje praktyczne zastosowanie techniki w scenariuszu szkoleniowym.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest akceptacja.	Test teoretyczny
	Uczestnik wdraża metaforę przestrzenną ACT.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia techniki regulacji emocjonalnej oraz charakteryzuje stosowanie ich w pracy z klientami w celu redukcji napięcia wynikającego z traumatycznych doświadczeń. Uczestnik definiuje czym jest regulacja emocji i pomieszczanie emocji oraz rozróżnia je. Uczestnik charakteryzuje czym jest proces akceptacji w ACT oraz rozpoznaje narzędzie, które pomaga w pomieszczaniu emocji.	Uczestnik stosuje techniki regulacji emocjonalnej.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje różnice między regulacją a pomieszczaniem.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest regulacja i pomieszczanie emocji.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje różnice między regulacją a pomieszczaniem.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje proces akceptacji.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia jak pracować z trudnym doświadczeniem bez mówienia o treści oraz wymienia skutki trzymania tajemnicy. Uczestnik projektuje czym jest pamięć i jakie są jej rodzaje oraz jak trauma wpływa na pamięć.	Uczestnik stosuje narzędzie akceptacji w 8 krokach.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje skutki trzymania w tajemnicy traumatycznych doświadczeń.	Test teoretyczny
	Uczestnik wdraża metody defuzji nazywając tytułem wydarzenie.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest pamięć.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje rodzaje pamięci.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pracę ze wspomnieniami.	Uczestnik wdraża pracę z lękiem.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje pracę ze złością.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia czym jest miareczkowanie oraz linia czasu oraz potrafi pracować z tymi narzędziami.	Uczestnik definiuje czym jest miareczkowanie.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest linia czasu.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszego dzięki budowaniu zaangażowania społecznego.	Uczestnik charakteryzuje czym jest zaangażowanie społeczne.	Test teoretyczny
	Uczestnik stosuje techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszego.	Test teoretyczny
Uczestnik rozwija postawę empatii i współczucia wobec klientów, wspierając ich proces uzdrawiania w oparciu o zrozumienie ich doświadczeń i emocji.	Uczestnik stosuje postawę empatii i współczucia wobec klientów.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest akceptacja.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie pojęcie traumy oraz potrafi opisać jej skutki fizyczne, psychologiczne i emocjonalne, w tym wpływ na funkcjonowanie jednostki.	Uczestnik definiuje czym jest trauma.	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje skutki traumy.	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

Dzień 1 – (8 godzin)

1. Wprowadzenie i cele szkolenia

- Czas trwania: 0,5h
- Rodzaj zajęć: Teoria
- Metody dydaktyczne: prezentacja

2. Gruntowanie – przekierowywanie uwagi na dobro i bezpieczeństwo

- nauka przekierowywania uwagi na dobro w życiu
- umiejętność ucieleśniania bezpieczeństwa
- umiejętność uspokajania współczulnego układu nerwowego
- Czas trwania: 1h
- Rodzaj zajęć: Teoria: 15 min, Praktyka 45 min
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, praktyka w grupie, medytacja, pokaz na forum

3. Programowanie emocji – akceptacja, defuzja i metafory ACT

- nauka akceptacji i defuzji
- czy emocje są zaprogramowane?
- nauka metafory przestrzennej ACT
- Czas trwania: 3h 10 min
- Rodzaj zajęć: Teoria 1h, Praktyka 2h 10 min
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie

4. Regulacja a pomieszczanie emocji – rozróżnienie i zastosowanie

- czym jest regulacja emocji?
- czym jest pomieszczanie emocji?
- jaka jest różnica między regulacją a pomieszczaniem?
- Czas trwania: 0,5h
- Rodzaj zajęć: Teoria
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja

5. Akceptacja w 8 krokach – narzędzie pracy z emocjami

- nauka narzędzia akceptacji w 8 krokach
- budowanie większego „kontenera” na emocje
- wspieranie akceptacji za pomocą wartości
- Czas trwania: 1h 55 min
- Rodzaj zajęć: Teoria 0,5h, Praktyka 1h 25 min
- Metody dydaktyczne: prezentacja, ćwiczenia praktyczne, pokaz na forum, praca w parach

Dzień 2 – (8 godzin)

1. Centrowanie

- techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszego
- znajdowanie środka swojego ciała
- pomoc przy stabilizacji i regulacji ciała
- Czas trwania: 1h
- Rodzaj zajęć: Praktyka
- Metody dydaktyczne: prezentacja, burza mózgów, pokaz na forum, praca w grupie

2. Pamięć somatyczna – wpływ traumy na pamięć

- czym jest pamięć?
- dysocjacja - definicja
- rodzaje pamięci
- wpływ traumatycznych wydarzeń na pamięć
- pamięć a poczucie bezpieczeństwa

- Czas trwania: 40 min
- Rodzaj zajęć: Praktyka
- Metody dydaktyczne: prezentacja, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie

3. SIBAM - emocje

- czym jest SIBAM
- jak rozpoznawać SIBAM u klienta - praktyczne umiejętności
- nabycie umiejętności pracy ze wspomnieniami
- praca z emocjami (z lękiem i złością)
- Czas trwania: 2h 10 min
- Rodzaj zajęć: Teoria 0,5h, Praktyka 1h 40 min
- Metody dydaktyczne: prezentacja, ćwiczenia praktyczne, dyskusja, pokaz na forum, praca w grupie

4. Miareczkowanie i linia czasu – praca z trudnymi doświadczeniami

- zapoznanie się z pojęciem miareczkowania
- praca z klientem z użyciem miareczkowania
- zastosowanie linii czasu w kontekście traumy
- Czas trwania: 2h 20 min
- Rodzaj zajęć: Teoria 0,5h, Praktyka 1h 50 min
- Metody dydaktyczne: prezentacja, praca w parach

5. Zaangażowanie społeczne – aktywacja nerwu błędnego

- techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszego
- metoda poszerzania „okna elastyczności”
- budowanie bezpiecznych relacji
- Czas trwania: 30 min
- Rodzaj zajęć: Praktyka
- Metody dydaktyczne: prezentacja, burza mózgów

6. Walidacja – test

- test teoretyczny z zakresu wiedzy o pracy z traumą
- Czas trwania: 0,5h
- Rodzaj zajęć: Praktyka
- Metody dydaktyczne: test

Proces walidacji

Walidacja będzie przeprowadzona na podstawie testu teoretycznego.

Test teoretyczny

Uczestnicy będą zobowiązani do wypełnienia testu sprawdzającego zdobytą wiedzę.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Wprowadzenie i cele szkolenia - prezentacja	Joanna Gawrońska	30-08-2025	08:00	08:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 21 Gruntowanie - prezentacja + praktyka w grupie	Joanna Gawrońska	30-08-2025	08:30	09:30	01:00
3 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	30-08-2025	09:30	09:40	00:10
4 z 21 Programowanie emocji - prezentacja + praca w grupie	Joanna Gawrońska	30-08-2025	09:40	11:00	01:20
5 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	30-08-2025	11:00	11:10	00:10
6 z 21 Programowanie emocji - prezentacja + praca w grupie	Joanna Gawrońska	30-08-2025	11:10	13:00	01:50
7 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	30-08-2025	13:00	13:30	00:30
8 z 21 Regulacja a pomieszczanie emocji - prezentacja + dyskusja	Joanna Gawrońska	30-08-2025	13:30	14:00	00:30
9 z 21 Akceptacja w 8 krokach - prezentacja + praca w parach	Joanna Gawrońska	30-08-2025	14:00	14:45	00:45
10 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	30-08-2025	14:45	14:50	00:05
11 z 21 Akceptacja w 8 krokach - prezentacja + praca w parach	Joanna Gawrońska	30-08-2025	14:50	16:00	01:10
12 z 21 Centrowanie - prezentacja + praca w grupie	Joanna Gawrońska	31-08-2025	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Pamięć somatyczna - prezentacja + praca w grupie	Joanna Gawrońska	31-08-2025	09:00	09:40	00:40
14 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	31-08-2025	09:40	09:50	00:10
15 z 21 Sibam - prezentacja + praca w grupie	Joanna Gawrońska	31-08-2025	09:50	12:00	02:10
16 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	31-08-2025	12:00	12:10	00:10
17 z 21 Miareczkowanie i linia czasu - prezentacja + praca w parach	Joanna Gawrońska	31-08-2025	12:10	13:30	01:20
18 z 21 Przerwa	Joanna Gawrońska	31-08-2025	13:30	14:00	00:30
19 z 21 Miareczkowanie i linia czasu - prezentacja + praca w parach	Joanna Gawrońska	31-08-2025	14:00	15:00	01:00
20 z 21 Zaangażowanie społeczne - prezentacja	Joanna Gawrońska	31-08-2025	15:00	15:30	00:30
21 z 21 Walidacja – test	-	31-08-2025	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 przeprowadziła ponad 10 szkoleń z zakresu tematycznego zbieżnego z aktualną usługą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną wysłane klientom mailowo lub otrzymają dostęp do dysku online na którym znajdują się stosowne rzeczy.

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.

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.
- 3 godziny 45 minut zajęć teoretycznych, 10 godzin zajęć praktycznych, 1 godzina 45 minut przerwy, 30 minut walidacja
- 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
5. Praktyka w grupie
6. Medytacja
7. Pokaz na forum

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 (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 system 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).

Szkolenie prowadzone będzie na platformie Zoom.

Kontakt



Karolina Goral-Gąsior

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

Telefon (+48) 576 660 150