



Akademia Bliżej
Natalia Kurzawa

★★★★★ 4,8 / 5

774 oceny

Racjonalna Terapia Zachowania: Poznawczo-behawioralny program pomocy w kryzysach emocjonalnych. Edukacja zdalna

Numer usługi 2025/07/18/11147/2887369

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 04.10.2025 do 14.12.2025

5 040,00 PLN brutto

5 040,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- coachowie
- trenerzy
- pracownicy HR
- osoby zajmujące się zawodowo pomaganiem i wspierającym w zmianie
- pracownikom
- terapeutom
- lekarzom
- nauczycielom
- mentorom
- mediatorom rodzinnych, interwentom kryzysowym
- pracownikom służb medycznych, oświaty, pomocy społecznej
- oraz osobom chcącym nauczyć się skutecznej metody radzenia sobie z emocjami i stresem
- Uczestnicy projektu Kierunek-Rozwój
- Uczestnicy projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Uczestnicy spoza projektu Kierunek-Rozwój także mogą brać udział w usłudze.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

42

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do pracy z przekonaniem ograniczającym, lękiem w podejściu poznawczo-behawioralnym w oparciu o model Racjonalnej Terapii Zachowań.

Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia pozwoli na prowadzenie procesów coachingowych i terapeutycznych w obszarze pomocy psychologicznej, coachingu, interwencji kryzysowej, biznesie a także w dowolnej pracy z ludźmi.

Uczestnik szkolenia pozna skuteczne narzędzia zmiany nawyków poznawczo-emocjonalnych oraz zasady racjonalnego myślenia

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1) charakteryzuje wiedzę wymaganą do pracy z nawykami, emocjami i lękami	potrafi zdefiniować naturę nawyków i ich wpływ na kształtowanie zachowań; na strategię zmiany nawyków opartych na zasadach RTZ, posiada umiejętność identyfikowania szkodliwych nawyków i rozumie ich konsekwencje dla zdrowia psychicznego; posiada wiedzę o różnych rodzajach emocji i ich funkcjach; zna mechanizmy regulacji emocji oraz techniki terapeutyczne wspierające zdrowie	Test teoretyczny
2) definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian	definiuje podstawowe mechanizmy wprowadzania zmian w psychologii; zna modele zmiany, takie jak model stadiów zmian (Prochaska i DiClemente), i umie je zastosować; zna różnorodne techniki terapeutyczne i potrafi je skutecznie stosować w kontekście zmiany nawyków, emocji i lęków; potrafi dokładnie analizować sytuacje wymagające zmiany, tworząc spersonalizowane plany terapeutyczne	Test teoretyczny
3) charakteryzuje metody i narzędzia wykorzystywane w Racjonalnej Terapii Zachowania	opisuje i stosuje model ABC w analizie zachowań, potrafi stosować techniki racjonalnej analizy myśli, identyfikując i modyfikując irracjonalne przekonania; potrafi wykorzystywać techniki terapeutyczne w celu zmiany negatywnych myśli i przekonań; potrafi stosować techniki pracy z emocjami, takie jak terapia racjonalnej wyobraźni emocjonalnej czy ABC lepszego samopoczucia;	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
4) rozróżnia modele pracy z emocjami i przekonaniami ograniczającymi: ABC emocji, RSA, WRB 5) stosuje poznane modele i narzędzia skuteczne w pracy poznawczo-behawioralnej w modelu RTZ w pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem, stresem, obniżona samooceną	omawia techniki Racjonalnej Samoanalizy i potrafi je stosować w celu monitorowania i analizy własnych myśli, emocji i zachowań; potrafi identyfikować irracjonalne przekonania przy użyciu narzędzi RSA; potrafi zastosować odpowiednie strategie interwencji z zakresu modelu ABC emocji, RSA i WRB w pracy z klientem skutecznie identyfikuje irracjonalne przekonania związane z obniżoną samooceną, lękiem, stresem i korzysta z narzędzi RTZ do budowania pozytywnej samooceny;	Test teoretyczny Test teoretyczny
6) posługuje się formularzem RSA	potrafi właściwie wypełniać formularz Racjonalnej Samoanalizy (RSA), uwzględniając kluczowe obszary, takie jak myśli, emocje, i zachowania; potrafi precyzyjnie zidentyfikować irracjonalne przekonania, wykorzystując informacje zebrane za pomocą formularza RSA; analizuje zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniach, które następują w wyniku zastosowania Racjonalnej Samoanalizy	Obserwacja w warunkach symulowanych
7) posługuje się modelem WRE	identyfikuje irracjonalne przekonania klienta, korzystając z informacji zgromadzonych za pomocą formularza WRE; skutecznie analizuje zmiany w równoważeniu przekonań, które zachodzą w wyniku zastosowania modelu WRE; potrafi dostosować plan terapeutyczny i techniki pracy, bazując na informacjach zebranych za pomocą formularza WRE, w celu skutecznego wsparcia klienta w równoważeniu przekonań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
8) stosuje Model ABC pracy z emocjami	identyfikuje składowe modelu ABC; precyzyjnie analizuje związek między myślami (B) a emocjami (C), identyfikując, jak irracjonalne przekonania wpływają na reakcje emocjonalne; potrafi skutecznie modyfikować irracjonalne przekonania (B), wykorzystując różnorodne techniki terapeutyczne w ramach modelu ABC; stosuje model ABC w praktyce terapeutycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
9) stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	skutecznie identyfikuje różne źródła stresu, uwzględniając zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne; potrafi zastosować różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak relaksacja, techniki oddychania, czy skuteczne planowanie czasu	Obserwacja w warunkach symulowanych
10) kształtuje odpowiedzialności i rzetelności wykonywanej pracy	wykazuje pełne zrozumienie zakresu swoich obowiązków oraz odpowiedzialności wynikających z wykonywanej pracy; skutecznie wykonuje powierzone zadania zgodnie z ustalonymi standardami i terminami;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
11) wykazuje etyczne postępowanie	przestrzega zasad etyki zawodowej, związanych z konkretną dziedziną pracy; zachowuje integralność i uczciwość w działaniach zawodowych, unikając konfliktów interesów i działając zgodnie z wartościami etycznymi; ponosi odpowiedzialność za podejmowane decyzje, kierując się etycznymi normami	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Informacje

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

Program

- Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań
- 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 i wypaleniem zawodowym
- Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia
- Praca z przekonaniami w obszarze samooceny
- Walidacja i certyfikacja VCC: test wiedzy oraz zadanie praktyczne

Metody pracy zdalnej:

treningu umiejętności, mini-wykłady, rozmowy na żywo, współdzielenie ekranu, dyskusje

pokoje wirtualne do ćwiczeń symulacji sesji oraz technik pomiędzy 3-osobami: uczestnik w roli terapeuty, klienta i obserwatora udzielającego informacji zwrotnej zgodnie z opisem matrycy umiejętności wraz z superwizją dokonywaną przez trenera.

Usługa liczy 42 h dydaktycznych.

Czas trwania przerw 15-minutowych nie jest wliczony w czas trwania usługi.

Każdy dzień szkolenia liczy 1 przerwę 30-minutową w godz.11.45-12.15.

Zgodnie z harmonogramem usługa liczy 35 h zegarowe zajęć oraz 3 h przerw

80 % zajęcia prowadzone są treningowo

20% to mini-wykłady i współdzielenie ekranu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań Zdrowe spojrzenie na emocje Co to jest zdrowe myślenie Zdrowa semantyka	Weronika Kostęska	04-10-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 7 ABC lepszego samopoczucia-Praca z emocjami Techniki Terapeutycznej samopomocy	Weronika Kostęska	05-10-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 7 Zastosowanie Racjonalnej Samoanalizy RSA Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna	dr Magdalena Zubiel	18-10-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 7 Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków Dysonans poznawczo-emocjonalny	dr Magdalena Zubiel	19-10-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 7 Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente).Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym	Weronika Kostęska	08-11-2025	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.Podjęście salutogenetyczne w psychologii zdrowia Praca z przekonaniami w obszarze samooceny	Weronika Kostęska	09-11-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 7 Walidacja i certyfikacja VCC	-	29-11-2025	09:00	10:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 040,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	600,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2
dr Magdalena Zubiel



Doświadczenie trenerskie w obszarze tematyki kursu od 2020 roku do teraz współpracując m.in. z Akademią Bliżej w ramach kursu RTZ poziom podstawowy i zaawansowany. 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 2

Weronika Kostęska

psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całonocnego szkolenia poznawczo-behawioralnego. Od 2020 roku współpracuje jako trenerka z Akademią Bliżej w kursach z tematyki: podejścia RTZ i CBT, TSR w praktyce terapeutycznej. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu zdrowia psychicznego, komunikacji, interwencji kryzysowej, modeli terapeutycznych wspierania w zmianie. Pracuje również jako wykładowczyni akademicka, dzieląc się wiedzą z przyszłymi specjalistami zdrowia psychicznego.

Doświadczenie zawodowe:

We współpracy z Akademią Bliżej od 2020 roku projektuje, planuje, prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, coachingowych w ramach oraz modeli terapeutycznych:

- Modele Terapii Krótkoterminowych skoncentrowanych na rozwiązaniach
- Akademii Trenera rozwoju osobistego-coacha
- Racjonalna Terapia Zachowania
- Trening Odporności psychicznej

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.

Certyfikacje:

- certyfikowany trener VCC
- coach VCC
- mentor VCC

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt w pdf
- konspekty ćwiczeń
- ćwiczenia do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności

Informacje dodatkowe

Usługodawca zawarł ramową umowę z WUP Toruń dotyczącą realizacji i rozliczenia usług z wykorzystaniem bonów elektronicznych w ramach Projektu Kierunek-Rozwój oraz WUP Kraków projekt Małopolski Pociąg do Kariery

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

Stale 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 stały 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

Telefon (+48) 530 697 250