



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 761 ocen

Terapia FAP i ACT w budowaniu wartościowego życia - szkolenie

Numer usługi 2025/09/17/25838/3014669

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 17.01.2026 do 19.01.2026

3 380,00 PLN brutto

3 380,00 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 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

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

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 "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 opisuje rolę uważności w procesie zmiany.	Uczestnik definiuje czym jest CRB1.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje czym jest CRB2.	Test teoretyczny
	Definiuje uważność.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje przykłady jej zastosowania.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje funkcję zachowania klienta z wykorzystaniem modelu GROM. Uczestnik projektuje strukturę sesji terapeutycznej w podejściu FAP.	Dobiera komponenty modelu do opisu przypadku.	Test teoretyczny
	Wskazuje interwencję.	Test teoretyczny
	Dobiera odpowiednie techniki do CRB1 i CRB2.	Test teoretyczny
	Opisuje strukturę sesji.	Test teoretyczny
Uczestnik interpretuje poziom biofizjologiczny klienta w kontekście EEMM. Uczestnik rozpoznaje strategie wprowadzania zdrowych nawyków z wykorzystaniem ACT.	Rozpoznaje zależności między ciałem a emocjami.	Test teoretyczny
	Interpretuje objawy z poziomu ciała.	Test teoretyczny
	Dobiera wartości klienta do planu zmiany.	Test teoretyczny
	Wskazuje techniki budowania nawyków.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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?

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 h szkolenia = 60 minut

Przerwy wliczone są do czasu szkolenia.

Liczba godzin usługi jest liczona wg. godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut) - łącznie 20 godzin zegarowych, w tym zajęcia teoretyczne 10,5 godz., zajęcia praktyczne 8 godz., przerwy 1 godz. oraz 0,5 godz. teorii

Dzień 1

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

zdefiniowanie, dostrzeganie i wywpływanie CRB1

zdefiniowanie, dostrzeganie i wzmacnianie CBR2

jak praktycy wpływają na klienta

wspieranie generalizacji

3 – Filozofia kontekstualny funkcjonalizm

pragmatyzm

behawioryzm

kontekstualny funkcjonalizm

Dzień 2

1 – Poziom biofizjologiczny terapeuty i klienta)

zapoznanie się z założeniami dotyczącymi diety, snu i aktywności fizycznej

wpływ poziomu biofizjologicznego na psychikę

umiejętność rozrysowania poziomu biofizjologicznego z EEMM na diagramach

2 – Wyzwalacze

czym są wyzwalacze

rozdzielenie na wyzwalacze wewnętrzne i zewnętrzne

wpływ wyzwalaczy na wprowadzane zmiany

3 – Narzędzie GROM

zapoznanie się z narzędziem GROM

umiejętność pracy na tym narzędziu

poznanie narzędzia 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

Dzień 3

1 - FAP - terapia oparta na analizie zachowania

czym charakteryzuje się FAP

perspektywa CBS na relacje

relacje jako kontekst zmiany

2- Walidacja

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Analiza funkcji zachowania - prezentacja + dyskusja (teoria 1,5 h + 2 h praktyka)	Joanna Gawrońska	17-01-2026	08:30	12:00	03:30
2 z 13 Przerwa	Joanna Gawrońska	17-01-2026	12:00	12:10	00:10
3 z 13 5 zasad FAP - prezentacja + dyskusja (1h teoria 0,5h praktyka)	Joanna Gawrońska	17-01-2026	12:10	13:40	01:30
4 z 13 Przerwa	Joanna Gawrońska	17-01-2026	13:40	14:00	00:20
5 z 13 Filozofia kontekstualny funkcjonalizm - prezentacja + dyskusja (teoria 2h praktyka 0,5h)	Joanna Gawrońska	17-01-2026	14:00	16:30	02:30
6 z 13 Poziom biofizjologiczny terapeutę i klienta - prezentacja + dyskusja (1 h teoria praktyka 1h)	Joanna Gawrońska	18-01-2026	08:30	10:30	02:00
7 z 13 Wyzwalacze - prezentacja (teoria 1,5 h)	Joanna Gawrońska	18-01-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 przerwa	Joanna Gawrońska	18-01-2026	12:00	12:10	00:10
9 z 13 Narzędzie GROM - prezentacja + dyskusja (teoria 1h + praktyka 1,5h)	Joanna Gawrońska	18-01-2026	12:10	14:40	02:30
10 z 13 Przerwa	Joanna Gawrońska	18-01-2026	14:40	15:00	00:20
11 z 13 Uważność w budowaniu nawyków żywieniowych -ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków (praktyka 1,5 h)	Joanna Gawrońska	18-01-2026	15:00	16:30	01:30
12 z 13 FAP - terapia oparta na analizie zachowania - prezentacja + dyskusja (teoria 2,5h + praktyka 1 h)	Joanna Gawrońska	19-01-2026	16:00	19:30	03:30
13 z 13 Walidacja (teoria)	-	19-01-2026	19:30	20:00	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

Joanna Gawrońska pracuje jako terapeuta w nurcie Terapii Akceptacji i Zaangażowania ACT, terapeuta uzależnień oraz coach ACC. Posiada akredytację ICF na poziomie ACC. Pracuje również jako wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu, gdzie prowadzi zajęcia z ACT. Należy do zarządu stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science Polska. Prowadzi warsztaty z terapii ACT, coachingu oraz szkoleń dla biznesu, w tym z zakresu umiejętności miękkich, menedżerskich i efektywności. Organizuje również warsztaty rozwojowe 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 obejmują: prezentacje z wykładów, opisy narzędzi terapeutycznych (w tym GROM i Punkt Wyboru), zestaw ćwiczeń praktycznych oraz przykładowe diagramy do pracy z klientem.

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.
- 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

Telefon (+48) 512 296 924