



Akademia Bliżej
Natalia Kurzawa

★★★★★ 4,8 / 5

863 oceny

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

Numer usługi 2025/11/14/11147/3148577

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 28.02.2026 do 29.03.2026

4 050,00 PLN brutto

4 050,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 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

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

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

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

45

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do pracy z przekonaniami ograniczającymi, 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	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	Test teoretyczny
5) stosuje poznane modele i narzędzia skuteczne w pracy poznawczo-behawioralnej w modelu RTZ w pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem, stresem, obniżona samooceną	skutecznie identyfikuje irracjonalne przekonania związane z obniżoną samooceną, lękiem, stresem i korzysta z narzędzi RTZ do budowania pozytywnej samooceny;	Test teoretyczny
6) posługuje się formularzem RSA 7) posługuje się modelem WRE	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 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 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

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

- 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 i konstruktywnym pomaganiu
- Praca z przekonaniami w obszarze samooceny
- Walidacja i certyfikacja wewnętrzna : 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 supervizją dokonywaną przez trenera.

Usługa liczy 45 h dydaktycznych.

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

Każdy dzień szkolenia liczy 1 przerwę 15-minutową w godz.11.45-12.00

80 % zajęcia prowadzone są treningowo

20% to mini-wykłady i współdzielenie ekranu

Wymagana obecność Uczestnika: 80 % zajęć usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	28-02-2026	09:00	11:45	02:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Zdrowe spojrzenie na emocje Co to jest zdrowe myślenie Zdrowa (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	28-02-2026	12:00	15:30	03:30
3 z 11 Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	01-03-2026	09:00	11:45	02:45
4 z 11 Podejście salutogenetyczne w konstruktywnym pomaganiu (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	01-03-2026	12:00	15:30	03:30
5 z 11 ABC lepszego samopoczucia-Praca z emocjami (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	21-03-2026	09:00	11:45	02:45
6 z 11 Techniki Terapeutycznej samopomocy Zastosowanie Racjonalnej Samoanalizy (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	21-03-2026	12:00	15:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	22-03-2026	08:30	11:45	03:15
8 z 11 Dysonans poznawczy-(mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	22-03-2026	12:00	15:30	03:30
9 z 11 Model stadiów zmiany. Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	29-03-2026	09:00	11:45	02:45
10 z 11 Praca z przekonaniami w obszarze samooceny.(mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Weronika Kostęska	29-03-2026	12:00	15:30	03:30
11 z 11 Walidacja	-	29-03-2026	15:30	17:30	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 050,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 050,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 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.

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

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

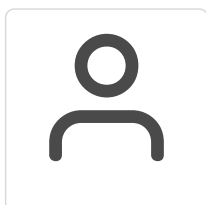
kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

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.

Link stały do zajęć:

<https://us02web.zoom.us/j/83603685806?pwd=rwT1awLhXnklsbiyHM4ixV42x2R0UA.1>

Kontakt



Natalia Kurzawa

E-mail kontakt@akademia-blizej.eu

Telefon (+48) 530 697 250