



## Psychoterapia osób z doświadczeniem traumy - szkolenie

Numer usługi 2025/11/25/137907/3169646

2 704,00 PLN brutto

2 704,00 PLN netto

169,00 PLN brutto/h

169,00 PLN netto/h

PRO TEAM Łukasz  
Bogaczyk

★★★★★ 5,0 / 5

118 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

## 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

12-12-2025

### 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, pomieszczania 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>Uczestnik definiuje technikę smakowania i grindowanie chwil oraz wskazuje ją w celu przekierowania uwagi na bezpieczeństwo w życiu i ucieleśniania tego doświadczenia.</p> <p>Uczestnik charakteryzuje czym jest akceptacja w ACT oraz rozróżnia metaforę przestrzenną ACT.</p> | Uczestnik wskazuje techniki obniżania aktywacji współczulnego układu nerwowego.         | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik wymienia praktyczne zastosowanie techniki w scenariuszu szkoleniowym.         | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik identyfikuje czym jest akceptacja.                                            | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik dobiera z pośród przykładów 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 wskazuje techniki regulacji emocjonalnej.                                     | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik identyfikuje różnice między regulacją a pomieszczaniem.                       | Test teoretyczny |
| Uczestnik definiuje czym jest regulacja emocji i pomieszczanie emocji oraz rozróżnia je.                                                                                                                                                                                           | Uczestnik wskazuje czym jest regulacja i pomieszczanie emocji.                          | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik identyfikuje różnice między regulacją a pomieszczaniem.                       | Test teoretyczny |
| Uczestnik charakteryzuje czym jest proces akceptacji w ACT oraz rozpoznaje narzędzie, które pomaga w pomieszczaniu emocji.                                                                                                                                                         | Uczestnik wskazuje czym jest proces akceptacji.                                         | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik wybiera spośród podanych przykładów narzędzie akceptacji.                     | Test teoretyczny |
| Uczestnik rozróżnia jak pracować z trudnym doświadczeniem bez mówienia o treści oraz wymienia skutki trzymania tajemnicy.                                                                                                                                                          | Uczestnik wybiera z przykładów skutki trzymania w tajemnicy traumatycznych doświadczeń. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Uczestnik dobiera metody defuzji nazywając tytułem wydarzenie z podanych przykładów.    | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                       | Kryteria weryfikacji                                                 | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>Uczestnik projektuje czym jest pamięć i jakie są jej rodzaje oraz jak trauma wpływa na pamięć.</p> <p>Uczestnik definiuje pracę ze wspomnieniami.</p> | Uczestnik wskazuje czym jest pamięć.                                 | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik wskazuje rodzaje pamięci.                                  | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik dobiera metody pracy z lękiem z podanych przykładów.       | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik identyfikuje pracę ze złością.                             | Test teoretyczny |
| Uczestnik rozróżnia czym jest miareczkowanie oraz linia czasu oraz potrafi pracować z tymi narzędziami.                                                  | Uczestnik wskazuje czym jest miareczkowanie na podanych przykładach. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik identyfikuje czym jest linia czasu.                        | Test teoretyczny |
| Uczestnik charakteryzuje techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszno dzięki budowaniu zaangażowania społecznego.                                         | Uczestnik wybiera czym jest zaangażowanie społeczne.                 | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik wskazuje techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszno.      | Test teoretyczny |
| Uczestnik rozwija postawę empatii i współczucia wobec klientów, wspierając ich proces uzdrawiania w oparciu o zrozumienie ich doświadczeń i emocji.      | Uczestnik wskazuje postawę empatii i współczucia wobec klientów.     | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik identyfikuje 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 wskazuje czym jest trauma.                                 | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                          | Uczestnik dobiera skutki traumy z podanych przykładów.               | 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
- Metody dydaktyczne: test

### **Proces walidacji**

- Walidacja będzie przeprowadzona na podstawie testu teoretycznego składającego się z minimum 25 pytań zamkniętych, jednokrotnego wyboru.

### **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<br>Wprowadzenie i cele szkolenia - prezentacja            | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 08:30               | 09:00               | 00:30         |
| 2 z 21<br>Gruntowanie - prezentacja + praktyka w grupie          | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| 3 z 21 Przerwa                                                   | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 10:00               | 10:10               | 00:10         |
| 4 z 21<br>Programowanie emocji - prezentacja + praca w grupie    | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 10:10               | 11:30               | 01:20         |
| 5 z 21 Przerwa                                                   | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 11:30               | 11:40               | 00:10         |
| 6 z 21<br>Programowanie emocji - prezentacja + praca w grupie    | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 11:40               | 13:30               | 01:50         |
| 7 z 21 Przerwa                                                   | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 8 z 21 Regulacja a pomieszczanie emocji - prezentacja + dyskusja | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 9 z 21 Akceptacja w 8 krokach - prezentacja + praca w parach     | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 14:30               | 15:15               | 00:45         |
| 10 z 21 Przerwa                                                  | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 15:15               | 15:20               | 00:05         |
| 11 z 21<br>Akceptacja w 8 krokach - prezentacja + praca w parach | Joanna Gawrońska | 13-12-2025            | 15:20               | 16:30               | 01:10         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                       | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 21</b><br>Centrowanie - prezentacja + praca w grupie                  | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 08:30               | 09:30               | 01:00         |
| <b>13 z 21</b> Pamięć somatyczna - prezentacja + praca w grupie               | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 09:30               | 10:10               | 00:40         |
| <b>14 z 21</b> Przerwa                                                        | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 10:10               | 10:20               | 00:10         |
| <b>15 z 21</b> Sibam - prezentacja + praca w grupie                           | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 10:20               | 12:30               | 02:10         |
| <b>16 z 21</b> Przerwa                                                        | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 12:30               | 12:40               | 00:10         |
| <b>17 z 21</b><br>Miareczkowanie i linia czasu - prezentacja + praca w parach | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 12:40               | 14:00               | 01:20         |
| <b>18 z 21</b> Przerwa                                                        | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <b>19 z 21</b><br>Miareczkowanie i linia czasu - prezentacja + praca w parach | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 14:30               | 15:30               | 01:00         |
| <b>20 z 21</b><br>Zaangażowanie społeczne - prezentacja                       | Joanna Gawrońska | 14-12-2025            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| <b>21 z 21</b> Walidacja – test                                               | -                | 14-12-2025            | 16:00               | 16:30               | 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

Certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, specjalistka psychoterapii uzależnień nr SP/2305/N/2024 oraz certyfikowana coachka ICF. Wykładowczyni na poznańskim Uniwersytecie SWPS, gdzie prowadzi zajęcia z zakresu terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral Science Polska – ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing. W pracy naukowej i praktycznej koncentruje się na podejściach ACT, FAP, RFT, PBT, SE a także teorii poliwalgalnej, neurobiologii, biofizjologii i biohackingu. Postrzega człowieka w sposób holistyczny: od strony biofizjologii, przez perspektywę poznawczą, aż po duchowość. Swoją wiedzę i umiejętności przekazuje prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne m.in: III fali terapii behawioralnej, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów, coachów oraz innych osób pracujących z ludźmi, prowadzi również szkolenia z zakresu biznesu (umiejętności miękkie, menedżerskie, efektywność, elastyczność). 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](http://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.

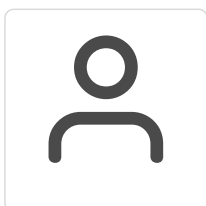
### Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

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 2 GB 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 2 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



**Łukasz Bogaczyk**

**E-mail** bogaczyk.lukasz@gmail.com

**Telefon** (+48) 602 126 569