



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

747 ocen

Psychologia Dobrostanu i Odporności Psychicznej – Radzenie Sobie ze Stresem, Wypaleniem i Motywacją w Praktyce

Numer usługi 2026/01/12/160205/3252643

9 350,00 PLN brutto

9 350,00 PLN netto

112,65 PLN brutto/h

112,65 PLN netto/h

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 83 h

📅 11.05.2026 do 21.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności:

- pracowników sektora publicznego i prywatnego,
- przedsiębiorców i osób prowadzących działalność gospodarczą,
- kadry menedżerskiej i kierowniczej,
- osób wykonujących zawody obciążone stresem,
- osób zainteresowanych rozwojem kompetencji psychospołecznych,
- osób chcących zadbać o zdrowie psychiczne i dobrostan.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

10-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

83

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

Celem szkolenia jest podniesienie kompetencji uczestników w zakresie rozumienia mechanizmów stresu, zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz skutecznego radzenia sobie z obciążeniami psychicznymi, a także wzmacniania odporności psychicznej, motywacji i dobrostanu psychicznego w środowisku pracy i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Uczestnik: • wyjaśnia podstawowe pojęcia z zakresu psychologii, • opisuje mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka, • charakteryzuje czynniki stresotwórcze w środowisku pracy i życiu codziennym, • rozróżnia stres krótkotrwały i przewlekły oraz ich skutki, • opisuje objawy i etapy wypalenia zawodowego, • wyjaśnia mechanizmy motywacji i odporności psychicznej, • wskazuje znaczenie dobrostanu psychicznego i profilaktyki zdrowia psychicznego. UMIEJĘTNOŚCI Uczestnik potrafi: • rozpoznać własne źródła stresu i czynniki stresotwórcze, • ocenić poziom obciążenia psychicznego i ryzyka wypalenia zawodowego, • stosować techniki regulacji emocji, • wykorzystywać techniki radzenia sobie ze stresem (m.in. poznawcze, relaksacyjne, oddechowe), • planować działania zapobiegające wypaleniu zawodowemu, • wzmacniać swoją odporność psychiczną i motywację, • opracować indywidualny plan dbania o dobrostan psychiczny i równowagę praca–życie. KOMPETENCJE SPOŁECZNE Uczestnik: • jest gotów do świadomego dbania o własne zdrowie psychiczne, • podejmuje odpowiedzialność za zarządzanie stresem w życiu zawodowym, • wykazuje otwartość na rozwój osobisty i samorefleksję, • potrafi konstruktywnie reagować na trudne sytuacje i obciążenia psychiczne, • stosuje zasady etyczne i dba o dobrostan własny oraz innych osób w środowisku pracy.	test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę	Test teoretyczny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

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

Podstawy psychologii i funkcjonowanie człowieka

1. Wprowadzenie do szkolenia, zasady pracy, kontrakt
2. Podstawy psychologii – myśli, emocje, zachowania
3. Jak działa układ nerwowy i psychika
4. Potrzeby psychologiczne człowieka
5. Osobowość i temperament
6. Różnice indywidualne w reagowaniu na stres
7. Samoświadomość i autorefleksja
8. Ćwiczenia praktyczne i omówienie

DZIEŃ 2

Stres – mechanizmy i czynniki stresotwórcze

1. Definicja stresu – ujęcie psychologiczne
2. Stres pozytywny i negatywny
3. Reakcje fizjologiczne na stres
4. Czynniki stresotwórcze – praca i życie prywatne
5. Stresory zewnętrzne i wewnętrzne
6. Style reagowania na stres
7. Skutki stresu przewlekłego
8. Autodiagnoza poziomu stresu

DZIEŃ 3

Emocje i regulacja emocjonalna

1. Czym są emocje i ich funkcje
2. Emocje a stres
3. Trudne emocje – lęk, złość, frustracja
4. Regulacja emocji – strategie adaptacyjne
5. Tłumienie emocji vs. akceptacja
6. Mindfulness – podstawy
7. Ćwiczenia uważności

DZIEŃ 4

Techniki radzenia sobie ze stresem

1. Style radzenia sobie ze stresem
2. Techniki poznawcze (CBT – podstawy)
3. Praca z myślami automatycznymi
4. Zmiana przekonań ograniczających
5. Techniki relaksacyjne
6. Ćwiczenia oddechowe
7. Wizualizacja i trening relaksacyjny
8. Indywidualny plan antystresowy

DZIEŃ 5

Wypalenie zawodowe

1. Definicja wypalenia zawodowego
2. Fazy i objawy wypalenia
3. Różnice między stresem a wypaleniem
4. Czynniki ryzyka wypalenia
5. Skutki psychiczne i fizyczne
6. Wypalenie w różnych zawodach
7. Profilaktyka wypalenia
8. Autodiagnoza i warsztat

DZIEŃ 6

Odporność psychiczna i zasoby osobiste

1. Czym jest odporność psychiczna
2. Zasoby wewnętrzne i zewnętrzne
3. Poczucie wpływu i sprawczości
4. Elastyczność psychiczna
5. Radzenie sobie z porażką
6. Praca na mocnych stronach
7. Budowanie pozytywnego nastawienia
8. Ćwiczenia wzmacniające odporność

DZIEŃ 7

Motywacja i energia do działania

1. Czym jest motywacja
2. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
3. Teorie motywacji
4. Motywacja a stres
5. Cele i ich wpływ na psychikę
6. Prokrastynacja – przyczyny
7. Techniki wzmacniania motywacji
8. Warsztat praktyczny

DZIEŃ 8

Relacje, komunikacja i stres interpersonalny

1. Stres w relacjach zawodowych
2. Komunikacja a napięcie
3. Granice psychologiczne
4. Asertywność
5. Konflikty i sposoby radzenia sobie
6. Empatia i inteligencja emocjonalna
7. Trudne rozmowy
8. Ćwiczenia komunikacyjne

DZIEŃ 9**Dobrostan psychiczny i work-life balance**

1. 1. Czym jest dobrostan psychiczny
2. Równowaga praca–życie
3. Higiena psychiczna
4. Sen i regeneracja
5. Nawyki wspierające zdrowie psychiczne
6. Cyfrowe przeciążenie i stres
7. Profilaktyka zdrowia psychicznego
8. Tworzenie planu dobrostanu
9. Warsztat praktyczny

DZIEŃ 10**Integracja wiedzy i plan działania**

1. 1. Powtórzenie kluczowych zagadnień
2. Identyfikacja indywidualnych stresorów
3. Dobór skutecznych technik radzenia sobie
4. Indywidualny plan przeciwdziałania stresowi
5. Plan zapobiegania wypaleniu zawodowemu
6. Wzmacnianie motywacji długoterminowej
7. Budowanie osobistej strategii dobrostanu
8. Prezentacja planów i omówienie
9. Ewaluacja i zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 114

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 114 Wprowadzenie do szkolenia, kontrakt psychologiczny	Iwona Jamróz	11-05-2026	08:15	09:00	00:45
2 z 114 Podstawowe pojęcia psychologii	Iwona Jamróz	11-05-2026	09:00	09:45	00:45
3 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	11-05-2026	09:45	10:00	00:15
4 z 114 Myśli, emocje i zachowania – model psychologiczny	Iwona Jamróz	11-05-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 114 Układ nerwowy a reakcje stresowe	Iwona Jamróz	11-05-2026	10:45	11:30	00:45
6 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	11-05-2026	11:30	11:45	00:15
7 z 114 Potrzeby psychologiczne człowieka	Iwona Jamróz	11-05-2026	11:45	12:30	00:45
8 z 114 Osobowość i temperament	Iwona Jamróz	11-05-2026	12:30	13:15	00:45
9 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	11-05-2026	13:15	13:30	00:15
10 z 114 Różnice indywidualne w reagowaniu na stres	Iwona Jamróz	11-05-2026	13:30	14:15	00:45
11 z 114 Samoświadomość i ćwiczenia autorefleksyjne	Iwona Jamróz	11-05-2026	14:15	15:00	00:45
12 z 114 Czym jest stres – definicje i mechanizmy	Iwona Jamróz	12-05-2026	08:15	09:00	00:45
13 z 114 Stres pozytywny i negatywny	Iwona Jamróz	12-05-2026	09:00	09:45	00:45
14 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	12-05-2026	09:45	10:00	00:15
15 z 114 Reakcje fizjologiczne organizmu na stres	Iwona Jamróz	12-05-2026	10:00	10:45	00:45
16 z 114 Czynniki stresotwórcze w pracy	Iwona Jamróz	12-05-2026	10:45	11:30	00:45
17 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	12-05-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 114 Stresory wewnętrzne i zewnętrzne	Iwona Jamróz	12-05-2026	11:45	12:30	00:45
19 z 114 Stres przewlekły i jego skutki	Iwona Jamróz	12-05-2026	12:30	13:15	00:45
20 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	12-05-2026	13:15	13:30	00:15
21 z 114 Psychosomatyka	Iwona Jamróz	12-05-2026	13:30	14:15	00:45
22 z 114 Autodiagnoza poziomu stresu	Iwona Jamróz	12-05-2026	14:15	15:00	00:45
23 z 114 Czym są emocje i ich funkcje	Iwona Jamróz	13-05-2026	08:15	09:00	00:45
24 z 114 Emocje a stres	Iwona Jamróz	13-05-2026	09:00	09:45	00:45
25 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	13-05-2026	09:45	10:00	00:15
26 z 114 Trudne emocje: lęk, złość, frustracja	Iwona Jamróz	13-05-2026	10:00	10:45	00:45
27 z 114 Strategie regulacji emocji	Iwona Jamróz	13-05-2026	10:45	11:30	00:45
28 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	13-05-2026	11:30	11:45	00:15
29 z 114 Tłumienie emocji vs. akceptacja	Iwona Jamróz	13-05-2026	11:45	12:30	00:45
30 z 114 Mindfulness – wprowadzenie	Iwona Jamróz	13-05-2026	12:30	13:15	00:45
31 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	13-05-2026	13:15	13:30	00:15
32 z 114 Trening uważności – ćwiczenia	Iwona Jamróz	13-05-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 114 Omówienie i refleksja	Iwona Jamróz	13-05-2026	14:15	15:00	00:45
34 z 114 Style radzenia sobie ze stresem	Iwona Jamróz	14-05-2026	08:15	09:00	00:45
35 z 114 Podstawy podejścia poznawczo-behawioralnego	Iwona Jamróz	14-05-2026	09:00	09:45	00:45
36 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	14-05-2026	09:45	10:00	00:15
37 z 114 Myśli automatyczne i ich wpływ	Iwona Jamróz	14-05-2026	10:00	10:45	00:45
38 z 114 Zmiana przekonań ograniczających	Iwona Jamróz	14-05-2026	10:45	11:30	00:45
39 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	14-05-2026	11:30	11:45	00:15
40 z 114 Techniki relaksacyjne	Iwona Jamróz	14-05-2026	11:45	12:30	00:45
41 z 114 Techniki oddechowe	Iwona Jamróz	14-05-2026	12:30	13:15	00:45
42 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	14-05-2026	13:15	13:30	00:15
43 z 114 Wizualizacja i trening relaksacyjny	Iwona Jamróz	14-05-2026	13:30	14:15	00:45
44 z 114 Indywidualny plan antystresowy	Iwona Jamróz	14-05-2026	14:15	15:00	00:45
45 z 114 Czym jest wypalenie zawodowe	Iwona Jamróz	15-05-2026	08:15	09:00	00:45
46 z 114 Fazy i objawy wypalenia	Iwona Jamróz	15-05-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	15-05-2026	09:45	10:00	00:15
48 z 114 Stres a wypalenie – różnice	Iwona Jamróz	15-05-2026	10:00	10:45	00:45
49 z 114 Czynniki ryzyka wypalenia	Iwona Jamróz	15-05-2026	10:45	11:30	00:45
50 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	15-05-2026	11:30	11:45	00:15
51 z 114 Skutki wypalenia psychiczne i fizyczne	Iwona Jamróz	15-05-2026	11:45	12:30	00:45
52 z 114 Wypalenie w różnych zawodach	Iwona Jamróz	15-05-2026	12:30	13:15	00:45
53 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	15-05-2026	13:15	13:30	00:15
54 z 114 Profilaktyka wypalenia	Iwona Jamróz	15-05-2026	13:30	14:15	00:45
55 z 114 Autodiagnoza i warsztat	Iwona Jamróz	15-05-2026	14:15	15:00	00:45
56 z 114 Czym jest odporność psychiczna	Iwona Jamróz	18-05-2026	08:15	09:00	00:45
57 z 114 Zasoby osobiste	Iwona Jamróz	18-05-2026	09:00	09:45	00:45
58 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	18-05-2026	09:45	10:00	00:15
59 z 114 Poczucie wpływu i sprawczości	Iwona Jamróz	18-05-2026	10:00	10:45	00:45
60 z 114 Elastyczność psychiczna	Iwona Jamróz	18-05-2026	10:45	11:30	00:45
61 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	18-05-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
62 z 114 Radzenie sobie z porażką	Iwona Jamróz	18-05-2026	11:45	12:30	00:45
63 z 114 Mocne strony i potencjał	Iwona Jamróz	18-05-2026	12:30	13:15	00:45
64 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	18-05-2026	13:15	13:30	00:15
65 z 114 Pozytywne nastawienie	Iwona Jamróz	18-05-2026	13:30	14:15	00:45
66 z 114 Ćwiczenia wzmacniające odporność	Iwona Jamróz	18-05-2026	14:15	15:00	00:45
67 z 114 Stres w relacjach zawodowych	Iwona Jamróz	19-05-2026	08:15	09:00	00:45
68 z 114 Czym jest motywacja	Iwona Jamróz	19-05-2026	08:15	09:00	00:45
69 z 114 Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	Iwona Jamróz	19-05-2026	09:00	09:45	00:45
70 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	19-05-2026	09:45	10:00	00:15
71 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	19-05-2026	09:45	10:00	00:15
72 z 114 Granice psychologiczne	Iwona Jamróz	19-05-2026	10:00	10:45	00:45
73 z 114 Teorie motywacji	Iwona Jamróz	19-05-2026	10:00	10:45	00:45
74 z 114 Asertywność	Iwona Jamróz	19-05-2026	10:45	11:30	00:45
75 z 114 Motywacja a stres	Iwona Jamróz	19-05-2026	10:45	11:30	00:45
76 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	19-05-2026	11:30	11:45	00:15
77 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	19-05-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
78 z 114 Konflikty i radzenie sobie	Iwona Jamróz	19-05-2026	11:45	12:30	00:45
79 z 114 Cele i sens działania	Iwona Jamróz	19-05-2026	11:45	12:30	00:45
80 z 114 Empatia i inteligencja emocjonalna	Iwona Jamróz	19-05-2026	12:30	13:15	00:45
81 z 114 Prokrastynacja – przyczyny	Iwona Jamróz	19-05-2026	12:30	13:15	00:45
82 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	19-05-2026	13:15	13:30	00:15
83 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	19-05-2026	13:15	13:30	00:15
84 z 114 Trudne rozmowy	Iwona Jamróz	19-05-2026	13:30	14:15	00:45
85 z 114 Techniki wzmacniania motywacji	Iwona Jamróz	19-05-2026	13:30	14:15	00:45
86 z 114 Ćwiczenia komunikacyjne	Iwona Jamróz	19-05-2026	14:15	15:00	00:45
87 z 114 Warsztat motywacyjny	Iwona Jamróz	19-05-2026	14:15	15:00	00:45
88 z 114 Czym jest dobrostan psychiczny	Iwona Jamróz	20-05-2026	08:15	09:00	00:45
89 z 114 Równowaga praca–życie	Iwona Jamróz	20-05-2026	09:00	09:45	00:45
90 z 114 Komunikacja a napięcie	Iwona Jamróz	20-05-2026	09:00	09:45	00:45
91 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	20-05-2026	09:45	10:00	00:15
92 z 114 Higiena psychiczna	Iwona Jamróz	20-05-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
93 z 114 Sen i regeneracja	Iwona Jamróz	20-05-2026	10:45	11:30	00:45
94 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	20-05-2026	11:30	11:45	00:15
95 z 114 Zdrowe nawyki	Iwona Jamróz	20-05-2026	11:45	12:30	00:45
96 z 114 Cyfrowe przeciążenie	Iwona Jamróz	20-05-2026	12:30	13:15	00:45
97 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	20-05-2026	13:15	13:30	00:15
98 z 114 Profilaktyka zdrowia psychicznego	Iwona Jamróz	20-05-2026	13:30	14:15	00:45
99 z 114 Plan dobrostanu	Iwona Jamróz	20-05-2026	14:15	15:00	00:45
100 z 114 Warsztat	Iwona Jamróz	20-05-2026	15:00	15:45	00:45
101 z 114 Omówienie	Iwona Jamróz	20-05-2026	15:00	15:45	00:45
102 z 114 Podsumowanie kluczowych zagadnień	Iwona Jamróz	21-05-2026	08:15	09:00	00:45
103 z 114 Identyfikacja własnych stresorów	Iwona Jamróz	21-05-2026	09:00	09:45	00:45
104 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	21-05-2026	09:45	10:00	00:15
105 z 114 Dobór technik radzenia sobie	Iwona Jamróz	21-05-2026	10:00	10:45	00:45
106 z 114 Plan przeciwdziałania wypaleniu	Iwona Jamróz	21-05-2026	10:45	11:30	00:45
107 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	21-05-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
108 z 114 Długoterminowa motywacja	Iwona Jamróz	21-05-2026	11:45	12:30	00:45
109 z 114 Strategia dobrostanu	Iwona Jamróz	21-05-2026	12:30	13:15	00:45
110 z 114 Przerwa	Iwona Jamróz	21-05-2026	13:15	13:30	00:15
111 z 114 Prezentacja planów	Iwona Jamróz	21-05-2026	13:30	14:15	00:45
112 z 114 Feedback	Iwona Jamróz	21-05-2026	14:15	15:00	00:45
113 z 114 Ewaluacja i zakończenie	Iwona Jamróz	21-05-2026	15:00	15:30	00:30
114 z 114 Walidacja	-	21-05-2026	15:30	15:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,65 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,65 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Iwona Jamróz



Aktualnie jestem Dyrektorem i Terapeutą w ośrodku NovusMed w Górnem.

Nazywam się Iwona Jamróz. Jestem certyfikowanym specjalistą uzależnień oraz specjalistką psychologii o specjalności klinicznej i magistrem pedagogiki, z blisko 16-letnim doświadczeniem zawodowym. Specjalizuję się w terapii indywidualnej, grupowej oraz rodzinnej, a moją pasją jest pomaganie ludziom w odnalezieniu równowagi i harmonii w życiu.

Karierę zawodową rozpoczęłam w 2007 roku jako terapeuta-wychowawca w ośrodkach leczenia uzależnień prowadzonych przez Klasztor Franciszkanów w Chęcinach, gdzie przez wiele lat zdobywałam doświadczenie w pracy z osobami zmagającymi się z uzależnieniami. Obecnie pełnię funkcję kierownika Hostelu dla osób uzależnionych od alkoholu w Kielcach, gdzie zajmuję się zarówno zarządzaniem placówką, jak i prowadzeniem terapii. Pracuję także jako psychoterapeutka w Stowarzyszeniu Nadzieja Rodzinie w Kielcach, wspierając osoby w ich drodze do zdrowienia. Obecnie jestem uczestniczką 5,5-letniej Szkoły Psychoterapii Integracyjnej Terapii Par i Rodzin, co pozwala mi pogłębiać wiedzę oraz umiejętności w zakresie pracy z systemami rodzinnymi i relacjami międzyludzkimi.

Moje wykształcenie obejmuje:

Studia magisterskie z psychologii o specjalności klinicznej na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Studia magisterskie i licencjackie z pedagogiki, ze specjalizacją w interwencji kryzysowej oraz resocjalizacji i sądownictwie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf oraz prezentacje PowerPoint w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej w siedzibie firmy, której pracownicy uczestniczą w szkoleniu. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Adres

ul. Karola Olszewskiego 6
25-663 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Karolina Moregiel

E-mail karolina.moregiel@irin.pl

Telefon (+48) 453 049 912