



Akademia Blżej
Natalia Kurzawa

★★★★★ 4,8 / 5

871 ocen

Kurs model Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowana na Rozwiązaniach- konstruktywne pomaganie w zmianie: poziom podstawowy

Numer usługi 2026/01/13/11147/3256397

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 55 h

📅 13.06.2026 do 08.08.2026

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs przeznaczony jest dla osób , które na co dzień pracują z drugim człowiekiem, w takich obszarach jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coaching • mediacje • psychoterapia,interwencja kryzysowa • pomoc psychologiczna • nauczyciele • pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej • kuratorzy sądowy i społeczni • trenerzy <p>Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój” oraz Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz pozostałych projektów z dofinansowaniem.</p>
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	55

Cel

Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie do samodzielnego prowadzenia sesji pomocowych/terapeutycznych na poziomie podstawowym jako praktyk w modelu skoncentrowanym na poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach problemowych oraz rozwijaniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie. Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się pozwoli na prowadzenie sesji pomocowych/ terapeutycznych w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach na poziomie podstawowym jako praktyk metody.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1) charakteryzuje wiedzę wymaganą dla roli praktyka w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach	definiuje filozofię wyrażaną w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach; określa rolę terapeuty/pomagacza w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach;	Test teoretyczny
	charakteryzuje znaczenie i korzyści płynące ze stosowania postawy niewiedzy; stosuje zdrową semantykę, która wzmacnia klienta;	Test teoretyczny
	interpretuje zasłyszane treści w kontekście poszukiwania zasobów klienta; stosuje techniki terapeutyczne w celu poszukania rozwiązania; rozumie zasadę małych kroków w osiąganiu celu terapeutycznego i utrzymania wysokiego poziomu motywacji u klienta	Test teoretyczny
	2) definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian	charakteryzuje model stadiów zmian (Prochaska i DiClemente), i umie je zastosować; rozumie i stosuje odpowiednie narzędzia w zależności od poziomu gotowości i etapu zmiany w życiu klienta; potrafi zarządzać ambiwalencją emocjonalną u klienta stosując pytania otwarte poszerzające perspektywę; umie dostosować odpowiednie narzędzia interwencyjne w zależności od etapu zmiany;

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
3) charakteryzuje przyczyny ludzkich zachowań w zakresie sytuacji życiowych	charakteryzuje elementarną wiedzę w zakresie rozwoju człowieka; rozróżnia i identyfikować potrzeby klienta zgodnie z piramidą potrzeb Masłowa; potrafi zastosować odpowiednie narzędzia interwencyjne w komunikacji interpersonalnej z klientem; potrafi zidentyfikować i nazwać w jakiej relacji klient jest wobec podejmowanego kontaktu terapeutycznego;	Test teoretyczny
4) charakteryzuje kompetencje wymagane od osoby będącej w roli praktyka pracującego w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach	definiuje podstawowe mechanizmy rządzące funkcjonowaniem człowieka w zależności od jego trudności życiowych; charakteryzuje przebieg procesu terapeutycznego w kierunku przeformułowania trudności wnoszonych przez klienta na jego potrzeby; stosuje narzędzia komunikacyjne stwarzające warunki do swobodnej rozmowy z klientem; stosuje pozytywne wzmocnienia wobec pożądanых zmian poprzez afirmowanie perspektywy klienta prowadząc dialog ukierunkowany na rozwiązania	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
5) charakteryzuje metody i narzędzia wykorzystywane w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach	stosuje techniki zachęcające do poszerzenia perspektywy i aktywnie prowadzi komunikację, gdy klient odpowiada, że "nie wie", w procesie terapeutycznym pozostawia klientowi przestrzeń na generowanie rozwiązań; stosuje za "postawę niewiedzy"; dobiera trafnie narzędzia w zależności od relacji w jakiej klient podchodzi do udzielanego mu wsparcia; stosuje podstawowe narzędzia i techniki stanowiące warsztat pracy terapeuty/pomagacza w modelu ukierunkowanym na rozwiązania	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje komplementy w toku dialogu z klientem w oparciu o fakty, posługuje się dostępnymi narzędziami zgodnymi z podejściem skoncentrowanym na rozwiązaniach;	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
6) stosuje poznane modele i narzędzia skuteczne w modelu skoncentrowanym na rozwiązaniach w pracy z klientem	analizuje adekwatności wdrożenia poszczególnych technik i narzędzi, zastosowanie których stanowić będzie zwiększenie motywacji i poczucia wpływu u klienta; wykorzystuje techniki terapeutyczne w celu zmiany negatywnych myśli i przekonań klienta;	Obserwacja w warunkach symulowanych
7) posługuje się modelem EARS, skalą, wyjątkami, pytaniem o cud	stosuje narzędzie Pytanie o cud w sposób refleksyjny poprzez uwzględnianie specyficznych potrzeb klienta; posługuje się techniką skalowania w kierunku eksploracji osiągnięć i zasobów klienta;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje model EARS, identyfikuje jego wpływ na budowanie kompetencji i rozwiązań w narracji klienta; identyfikuje tzw. "wyjątki" w życiu klienta, budując refleksyjność i samoświadomość zasobów w kliencie;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje skuteczną i konstruktywną komunikację dostosowując ją jednocześnie do możliwości komunikacyjnych klienta;	Obserwacja w warunkach symulowanych
8) stosuje efektywną komunikację podczas sesji terapeutycznych	tworzy plan terapeutyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki pracy w oparciu o informacje wniesione przez klienta, aby lepiej odpowiadać jego indywidualnym potrzebom;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metodę smart w celu zweryfikowania mierzalności określonego celu;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prowadzi dialog z klientem w kierunku określenia celu adekwatnego i realnego do osiągnięcia w myśl metody małych kroków wynikających z potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
10) zadaje pytania dotyczące celów, potrzeb i możliwości klienta	stosuje pytania dotyczące celów, potrzeb i możliwości klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje pytania poszerzające perspektywę klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
11) buduje u klienta proces osiągnięcia celów i stosuje interwencje odpowiednie do etapu procesu wprowadzania zmian	dokonyuje weryfikacji zmian zachodzących w życiu klienta oraz zweryfikować ich powiązanie z procesem terapeutycznym;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	charakteryzuje stadia zmiany z uwzględnieniem nawrotu, jako elementu utrwalania pożądanej zmiany;	Test teoretyczny
	stosuje adekwatne techniki pracy stosownie do etapu zmiany klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
12) kształtuje odpowiedzialność i rzetelność wykonywanej pracy	wyказuje pełne zrozumienie zakresu swoich obowiązków oraz odpowiedzialności wynikających z wykonywanej pracy; skutecznie wykonuje powierzone zadania zgodnie z ustalonymi standardami i terminami;	Obserwacja w warunkach symulowanych
13) wyказuje profesjonalizm w kontaktach międzyludzkich	stosuje klarowną i skuteczną komunikację, zarówno w formie pisemnej, jak i ustnej, z różnymi interesariuszami	Obserwacja w warunkach symulowanych

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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja VCC

Program

- Wprowadzenie do terapii krótkoterminowej
- Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach-źródła i założenia terapii TSR
- Skuteczność podejść krótkoterminowych w modelu TSR
- Model TSR- bazowe techniki TSR
- Podstawowe umiejętności i kompetencje w modelu TSR
- Sztuka zadawania pytań
- Postawa "niewiedzy" w modelu TSR
- Model zmian i stadia zmiany wg Prochaska. Motywacja: poziomy motywacji klienta
- Tworzenie kontekstu spotkania: rozmowa poza problemami, określanie zasobów klienta
- Formowanie celu pracy terapeutycznej
- Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta
- Zawieranie kontraktu z klientem. Różnica pomiędzy rezultatem a procesem
- Technika EARS
- Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu
- Poszukiwanie w przeszłości i teraźniejszości klienta elementów "świata bez problemu"
- Praca w oparciu o wyjątki, Skalowanie
- Określanie najbliższych kroków w kierunku osiągnięcia celu
- Monitorowanie wprowadzanych zmian.
- Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami-elementy NVC
- Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji
- Psychologia zmiany- Transteoretyczny Model Zmiany w TSR
- Sesja – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach
- Mentoring i superwizja umiejętności
- Walidacja i certyfikacja VCC

Szkolenie obejmuje: 55 godz. edukacyjnych (bez przerw)

Przerwa nie jest wliczana w czas trwania usługi.

Forma szkolenia zdalna w czasie rzeczywistym:

- dzielenie ekranu – z widokiem wszystkich uczestników szkolenia
- prezentacja widoczna dla każdego uczestnika szkolenia
- ćwiczenia w podgrupach, prowadzone w „pokojach online” - trening umiejętności
- rozmowa na żywo- wymiana refleksji

Minimalne wymagania w stosunku do Uczestników: osoby, które na co dzień pracują z drugim człowiekiem, w takich obszarach jak:

- coaching
- mediacje
- psychoterapia, interwencja kryzysowa
- pomoc psychologiczna
- nauczyciele
- pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej
- kuratorzy sądowy i społeczni
- trenerzy

Zajęcia prowadzone są:

- 20 % wykłady tj 11 h
- 80 % trening umiejętności tj 44 h

Wymagane minimum obecności czasu trwania usługi: 80 %

Walidacja i certyfikacja ma charakter indywidualny.

Walidacja składa się z 2 części:

test teoretyczny 30 pytań jednokrotnego wyboru- czas trwania 30 minut

zadanie praktyczne: przygotowanie do zadania i symulacja sesji do 60 minut.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do terapii krótkoterminowej Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach-źródła i założenia terapii TSR Skuteczność podejść krótkoterminowych w modelu TSR Model TSR-bazowe techniki TSR	Joanna Pijacka	13-06-2026	09:00	15:30	06:30
2 z 7 Podstawowe umiejętności i kompetencje w modelu TSR Sztuka zadawania pytań Postawa "niewiedzy" w modelu	Joanna Pijacka	14-06-2026	09:00	15:30	06:30
3 z 7 Model zmian i stadia zmiany wg Prochaska.Motywacja: poziomy motywacji klienta Tworzenie kontekstu spotkania: rozmowa poza problemami, określanie zasobów klienta Formowanie celu pracy terapeutycznej	Joanna Pijacka	27-06-2026	09:00	15:30	06:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>4 z 7 Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta Zawieranie kontraktu z klientem. Technika EARS Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu. Wyjątki, skalowanie, monitorowanie zmian.</p>	Joanna Pijacka	28-06-2026	09:00	15:30	06:30
<p>5 z 7 Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami- elementy NVC Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji Psychologia zmiany- Transteoretyczny Model Zmiany w TSR</p>	Weronika Kostęska	01-08-2026	09:00	15:30	06:30
<p>6 z 7 Sesja – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach Mentoring i superwizja umiejętności</p>	Weronika Kostęska	02-08-2026	09:00	15:30	06:30
<p>7 z 7 Walidacja i certyfikacja VCC</p>	-	08-08-2026	09:00	11:15	02:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	600,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Weronika Kostęska

psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia poznawczo-behawioralnego. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą i dorosłymi, łącząc podejścia TSR, RTZ i CBT w praktyce terapeutycznej. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z zakresu modelu skoncentrowanego na rozwiązaniach od 2022.

Obszary specjalizacji :

zdrowie psychiczne, komunikacja, interwencja kryzysowa, modele 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



2 z 2

Joanna Pijacka

Obszar specjalizacji:

Praca socjalna, pomoc społeczna, przygotowywanie ofert konkursowych w NGO, socjoterapia, mediacje rodzinne, praca z trudnym klientem, komunikacja interpersonalna, działania w obszarze podnoszenia kompetencji rodzicielskich, przemoc w rodzinie w każdym aspekcie, zadania, strategię i organizacja pracy zespołów interdyscyplinarnego i grup roboczych.

Doświadczenie zawodowe:

Pracownik w strukturach pomocy społecznej z 16 letnim doświadczeniem - głównie w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie w bezpośredniej pracy z klientem, realizacji procedury „Niebieskie Karty”, realizacji zadań Zespołu Interdyscyplinarnego.

Socjoterapeutka z 14 letnim doświadczeniem w prowadzeniu grup dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym.

Od roku 2013 do dnia dzisiejszego fundator i prezes Fundacji ReStart,

W ramach działań Fundacji podejmowała zatrudnienie w charakterze m.in. streetworkera, socjoterapeuty, terapeuty w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, trenera, animatora, organizatora społeczności lokalnych.

Prowadziła wykłady na wyższej uczelni z zakresu socjoterapii.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług w latach 2020-2024

Prowadziła szkolenia w obszarach rozwiązywania metod skoncentrowanych na rozwiązaniach, konfliktów, przeciwdziałania przemocy, wspierania osób krzywdzonych, motywowania do zmiany, organizacji systemu wsparcia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom/-czkom projektu, kosztów dojazdu i zakwaterowania

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój oraz zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu Małopolski Pociąg do kariery.

Po ukończeniu kursu Uczestnik otrzymuje:

- materiał szkoleniowe
- ćwiczenia w pdf
- nagrania sesji
- skrypt w pdf

Warunki uczestnictwa

Osoby, które na co dzień pracują z drugim człowiekiem, w takich obszarach jak:

- coaching
- mediacje
- psychoterapia, interwencja kryzysowa
- pomoc psychologiczna

- nauczyciele
- pracownicy Ośrodków Pomocy Społecznej
- kuratorzy sądowy i społeczni
- trenerzy
- doradcy zawodowi

Informacje dodatkowe

Podstawa prawna zwolnienia z VAT:

na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r

Warunki techniczne

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia

Usługa do celów archiwizacji i kontroli jest nagrywana.

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 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