



Centrum
Szkoleniowo-
Terapeutyczne
SENS Wirginia
Wrzesińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Trening Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych© - jak efektywnie rozwijać u dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych umiejętności związane z zarządzaniem i kontrolą emocji trudnych

Numer usługi 2026/01/14/201872/3257853

📍 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 13.04.2026 do 29.05.2026

590,00 PLN brutto

590,00 PLN netto

14,75 PLN brutto/h

14,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	• pedagodzy, • pedagodzy specjaliści, • psychologowie • psychoterapeuci, • nauczyciele, • nauczyciele wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, • specjaliści pracujący w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, • terapeuci pedagogiczni, • terapeuci zajęciowi, • osoby pracujące z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, wspierające ich rozwój, prowadzące grupy edukacyjne, • osoby pracujące w środkach wsparcia, placówkach resocjalizacyjnych i socjoterapeutycznych, • osoby pracujące w obszarze pomocy społecznej (pracownicy PCPR, MOPS, etc.), • specjaliści pracujący z dziećmi i młodzieżą z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, emocjonalnym i komunikacyjnym (m.in. z ADHD, ASD, zaburzeniami zachowania, trudnościami adaptacyjnymi), • studenci i absolwenci kierunków pedagogicznych i psychologicznych, którzy przygotowują się do prowadzenia zajęć grupowych z dziećmi i młodzieżą, • osoby prowadzące własną działalność terapeutyczną np. gabinet pedagogiczny, psychologiczny, • rodzice, by podnieść swoje umiejętności wychowawcze
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026

Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	40
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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego:

- tworzenia programów zajęć indywidualnych oraz grupowych z zakresu Treningu Kontrolowania Złości, Agresji oraz Emocji Trudnych,
- prowadzenia Treningu Kontrolowania Złości, Agresji oraz Emocji Trudnych w formie indywidualnej oraz grupowej, w tym z: dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi z zaburzeniami zachowania i emocji, niedostosowanymi społecznie i zagrożonymi niedostosowaniem społecznym, z niepełnosprawnością.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ma wiedzę z zakresu podstaw prowadzenia Treningu Kontrolowania Złości, Agresji oraz Emocji Trudnych	Potrafi wskazać procedury pracy. Potrafi określić etapy rozwoju emocjonalnego człowieka. Potrafi rozpoznać podstawowe mechanizmy uczenia się.	Test teoretyczny
Potrafi przygotować własne narzędzia pracy do prowadzenia zajęć	Przygotowuje własne narzędzia pracy jak Algorytm zachowania, techniki pracy z sygnałem	Analiza dowodów i deklaracji
Potrafi zaplanować pracę z grupą/osobą indywidualną	Przygotowuje własny konspekt zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
Ma świadomość własnych emocji i ich wpływu na zachowanie.	Wykonuje przygotowane zadania oraz dokonuje wglądu w siebie	Analiza dowodów i deklaracji
Potrafi odpowiednio dobrać ćwiczenia, działania i techniki do osoby/grupy	Rozwiązuje zadania problemowe pod konkretną osobę/grupę	Analiza dowodów i deklaracji

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

Szkolenie obejmuje 40 godzin dydaktycznych, w tym:

10 godzin dydaktycznych - teoria w formie **Kompendium Trenera Zarządzania Złością i Emocjami Trudnymi©** - pobierasz na początek szkolenia i zapoznajesz się w dogodnym czasie - co więcej Kompendium pozostaje z Tobą po szkoleniu, by służyć Ci pomocą za każdym razem, gdy potrzebujesz po nie sięgnąć. **Dzięki temu nie spędzamy połowy czasu szkolenia na opowiadaniu Wam teorii, a skupiamy się na tym, co najważniejsze: aspektach praktycznych, działaniu, przygotowaniu Was do prowadzenia zajęć.**

24 godziny dydaktyczne - w formie: **nagrań video oraz zadań praktycznych** - to esencja prowadzenia Treningu: przyglądamy się emocjom z różnych stron, w różnych ich aspektach - za każdym razem proponując narzędzia do pracy, poznajemy przebieg zajęć oraz sposoby wypełnienia ich konkretną, dedykowaną do problemu, grupy, umiejętności treścią, przechodzimy wspólnie przez poszczególne grupy ćwiczeń: prezentujemy na filmie, zapraszamy do ćwiczeń wraz z nami, omawiamy krok po kroku, omawiamy i wspólnie tworzymy narzędzia pracy: diagnozy indywidualnej i grupowej, sekrety tworzenia udanych planów pracy oraz konspektów, . Po tych 24 godzinach będziesz mieć poczucie, że wiesz od czego zacząć przygodę z Treningiem Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych©.

3 godziny dydaktyczne - konsultacja "on line" w formie **wideokonferencji** (z konsultacji można korzystać wielokrotnie) **w czasie której można zadać pytania, omówić opracowane narzędzia, etc.** Jeśli masz potrzebę, możesz skontaktować się z nami telefonicznie lub mailowo.

3 godziny dydaktyczne - walidacja w postaci testu wiedzy oraz ćwiczeń praktycznych (w formie kart pracy, zadań do wykonania)

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM

I. Część teoretyczna (10 godzin dydaktycznych):

1. Główne założenia Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych

- Czym jest
- Inspiracje do jego stworzenia
- Założenia
- Cele prowadzenia
- Korzyści prowadzenia
- Czym się różni Trening od warsztatu – podobieństwa i różnice
- Praca grupowa a praca indywidualna - podobieństwa i różnice

2. Model nabywania oraz kształtowania umiejętności – jako inspiracja do stworzenia Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych

3. Grupy odbiorców Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych

4. Podstawy psychologii emocji jako baza do prowadzenia Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych :

- Czym są emocje i po nam one
- Jak na nas oddziałują
- Czy emocje da się kontrolować
- Emocje pozytywne i negatywne
- Czy istnieją emocje pozytywne

5. Emocje negatywne:

- Podział
- Przyczyny emocji
- Emocje „zdrowe” i „niezdrowe”

6. Elementy psychopatologii:

- Umiejętność rozróżniania depresji od smutku, lęku od strachu, paniki, etc.
- Kiedy warto prosić o konsultację specjalistę
- Czy **Trening Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych** jest „lekiem” na wszystkie problemy jednostki

7. Prawidłowości i zaburzenia w rozwoju emocjonalnym jednostki:

- Fazy rozwoju społeczno-emocjonalnego człowieka
- Zaburzenia w rozwoju społeczno-emocjonalnym,
- Problemy emocjonalne i społeczne wynikające z deficytów, zaburzeń lub niepełnosprawności osoby

8. Wykorzystanie psychologicznych mechanizmów związanych z uczeniem się umiejętności, procesami motywacyjnymi i emocjonalnymi jak również mechanizmów poznawczych podczas prowadzenia **Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych**

9. Podstawy psychologii modyfikacji zachowań w kontekście prowadzenia **Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych**

10. Podstawy prowadzenia grup – elementy psychologii procesów grupowych:

- Fazy rozwoju grupy i ich cele, zagrożenia
- Role grupowe i związane z nimi problemy
- Trudne sytuacje w pracy z grupą
- Skrzynka z narzędziami Trenera Zarządzania Złością i Emocjami Trudnych

11. Wykorzystanie elementów psychodramy

II. Część praktyczna (24 godziny dydaktycznych – warsztaty + 3 godziny dydaktyczne konsultacji w formie webinaru:):

1. Warsztaty wglądowo-trenerskie „Ja i moje emocje negatywne”. **Praktyczny Trening kontroli złości i zastępowania agresji zachowaniami akceptowanymi społecznie.**

w trakcie warsztatów nie tylko holistycznie zajmiemy się własną sferą emocjonalną, ale również wykonywane zadania, etc. przydadzą się jako rozwiązania i gotowce do Twoich prowadzonych przez Ciebie zajęć z Kontrolowania Emocji Trudnych.

Za każdym razem przyglądamy się zagadnieniu z dwóch perspektyw: indywidualnej ja jako odbiorca, trenerskiej - jak wykorzystać to jako narzędzie pracy z grupą.

2. Prowadzenie zajęć:

- Etapy prowadzenia zajęć
- Metody i formy pracy
- Różnorodne ćwiczenia, gry i zabawy terapeutyczne
- Różnorodne formy i materiały terapeutyczne

3. Tworzenie narzędzi do pracy treningowej z grupą i jednostką w zakresie podstawowych emocji negatywnych oraz ich pochodnych:

- Gniew i złość
- Strach i lęk
- Smutek, wstyd i poczucie winy
- Bezsilność i bezradność

4. Tworzenie konspektów Treningu.

5. Wykorzystanie elementów TUS w pracy:

- Algorytmy zachowań
- Strategie transferu w życie

6. Badanie potrzeb:

- Badanie potrzeb, ich analiza

- Określenie celów długoterminowych oraz krótkoterminowych prowadzenia Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych
- Współpraca z rodziną jako klucz do sukcesu – dlaczego to takie ważne oraz jak ich zaangażować

8. Plany pracy:

- Plan pracy jako odpowiedź na potrzeby grupy
- Jak dobrze zbadać potrzeby – tworzenie własnych narzędzi
- Dobór grupy
- Opracowanie planu pracy z grupą

IV. Walidacja - 3 godziny dydaktyczne

- Przeprowadzenie Testu końcowego.
- Przygotowanie własnego Algorytm zachowania, sposobów pracy z sygnałem
- Przygotowanie własnego konspektu
- Rozwiązanie zadań problemowych pod konkretną osobę/grupę

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

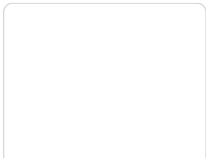
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	14,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	14,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

WIRGINIA WRZESIŃSKA



Psycholog, terapeuta ręki, trener umiejętności społecznych i psychospołecznych, trener Sensoplastyki 1st., trener i coach biznesu, konsultant w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, właściciel Centrum Szkoleniowo-Terapeutycznego SENS.

Prowadzi zajęcia TUS, zajęcia z terapii ręki, Treningu Zarządzania Emocjami trudnymi, Sensografomotoryki. Współpracowała z placówkami oświatowymi w zakresie prowadzenia zajęć z terapii ręki.

Posiada bogate doświadczenie trenerskie oraz z zakresu zarządzania:

- od 2010 r. prowadzi szkolenia, kursy i warsztaty dla nauczycieli, pedagogów, psychologów i kadry menedżerskiej w oświacie z zakresu umiejętności wychowawczych, interpersonalnych, komunikacji, form terapii (w tym: terapii ręki, treningu umiejętności społecznych, treningu kontrolowania złości, sensografomotoryki, etc.) i rozwijania dzieci i młodzieży
- od 2016 r. współpracuje z Ośrodkami Doskonalenia Nauczycieli w zakresie prowadzenia szkoleń z w/w. tematów,
- prowadzi szkolenia online i stacjonarne dla placówek oświatowych w całej Polsce
- od 2025 organ prowadzący dla Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli "Akademia SENS".

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje:

- Kompendium **Trenera Zarządzania Złością i Emocjami Trudnymi**© - **materiały merytoryczne**
- materiały warsztatowe - pomocne w trakcie odbywania szkolenia
- **Zbiory Algorytmów w zakresie radzenia sobie z emocjami trudnymi**
- **Cykl zajęć poświęconych wypracowaniu strategii radzenia sobie z lękiem**
- **Roczne plany pracy z grupą z zakresu Treningu Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych**©
- **Konspekty zajęć**
- **Różne narzędzia pomocne w wprowadzeniu zajęć: karty pracy, ćwiczenia, etc.**
- **Arkusze obserwacji i ewaluacji**
- Dostęp do zamkniętej grupy na Facebooku

Warunki uczestnictwa

Szkolenie jest przeznaczone dla nauczycieli, psychologów, pedagogów, innych specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą, osobami dorosłymi.. Szczególnie osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą z diagnozą autyzmu i Zespołu Aspergera. Ze szkolenia korzystać mogą również osoby pracujące w obszarze pomocy społecznej np. asystenci rodziny, jak również studenci ostatnich lat kierunków psychologicznych, pedagogicznych.

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji:

- pełnoletniość
- wykształcenie co najmniej średnie, preferowane wyższe
- wypełnić test wiedzy
- opracować i przesłać do walidacji zadania praktyczne

Informacje dodatkowe

- Podstawa zwolnienia z VAT – art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r. (Dz. U. 2018 poz. 2174) z późn. zm.
- Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach dydaktycznych. Jedna godzina szkolenia stanowi jednocześnie jedną godzinę dydaktyczną (1 godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Łączny czas trwania usługi wynosi 40 godzin dydaktycznych. Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny dydaktyczne.

Warunki techniczne

Uczestnik otrzymuje dostęp do platformy edukacyjnej **centrumsens.myvod.io** zawierającej nagrane lekcje video materiały dydaktyczne oraz linka do platformy służącej konsultacjom **clickmeeting.com**.

Szkolenie jest prowadzone w formie hybrydowej. Łączy e-learning (nagrane lekcje wideo) z interaktywnymi konsultacjami na żywo w formie wideokonferencji. Uczestnik ma ciągły dostęp do materiałów. Może je odtwarzać, analizować i uczyć się w dowolnym, wybranym przez siebie czasie, co pozwala dopasować naukę do codziennych obowiązków zawodowych i prywatnych. Materiały i zadania praktyczne zawarte w szkoleniu uczestnik może od razu wdrożyć w swojej pracy.

Konsultacje z uczestnikami odbędą się w wyznaczonych terminach (zgodnie z załączonym harmonogramem).

By korzystać ze szkolenia uczestnikowi potrzebne będą:

- Komputer, tablet, smartfon z dostępem do Internetu
- Minimalna prędkość łącza internetowego: 512 KB/s
- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, MacOS 10.12 lub nowszy.
- Pamięć operacyjna: co najmniej 4 GB, optymalnie 8 GB i więcej; w przypadku komputerów z systemem Windows 8 lub nowszym zaleca się minimum 8 GB RAM.
- Przeglądarka: aktualna wersja Chrome, Safari, Firefox lub Edge z obsługą plików audio i wideo.
- Adres e-mail: aktywny adres e-mail uczestnika
- Urządzenia peryferyjne lub wbudowane: słuchawki i mikrofon (lub głośniki i mikrofon), kamera internetowa – wymagane do udziału w konsultacjach w formie wideokonferencji.

Kontakt



WIRGINIA WRZESIŃSKA

E-mail biuro@centrumsens.pl

Telefon (+48) 733 090 988