



POLSKA FUNDACJA
PRZECIWDZIAŁANI
A UZALEŻNIENIOM

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

„Rodzic jako przewodnik po świecie emocji – czyli jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka”

Numer usługi 2026/02/24/193242/3357174

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 01.04.2026 do 30.06.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

196,88 PLN brutto/h

196,88 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Adresatami warsztatu są rodzice oraz opiekunowie dzieci i młodzieży, którzy chcą świadomie wspierać rozwój emocjonalny dziecka oraz budować relacje oparte na bezpieczeństwie, empatii i wzajemnym szacunku.

Program dedykowany jest m.in.:

- rodzicom dzieci w wieku niemowlęcym, przedszkolnym i szkolnym,
- rodzicom dzieci przejawiających trudności w regulacji emocji (napady złości, lęk, wycofanie, nadwrażliwość),
- rodzicom dzieci wysoko wrażliwych, impulsywnych lub mających trudności adaptacyjne,
- rodzicom doświadczającym trudności wychowawczych, konfliktów rodzinnych lub wyzwań komunikacyjnych,
- rodzicom, którzy chcą lepiej rozumieć emocje własne i emocje dziecka oraz rozwijać kompetencje wychowawcze,
- rodzicom zainteresowanym budowaniem odporności psychicznej dziecka oraz wspieraniem jego samooceny i poczucia własnej wartości,
- rodzicom w trakcie zmian życiowych (np. narodziny kolejnego dziecka, rozwód, zmiana szkoły),
- opiekunom prawnym, rodzinom zastępczym oraz osobom sprawującym stałą opiekę nad

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

31-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do świadomego i kompetentnego wspierania rozwoju emocjonalnego dziecka w oparciu o wiedzę psychologiczną, narzędzia regulacji emocji oraz metodologię pracy z wykorzystaniem narzędzia „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej”.

Uczestnicy nabędą wiedzę na temat mechanizmów rozwoju emocjonalnego dziecka, roli relacji w kształtowaniu odporności psychicznej oraz poznają praktyczne strategie wspierania dziecka w sytuacjach trudnych emocjonalnie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje mechanizmy rozwoju emocjonalnego dziecka oraz rozumie rolę rodzica w procesie budowania odporności psychicznej.	• wyjaśnia podstawowe mechanizmy regulacji i współregulacji emocji, • opisuje znaczenie bezpiecznej więzi dla rozwoju emocjonalnego, • wskazuje czynniki wspierające i osłabiające odporność psychiczną dziecka, • omawia założenia pracy z narzędziem „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej”.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje i nazywa emocje dziecka oraz rozumie ich funkcję w zachowaniu, stosuje adekwatne strategie reagowania na trudne emocje dziecka.	• rozpoznaje emocje na podstawie opisu sytuacji, • wskazuje związek między emocją, sytuacją, reakcją ciała i zachowaniem dziecka, • formułuje komunikaty oparte na walidacji emocji, • proponuje konstruktywne sposoby reagowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje narzędzie „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” w pracy z dzieckiem. Rozwija umiejętność autorefleksji i regulacji własnych emocji.	• wyjaśnia strukturę i cele narzędzia, • potrafi dobrać ćwiczenie do wieku i potrzeb dziecka, • planuje wykorzystanie narzędzia w codziennych sytuacjach rodzinnych, • identyfikuje własne reakcje stresowe (walcz/uciekaj/zamrożenie), • wskazuje osobiste wyzwalacze emocjonalne, • proponuje strategie samoregulacji, • opisuje wpływ stanu emocjonalnego rodzica na dziecko.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Część I. Fundamenty rozwoju emocjonalnego dziecka i rola rodzica (8 h)

Pierwszy moduł wprowadza uczestników w podstawy rozwoju emocjonalnego dziecka oraz mechanizmy regulacji emocji dziecka.

Uczestnicy poznają biologiczne i psychologiczne podstawy funkcjonowania emocji, rolę relacji w budowaniu odporności psychicznej dziecka oraz uczą się rozumieć zachowanie dziecka jako komunikat emocjonalny.

Zakres tematyczny:

- Czym jest zdrowy rozwój emocjonalny dziecka.
- Etapy rozwoju dziecka oraz towarzyszące w nich emocje w zależności od wieku.
- Regulacja, współregulacja i samoregulacja – rola dorosłego.
- Rozwój mózgu dziecka (układ limbiczny, ciało migdałowate, kora przedczołowa).
- Emocja a zachowanie – jak odczytywać sygnały dziecka.
- Temperament i różnice indywidualne
- Wpływ stylu przywiązania na rozwój emocjonalny.
- Mechanizmy stresu u dziecka.
- Wprowadzenie do narzędzia „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” – obszary: ciało, emocje, myśli, potrzeby, wartości.
- Pierwsze ćwiczenia z kartami: identyfikowanie emocji i potrzeb dziecka.

Część II. Rodzic jako regulator – praca z własnymi emocjami (8 h)

Drugi moduł koncentruje się na świadomości emocjonalnej rodzica i jego wpływie na dziecko.

Uczestnicy uczą się rozpoznawać własne reakcje stresowe, schematy wychowawcze oraz wyzwalacze emocjonalne. Rozwijają umiejętność samoregulacji, poznają techniki mindfulness oparte na uważności na samego siebie. Uczestnicy dowiadują się jak reagować w sytuacjach trudnych wychowawczo oraz uczą się jak kontenerować emocje dziecka.

Zakres tematyczny:

- Rodzic jako „bezpieczna baza”.
- Reakcje stresowe: walcz – uciekaj – zamrożenie.
- Triggery rodzica – skąd biorą się silne reakcje.
- Przekonania wyniesione z domu rodzinnego
- Wstyd, złość i bezradność w rodzicielstwie.
- Samoregulacja vs samokontrola
- Metody mindfulness – rola uważności na własne emocje, ciało i potrzeby

- Budowanie odporności psychicznej rodzica.
- Praca z kartami Abecadła – mapa własnych emocji, myśli i potrzeb.
- Autorefleksja jako element świadomego rodzicielstwa.

Część III. Komunikacja emocjonalna i reagowanie na trudne zachowania (8 h)

Trzeci moduł rozwija praktyczne kompetencje komunikacyjne i wychowawcze.

Uczestnicy dowiadują się, jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach, jak reagować na złość, lęk, płacz czy wycofanie. Jak uchronić dziecko przed hejtem i cyberprzemocą oraz jak budować relację opartą na empatii i granicach.

Zakres tematyczny:

- Walidacja emocji – czym jest, a czym nie jest.
- Jak mówić o emocjach, by dziecko czuło się rozumiane.
- Komunikaty wspierające regulację emocjonalną.
- Złość dziecka – jak reagować bez eskalacji.
- Lęk, wstyd, frustracja – strategie wspierające.
- Trudne zachowanie jako komunikat niezaspokojonej potrzeby.
- Konsekwentna postawa i stawianie granic – jak stawiać je bez zawstydzania.
- Kara vs konsekwencja – różnice i skutki.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości dziecka.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem Abecadła: emocje – potrzeby – komunikaty.
- Analiza sytuacji wychowawczych (case study)

Część IV. Budowanie odporności psychicznej dziecka i integracja umiejętności (8 h)

Czwarty moduł koncentruje się na długofalowym wspieraniu kompetencji emocjonalnych dziecka oraz praktycznym wdrażaniu narzędzi w życiu rodzinnym.

Uczestnicy uczą się planować działania wspierające rozwój emocjonalny dziecka oraz wykorzystywać narzędzie „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” w codziennych sytuacjach.

Zakres tematyczny:

- Czym jest odporność psychiczna dziecka i jak ją wzmacniać.
 - Poczucie własnej wartości i sprawczość.
 - Popęlanianie błędów jako element rozwoju.
 - Konflikty rodzinne i ich wpływ na dziecko.
 - Wspieranie dziecka w sytuacjach zmiany i kryzysu.
 - Profilaktyka trudności emocjonalnych.
 - Tworzenie indywidualnego planu wspierania rozwoju emocjonalnego dziecka.
 - Praktyczne zastosowanie narzędzia Abecadło w domu – scenariusze rozmów i ćwiczeń.
 - Etyka i zasady bezpiecznej pracy z emocjami dziecka.
 - Podsumowanie, omówienie przypadków i ewaluacja końcowa.
- Certyfikacja praktyczna – omówienie przypadków, test wiedzy i superwizja końcowa.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Fundamenty rozwoju emocjonalnego dziecka i rola rodzica	Agnieszka Zalewska	11-04-2026	08:00	16:00	08:00
2 z 4 Rodzic jako regulator – praca z własnymi emocjami	Agnieszka Zalewska	12-04-2026	08:00	16:00	08:00
3 z 4 Komunikacja emocjonalna i reagowanie na trudne zachowania	Agnieszka Zalewska	18-04-2026	08:00	16:00	08:00
4 z 4 Budowanie odporności psychicznej dziecka i integracja umiejętności	Agnieszka Zalewska	19-04-2026	08:00	16:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	196,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



Agnieszka Zalewska

Od dziesięciu lat rozpala w młodzieży ciekawość własnych emocji, prowadząc psychoedukacyjne warsztaty w szkołach. Od czterech lat towarzyszy młodym i dorosłym w terapii uzależnień, bo wie, że nałóg to plaster na ranę, a prawdziwe ukojenie rodzi się z czułości dla tego, co boli. - Terapeutka uzależnień – Polski Instytut Zdrowia w Warszawie. - Resocjalizatorka i socjoterapeutka – Wyższa Szkoła Humanistyczna. - Studia podyplomowe z psychologii społecznej – zrozumienie siły relacji. - Trenerka pływania – Uniwersytet Szczeciński, Wydział IKF. - Technik farmacji; w trakcie studiów psychologicznych. - Certyfikaty z treningu regulacji emocji i mindfulness. - Obecnie w trakcie studiów psychologia 3 rok. Jako twórczyni i pomysłodawczyni „Abecadła Inteligencji Emocjonalnej” uczy, jak ubierać w słowa lęk, wstyd i gniew, by przemieniały się w mądrą energię. Łączy klasyczną terapię uzależnień z CBT, mindfulness i pracą z zasobami. - Aktywna działaczka społeczna na rzecz zdrowia psychicznego i dobrostanu społecznego. - Pomysłodawczyni wydarzenia „Bulwary: Przejść na Jasną Stronę Mocy”. - Członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Szczecina – wnoszę kobiecą wrażliwość do spraw publicznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach certyfikacji uczestnik otrzyma narzędzia do:

1. Wsparcia zdrowia psychicznego dziecka i własnego

Rozwijania umiejętności budowania odporności psychicznej, regulacji emocji oraz kompetencji emocjonalnych uznawanych za kluczowe kompetencje XXI wieku – niezbędne w życiu rodzinnym, edukacyjnym, zawodowym oraz społecznym

1. Rozumienia mechanizmów funkcjonowania organizmu dziecka i osoby dorosłej

Zdobycia wiedzy na temat biologicznych i psychologicznych mechanizmów regulacji emocji, reakcji stresowych (walcz–uciekaj–zamrożenie)

1. Rozwijania kompetencji w zakresie regulacji i współregulacji emocji

Stosowania praktycznych strategii wspierających dziecko w przeżywaniu silnych emocji, budowania bezpiecznej więzi oraz adekwatnego reagowania na trudne zachowania.

1. Budowania komunikacji opartej na empatii i granicach

Formułowania komunikatów wspierających rozwój emocjonalny dziecka, wzmacniania jego poczucia własnej wartości oraz kształtowania odpowiedzialności i sprawczości.

Abecadło Inteligencji Emocjonalnej i praca z nim pozwoli na pracę w zakresie wyżej wymienionych umiejętności i kompetencji oraz rozwiązywania problemów potrzebujących zrozumienia i kompetencji emocjonalnych

Uzyskanie prawa do używania materiałów Abecadła w praktyce zawodowej i posługiwania się tytułem „**Certyfikowany Specjalista Abecadło IE**”.

Zestaw narzędzi:

- 82 karty „Alfabet Emocji”, 52 karty myśli i przekonań, 7 tokenów

Biblioteka elearning: (platforma 24/7)

- filmy instruktażowe,
- nagrania audio (relaksacje, wizualizacje),
- skrypt szkoleniowy z metodyką i scenariuszami nieograniczone aktualizacje materiałów

Certyfikat:

- • w wersji papierowej i elektronicznej (PL/EN)

Logo „Certified Abecadło Practitioner”:

- • do użycia w materiałach marketingowych

Wsparcie poszkoleniowe:

- • Dostęp do **społeczności Abecadła** (zamknięta grupa wymiany doświadczeń, webinary Q&A co 3 miesiące).
- Opcjonalne spotkania superwizyjne (płatne osobno)

Adres

Szczecin 99

71-115 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Usługa jest realizowana w gabinecie przystosowanym do pracy dla psychologów. Jest to przyjazne, otwarte otoczenie, w którym zapewniony jest komfort nauki. Co ważne - gabinet przystosowany jest również dla osób z niepełnosprawnościami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Zalewska

E-mail aga@atelianieruchomosci.pl

Telefon (+48) 501 621 392