



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 969 ocen

Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN - szkolenie

Numer usługi 2026/03/05/25838/3383411

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.05.2026 do 10.05.2026

2 666,00 PLN brutto

2 666,00 PLN netto

166,63 PLN brutto/h

166,63 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do właścicieli i pracowników firm z sektora MŚP działających w branży zdrowia, w tym m.in. do psychologów, psychoterapeutów oraz osób planujących aktywnie rozwijać swoją działalność w tym obszarze.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	08-05-2026
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

Usługa "Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN - szkolenie" ma na celu rozwijanie umiejętności efektywnego zarządzania stresem i emocjami oraz dostosowywania metod terapeutycznych do specyficznych potrzeb klienta. Ponadto szkolenie wspiera w kształtowaniu bezpiecznego środowiska w gabinecie, zwiększaniu świadomości ciała oraz doskonaleniu technik regulacji emocji i redukcji stresu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje podstawowe założenia teorii poliwalgalnej i rozumie, jak wpływa ona na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje wpływ teorii poliwalgalnej na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera podstawy teorii poliwalgalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje pojęcie okna elastyczności i wyjaśnia, jak jego granice wpływają na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Uczestnik definiuje wpływ granic na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje definicję okna elastyczności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia, jak działa koregulacja oraz wskazuje, w jaki sposób można ją wykorzystać do regulacji emocjonalnej i fizjologicznej.	Uczestnik wybiera zasady jak wyregulować siebie oraz klienta za pomocą koregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje pojęcie koregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje funkcjonowanie AUN, w tym jego podział na układ współczulny i przywspółczulny, oraz rozumie, jak wpływa na reakcje stresowe.	Uczestnik definiuje wpływ AUN na reakcje stresowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia kategorie zasobów oraz wykorzystuje je w procesie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia sygnały fizjologiczne wskazujące na aktywację AUN oraz wskazuje odpowiednie techniki regulacyjne. Uczestnik ocenia, kiedy klient znajduje się w stanie "rest-and-digest" (przywspółczulnej aktywacji AUN), co sprzyja regulacji emocji i rozwojowi relacji terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje co najmniej trzy objawy fizjologiczne świadczące o aktywacji AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dopasowuje techniki regulacyjne do wskazanych sygnałów fizjologicznych aktywacji AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje cechy charakterystyczne dla stanu "rest-and-digest" u klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki zarządzania aktywacją AUN klienta, pomagając mu w regulacji stresu i emocji w trakcie sesji terapeutycznej.	Uczestnik charakteryzuje techniki, które pomogą klientowi w regulacji stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje techniki zarządzania aktywacją AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje, na jakim etapie w oknie elastyczności znajduje się klient, i dostosowuje interwencje terapeutyczne, by wspierać jego rozwój i regulację emocjonalną. Uczestnik kształtuje relacje terapeutyczne, w których klient czuje się bezpiecznie i komfortowo, wspierając proces terapeutyczny.	Uczestnik rozróżnia etapy w oknie elastyczności klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje aktywację i regulację w oknie elastyczności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje relacje terapeutyczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje cykl reakcji na zagrożenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia zachowania innych z perspektywy funkcjonowania Autonomicznego Układu Nerwowego, co wspiera empatię i zrozumienie w relacjach międzyludzkich. Uczestnik wyjaśnia założenia podejścia ACT dotyczące budowania gotowości do doświadczania trudnych emocji oraz rozróżnia strategie kontroli myśli i emocji od podejścia opartego na akceptacji.	Uczestnik charakteryzuje zachowania innych z perspektywy funkcjonowania AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje poprawną definicję gotowości na doświadczenie trudnych emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia w pytaniu testowym przykład strategii kontroli emocji od strategii akceptacji wykorzystującej metaforę przestrzenną.	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

- 1 godzina szkoleniowa = 60 minut
- Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia
- Szkolenie trwa łącznie 16 godzin, w tym: 5 godzin 30 min. zajęć teoretycznych, 8 godz. zajęć praktycznych, 30 min. walidacji, 2 godz. przerw

Dzień 1

1. Wprowadzenie i cele szkolenia – rozmowa na żywo (Teoria: 30 min.)

- wprowadzenie do szkolenia

2. Uważność na ciało - wprowadzenie, definicje, rozróżnienia, medytacja, ćwiczenia, burza mózgów (Teoria: 30 min., Praktyka: 1 godz.)

- zdefiniowanie co to znaczy być świadomym i uważnym
- zapoznanie się z uważnością na ciało
- nauka rozróżniania skanowania ciała a osadzania
- zapoznanie się z praktykami osadzania

3. Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się - cykl zagrożeń, definicje, ćwiczenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja (Teoria: 30 min., Praktyka: 1 godz.)

- zapoznanie się z cyklem reakcji na zagrożenia
- zdefiniowanie orientacji
- nauka orientacji na bezpieczeństwo
- neurocepcja

4. Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense - wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN, (Teoria: 1 godz., Praktyka: 2 godz.)

- zapoznanie się z różnymi kategoriami zasobów
- umiejętność nazwania zasobów praktyka (osoby prowadzącej) i klienta
- umiejętność ucieleśniania zasobów
- umiejętność regulowania AUN
- budowanie zasobów wraz z klientem
- zdefiniowanie czym jest felt sense
- umiejętność poszerzania i zawężania uwagi

5. Koregulacja - rozmowa na żywo, burza mózgów (Praktyka: 30 min.)

- jak obecność drugiej, spokojnej osoby pomaga uspokoić nasz układ nerwowy.
- zaangażowanie społeczne
- techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszno
- współczujący terapeuta

Dzień 2

1. Poranna praktyka bycia obecnym - medytacja, praktyka (Teoria: 30 min.)

2. Teoria poliwagalna - prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów (Teoria: 1 godz., Praktyka: 30 min.)

- zdefiniowanie traumy
- zapoznanie się z objawami traumy
- zapoznanie się z podstawami teorii poliwagalnej
- podstawowa znajomość autonomicznego układu nerwowego
- symptomy stresu traumatycznego

3. Okno elastyczności - narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach (Teoria: 1 godz., Praktyka: 2 godz.)

- Umiejętności rozpoznawania aktywacji i regulacji
- znajomość okna elastyczności - narzędzia do diagnozy AUN
- umiejętność rozpoznania gdzie klient jest w oknie elastyczności

4. Budowanie gotowości do cierpienia - prezentacja, definicje, praca w parach (Teoria: 30 min., Praktyka: 1 godz.)

- sposoby kontroli emocji i myśli
- nauka metafory przestrzennej ACT
- otwarcie na nową relację z cierpieniem

5.Walidacja (30 min)

- Uczestnik będzie zobowiązany do wypełnienia testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie
- Test pisemny złożony będzie z minimum 20 pytań zamkniętych z gotową kafeterią odpowiedzi (jednokrotnego wyboru), a ocena testu będzie polegała wyłącznie na porównaniu zaznaczonych odpowiedzi z kluczem oceny przygotowanym przez eksperta merytorycznego z zakresu bezpieczeństwo w terapii AUN
- Warunkiem ukończenia szkolenia jest przystąpienie do walidacji i uzyskanie pozytywnego wyniku.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Wprowadzenie i cele szkolenia - (rozmowa na żywo)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 26 Uważność na ciało cz. I (wprowadzenie, definicje, rozróżnienia, medytacja, ćwiczenia, burza mózgów)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	08:30	09:30	01:00
3 z 26 Przerwa	Joanna Gawrońska	09-05-2026	09:30	09:40	00:10
4 z 26 Uważność na ciało cz. II (wprowadzenie, definicje, rozróżnienia, medytacja, ćwiczenia, burza mózgów)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	09:40	10:10	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 26 Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się cz. I (cykl zagrożeń, definicje, ćwiczenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	10:10	11:10	01:00
6 z 26 przerwa	Joanna Gawrońska	09-05-2026	11:10	11:20	00:10
7 z 26 Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się cz. II (cykl zagrożeń, definicje, ćwiczenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	11:20	11:50	00:30
8 z 26 Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense cz. I (wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	11:50	13:00	01:10
9 z 26 Przerwa obiadowa	Joanna Gawrońska	09-05-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 26 Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense cz. II (wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	13:30	15:00	01:30
11 z 26 Przerwa	Joanna Gawrońska	09-05-2026	15:00	15:10	00:10
12 z 26 Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense cz. III (wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN)	Joanna Gawrońska	09-05-2026	15:10	15:30	00:20
13 z 26 Koregulacja-rozmowa na żywo, burza mózgów	Joanna Gawrońska	09-05-2026	15:30	16:00	00:30
14 z 26 Poranna praktyka bycia obecnym (medytacja, praktyka)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	08:00	08:30	00:30
15 z 26 Teoria poliwagalna cz. I (prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	08:30	09:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 26 Przerwa	Joanna Gawrońska	10-05-2026	09:30	09:40	00:10
17 z 26 Teoria poliwalgalna cz. II (prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	09:40	10:10	00:30
18 z 26 Okno elastyczności cz. I (narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	10:10	11:10	01:00
19 z 26 Przerwa	Joanna Gawrońska	10-05-2026	11:10	11:20	00:10
20 z 26 Okno elastyczności cz. II (narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	11:20	13:00	01:40
21 z 26 Przerwa obiadowa	Joanna Gawrońska	10-05-2026	13:00	13:30	00:30
22 z 26 Okno elastyczności cz. II (narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	13:30	13:50	00:20
23 z 26 Budowanie gotowości do cierpienia cz.I (prezentacja, definicje, praca w parach)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	13:50	15:00	01:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 26 przerwa	Joanna Gawrońska	10-05-2026	15:00	15:10	00:10
25 z 26 Budowanie gotowości do cierpienia cz. II (prezentacja, definicje, praca w parach)	Joanna Gawrońska	10-05-2026	15:10	15:30	00:20
26 z 26 Walidacja	Joanna Gawrońska	10-05-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 666,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 666,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,63 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 200 godzin szkoleń z zakresu zarządzania, bezpieczeństwa w terapii i regulacji emocji oraz AUN.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów dydaktycznych zostanie udostępniony uczestnikom w formie elektronicznej. Dokumenty zostaną przesłane bezpośrednio na wskazany adres e-mail lub udostępnione za pośrednictwem dysku wirtualnego.

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 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

- 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 są wliczone w czas trwania usługi.
- 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:

- prezentacja
- burza mózgów
- analiza przypadków
- praca w grupie
- dyskusja
- medytacja
- ćwiczenia orientacyjne

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).

Kontakt



PIOTR MAKOWSKI

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550