



## RPG, komiks i popkultura jako wizualne narzędzia pracy z traumą - szkolenie

Numer usługi 2026/03/09/25838/3390735

2 666,00 PLN brutto

2 666,00 PLN netto

166,63 PLN brutto/h

166,63 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum "Mentoris"  
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

3 097 ocen

🗂 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 16:00 h

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest dla właścicieli i pracowników firm MŚP którzy chcą zapoznać się z tematyką terapii ACT, która jest oparta na modelu transdiagnostycznym i można ją użyć w celu wykorzystywania jej w pracy zawodowej, zarządzaniu zespołem, kawałków biznesowych, lepszej komunikacji, rozwoju osobistym i innych kontekstach. Uczestnik poszerzy swój warsztat pracy o wykorzystanie komiksów, filmów, animacji oraz innych elementów popkultury jako narzędzi wspierających proces terapeutyczny i rozwojowy.

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

16

### Data zakończenia rekrutacji

21-08-2026

### 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 "RPG, komiks i popkultura jako wizualne narzędzia pracy z traumą - szkolenie" przygotowuje uczestnika do wykorzystywania komiksów, filmów i elementów popkultury w pracy psychologicznej i terapeutycznej jako narzędzi

wspierających identyfikowanie emocji, wartości i strategii radzenia sobie przez klientów. Uczestnik poznaje założenia podejść graphic medicine, superhero therapy i geek therapy oraz uczy się tworzyć i stosować metafory narracyjne i wizualne w pracy z dorosłymi i młodzieżą.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje rolę metafor wizualnych i narracyjnych w pracy terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje funkcje metafor wykorzystywanych w pracy terapeutycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera przykłady metafor wizualnych i narracyjnych stosowanych w terapii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje założenia podejść Graphic Medicine oraz Superhero Therapy.	Uczestnik wskazuje główne założenia podejścia Graphic Medicine.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje przykłady zastosowania komiksów, filmów lub animacji jako narzędzi terapeutycznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje schemat podróży bohatera i jego zastosowanie w procesie terapeutycznym.	Uczestnik wskazuje etapy schematu podróży bohatera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera przykłady zastosowania schematu podróży bohatera w pracy z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera metafory wizualne lub narracyjne do pracy terapeutycznej z klientem.	Uczestnik dobiera metaforę do opisanego przypadku klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje kryteria wyboru metafory adekwatnej do sytuacji klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wybiera narzędzia narracyjne i wizualne wykorzystywane w pracy terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje narzędzia wizualne wykorzystywane w pracy terapeutycznej (np. komiks, storyboard).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje przykłady ćwiczeń narracyjnych z wykorzystaniem postaci fikcyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera środki wizualne wspierające proces pracy z wartościami i defuzją poznawczą.	Uczestnik wskazuje narzędzia wizualne wspierające pracę z wartościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera przykłady zastosowania narzędzi wizualnych w procesie defuzji poznawczej.	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

- Szkolenie realizowane jest w trybie godzin zegarowych (60 minut).
- Szkolenie trwa 16 godzin, w tym: 4 godziny 10 minut teorii, 9 godzin 20 minut praktyki, 2 godziny przerwy, 30 minut walidacji.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Szkolenie prowadzone jest zdalnie na platformie Zoom.

### Dzień 1

**1.Wprowadzenie i cele szkolenia** (teoria: 30 minut)

**2.Geek therapy** (teoria: 30 minut, praktyka: 1 godzina 50 minut)

- Wykorzystanie RPG w pracy terapeutycznej
- Tworzenie własnej postaci RPG jako eksploracja JA
- Tworzenie Quest'ów jako planu ekspozycji

**3.Superhero Therapy: Bohaterowie jako metafory wartości** (teoria: 30 minut, praktyka: 1 godzina 50 minut)

- Koncepcja Superhero Therapy: bohater jako metafora odwagi i działania mimo lęku
- Praca z wartościami
- Wprowadzenie do struktury podróży bohatera
- RFT – wykorzystanie teorii ram relacyjnych w pracy z klientem

**4.Mapa wsparcia** (teoria: 30 minut, praktyka: 1 godzina 20 minut)

- Budowanie siatki wsparcia jako praca na zasobach
- Wykorzystanie kolażu w pracy terapeutycznej
- Zbudowanie stołu mentorów i doradców elastyczności
- Badanie zasobnego kontekstu klienta

### Dzień 2

**1. Nasi wrogowie zewnętrzni i wewnętrzni** (teoria: 1 godzina , praktyka: 2 godziny)

- Praca z mapą wrogów jako badanie kontekstu
- Praca z flashbackami, wspomnieniami, emocjami
- Uwidocznienie walki z doświadczeniami wewnętrznymi za pomocą metafory walki z potworami
- Metafora jako zmiana funkcji bodźca (RFT)
- Co to jest metafora? Rola i wykorzystanie metafor z popkultury w procesach

## 2. Graphic Medicine i komiks jako narzędzie terapeutyczne (teoria: 1 godzina 10 minut , praktyka: 2 godzina 20 minut)

- Omówienie idei graphic medicine
- Komiks jako sekwencyjne medium opowieści i ucieleśnienia doświadczeń
- Analiza wybranych plansz komiksów
- Komiksowa mapa ciała jako wzmacnianie procesu defuzji

## 3. Walidacja (30 minut)

- Walidacja efektów uczenia się przeprowadzona będzie w formie 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 w dziedzinie Terapii ACT z nakierowaniem na RPG, komiks i popkulturę jako wizualne narzędzia pracy z traumą.
- Test będzie obejmował wszystkie obszary objęte programem szkolenia, tj. wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne.
- Każdy uczestnik musi uzyskać min. 80% punktów, aby otrzymać potwierdzenie nabycia kompetencji.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 23</b> Wprowadzenie i cele szkolenia (Prezentacja, dyskusja)	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	08:30	09:00	00:30
<b>2 z 23</b> Geek therapy cz.I (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna, praca w grupach)	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	09:00	09:30	00:30
<b>3 z 23</b> Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	09:30	09:40	00:10
<b>4 z 23</b> Geek therapy cz.II (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna, praca w grupach)	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	09:40	11:10	01:30
<b>5 z 23</b> Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	11:10	11:20	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 23 Geek therapy cz.III (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna, praca w grupach)	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	11:20	11:40	00:20
7 z 23 Superhero Therapy: Bohaterowie jako metafory wartości cz. I (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach)	Joanna Pankau	22-08-2026	11:40	13:00	01:20
8 z 23 Przerwa obiadowa	Joanna Pankau	22-08-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 23 Superhero Therapy: Bohaterowie jako metafory wartości cz. II (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach)	Joanna Pankau	22-08-2026	13:30	14:30	01:00
10 z 23 Mapa wsparcia cz. I (ćwiczenie w grupach poprzez pracę kreatywną i burzę mózgów, analiza przypadków)	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	14:30	15:00	00:30
11 z 23 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	15:00	15:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 23</b> Mapa wsparcia cz. II (ćwiczenie w grupach poprzez pracę kreatywną i burzę mózgów, analiza przypadków)	JOANNA GAWROŃSKA	22-08-2026	15:10	16:30	01:20
<b>13 z 23</b> Nasi wrogowie zewnętrzni i wewnętrzni cz. I (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna)	JOANNA GAWROŃSKA	23-08-2026	08:30	09:30	01:00
<b>14 z 23</b> Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	23-08-2026	09:30	09:40	00:10
<b>15 z 23</b> Nasi wrogowie zewnętrzni i wewnętrzni cz. II (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna)	JOANNA GAWROŃSKA	23-08-2026	09:40	11:10	01:30
<b>16 z 23</b> Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	23-08-2026	11:10	11:20	00:10
<b>17 z 23</b> Nasi wrogowie zewnętrzni i wewnętrzni cz. III (prezentacja i omówienie treści teoretycznych, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna)	JOANNA GAWROŃSKA	23-08-2026	11:20	11:50	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>18 z 23</b> Graphic Medicine i komiks jako narzędzie terapeutyczne cz.I (prezentacja, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna, praca w grupach)	Joanna Pankau	23-08-2026	11:50	13:00	01:10
<b>19 z 23</b> Przerwa obiadowa	Joanna Pankau	23-08-2026	13:00	13:30	00:30
<b>20 z 23</b> Graphic Medicine i komiks jako narzędzie terapeutyczne cz.II (prezentacja, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna, praca w grupach)	Joanna Pankau	23-08-2026	13:30	15:00	01:30
<b>21 z 23</b> Przerwa	Joanna Pankau	23-08-2026	15:00	15:10	00:10
<b>22 z 23</b> Graphic Medicine i komiks jako narzędzie terapeutyczne cz.III (prezentacja, dyskusje na forum i w grupach, praca indywidualna, praca w grupach)	Joanna Pankau	23-08-2026	15:10	16:00	00:50
<b>23 z 23</b> Walidacja	JOANNA GAWROŃSKA	23-08-2026	16:00	16:30	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: 2



1 z 2

### JOANNA GAWROŃSKA

Joanna Gawrońska – Certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, specjalistka psychoterapii uzależnień nr SP/2305/N/2024 oraz certyfikowana coachka ICF. Dyrektorka merytoryczna w Akademii ACT w wydziale w Poznaniu. Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral Science Polska – ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing. Moje szczególne zainteresowania obejmują ACT, FAP, RFT, PBT, SE, teorię poliwalną, neurobiologię, biofizjologię oraz biohacking. Patrę na człowieka wielowymiarowo: od strony biofizjologii, przez perspektywę poznawczą, aż po duchowość.

Swoją wiedzę i umiejętnościami dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z III fali terapii behawioralnych, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów, coachów i innych osób pracujących z ludźmi, jak i szkolenia dla biznesu (umiejętności miękkie, menedżerskie, efektywność, elastyczność). W ciągu ostatnich 3 lat przeprowadziła ponad 10 szkoleń co stanowi ponad 200 h z zakresu bezpieczeństwa w terapii i regulacji emocjonalnej oraz AUN.



2 z 2

### Joanna Pankau

Doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie nauki o kulturze i religii, związana z Pracownią Komiksów w Bibliotece Uniwersyteckiej w Poznaniu. Swoje zainteresowania badawcze koncentruje wokół praktyk artyzmu i sztuki aktywistycznej oraz proponowanych w ich ramach rozwiązań antykrzysowym. Swoje ostatnie badania poświęciła problematyce komiksoznawczej, społeczno-politycznych wymiarów twórczości komiksowej. Jest autorką artykułów publikowanych m.in. w „Przeglądzie Kulturoznawczym”, „Czasie Kultury”, „Ethics in Progress” oraz licznych monografiach naukowych. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 200 godzin szkoleń z zakresu tematycznego zbieżnego z aktualną usługą czyli wykorzystywania komiksu, metafor i metody ACT. Trener posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały (prezentacja oraz karty ćwiczeń) zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia dodatkowo uczestnicy mają dostęp do dysku z materiałami w trakcie usługi będzie odbywać się weryfikacja obecności uczestników.

## 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](http://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

### 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.
- 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:

- 1. Prezentacja
- 2. Dyskusja
- 3. Burza mózgów
- 4. Praca indywidualna
- 5. Praca w grupach
- 6. Analiza przypadków
- 7. Analiza kontekstu

### 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 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).
- Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).
- Niezbędne urządzenie, które zapewni możliwość komunikacji głosowej na szkoleniu (mikrofon).

# Kontakt



**PIOTR MAKOWSKI**

**E-mail** [makowski Pioter22@gmail.com](mailto:makowski Pioter22@gmail.com)

**Telefon** (+48) 576 660 550