



Porzucić walkę, odzyskać życie: sprawczość w terapii traumy - szkolenie

Numer usługi 2026/03/09/25838/3390980

3 333,00 PLN brutto

3 333,00 PLN netto

166,65 PLN brutto/h

166,65 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

3 097 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 20:00 h

📅 19.09.2026 do 21.09.2026

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.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

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 "Porzucić walkę, odzyskać życie: sprawczość w terapii traumy - szkolenie" przygotowuje uczestnika do rozpoznawania procesów podtrzymujących cierpienie potraumatyczne oraz stosowania interwencji wspierających zwiększanie sprawczości, witalności i elastyczności psychologicznej klienta. Uczestnik poznaje także sposoby dbania o własny dobrostan zawodowy i zapobiegania wtórnej traumatyzacji w pracy terapeutycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia znaczenie analizy funkcji zachowania w procesie pracy terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje elementy analizy funkcji zachowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje czynniki wpływające na utrzymywanie się określonych zachowań.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia etapy badania funkcji zachowania w pracy terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje etapy badania funkcji zachowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje działania terapeuty charakterystyczne dla poszczególnych etapów analizy funkcjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje strategie rezygnowania z nieużytecznych działań w pracy z klientem.	Uczestnik wskazuje przykłady zachowań utrzymujących nieadaptacyjne strategie działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera działania wspierające rezygnację z nieużytecznych strategii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia znaczenie wartości życiowych w procesie budowania sprawczości klienta.	Uczestnik wskazuje przykłady wartości istotnych dla jakości życia klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje działania zgodne z określonymi wartościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia działania wspierające budowanie sprawczości i zaangażowanego działania w życiu klienta.	Uczestnik wskazuje działania wzmacniające poczucie sprawczości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje zachowania świadczące o zaangażowanym działaniu zgodnym z wartościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje elementy postawy samowspółczucia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wyjaśnia rolę samowspółczucia w regulacji emocji i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje strategie dbania o dobrostan terapeuty i zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Uczestnik wskazuje działania wspierające utrzymanie równowagi psychicznej terapeuty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia rodzaje granic w relacji terapeutycznej. Uczestnik wyjaśnia znaczenie relacji terapeutycznej w budowaniu bliskości i bezpieczeństwa klienta.	Uczestnik wskazuje przykłady granic w relacji terapeutycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje sytuacje wymagające postawienia granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje elementy budujące relację terapeutyczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje zachowania terapeuty wspierające poczucie bezpieczeństwa klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje strategie pracy ze wstydem w procesie terapeutycznym.	Uczestnik wskazuje techniki pracy ze wstydem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje wpływ postawy ciała na poczucie pewności siebie.	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 h szkolenia = 60 minut
- Przerwy wliczone są do czasu szkolenia.
- Liczba godzin usługi jest liczona wg. godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut) - łącznie 20 godzin zegarowych, w tym zajęcia teoretyczne 6 godzin, zajęcia praktyczne 11 godzin 30 minut, 30 minut walidacji oraz 2 godziny przerw.

Dzień 1

1 - Wprowadzenie i cele szkolenia - prezentacja (Teoria: 30 min.)

2 - Porzucenie nieużytecznych działań - dyskusja + praca w parach + prezentacja (Teoria: 1 godz., Praktyka: 1 godz.)

- Badanie funkcji zachowania
- Analiza funkcji zachowania
- Kreatywny barak nadziei

3. Budowanie sprawczości - dyskusja + praca na forum + praca w parach (Teoria: 30 min. Praktyka: 2 godz.)

- Poznanie wartości jako jakości życia
- Przywracanie witalności
- Ćwiczenie 80 urodziny
- Zaangażowane działania w życiu

4. Samowspółczucie i moja misja - prezentacja + dyskusja + praca w parach (Teoria: 1 godz. Praktyka 1 godz.)

- Jak współczucie wpływa na nasz system AUN
- Kojenie swojego JA
- Ja jako osoba współczująca
- Jak się nie wypalić
- Moja misja terapeutyczna

Dzień 2

1. **Granice** - prezentacja + dyskusja + praca w parach (Teoria: 1 godz., Praktyka: 1 godz. 30 min.)

- Granice na poziomie ciała
- Praca z mówieniem nie

2. **Budowanie bliskości – FAP** - prezentacja + dyskusja + praca na case study (Teoria: 1 godz., Praktyka: 1 godz.)

- Wzmacnianie zachowań
- Wywoływanie otwierania się
- Trudne pytania
- Korektywne doświadczenie relacyjne
- Rola obecności terapeuty

3. **Praca ze wstydem** - prezentacja + dyskusja + burza mózgów (Teoria: 1 godz., Praktyka: 1 godz. 30 min.)

- Praca z Postawą
- Jak zmiana ułożenia ciała wpływa na poczucie pewności siebie
- Zgniatanie kartki

Dzień 3

1. **Praca na praca na case study** - dyskusja, praca indywidualna i grupowa (Praktyka: 3 godz. 30 min.)

2. **Walidacja** (30 min.)

- 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
- 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
1 z 23 Wprowadzenie i cele szkolenia (prezentacja)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	08:30	09:00	00:30
2 z 23 Porzucenie nieużytecznych działań cz. I (dyskusja + praca w parach + prezentacja)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	09:00	09:30	00:30
3 z 23 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	09:30	09:40	00:10
4 z 23 Porzucenie nieużytecznych działań cz. II (dyskusja + praca w parach + prezentacja)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	09:40	11:10	01:30
5 z 23 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	11:10	11:20	00:10
6 z 23 Budowanie sprawczości cz.I (dyskusja + praca na forum + praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	11:20	13:00	01:40
7 z 23 Przerwa obiadowa	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 23 Budowanie sprawczości cz. II (dyskusja + praca na forum + praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	13:30	14:20	00:50
9 z 23 Samowspółczucie i moja misja cz. I (prezentacja + dyskusja + praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	14:20	15:00	00:40
10 z 23 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	15:00	15:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 23 Samowspółczucie i moja misja cz.II (prezentacja + dyskusja + praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	19-09-2026	15:10	16:30	01:20
12 z 23 Granice cz.I (prezentacja + dyskusja + praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	08:30	09:30	01:00
13 z 23 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	09:30	09:40	00:10
14 z 23 Granice cz.II (prezentacja + dyskusja + praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	09:40	11:10	01:30
15 z 23 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	11:10	11:20	00:10
16 z 23 Budowanie bliskości cz.I (prezentacja + dyskusja + praca na case study)	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	11:20	13:00	01:40
17 z 23 przerwa obiadowa	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	13:00	13:30	00:30
18 z 23 Budowanie bliskości cz.II (prezentacja + dyskusja + praca na case study)	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	13:30	14:20	00:50
19 z 23 Praca ze wstydem cz.I (prezentacja + dyskusja + burza mózgów)	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	14:20	15:00	00:40
20 z 23 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	15:00	15:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 23 Praca ze wstydem cz.II (prezentacja + dyskusja + burza mózgów)	JOANNA GAWROŃSKA	20-09-2026	15:10	16:30	01:20
22 z 23 praca na case study (dyskusja, praca indywidualna i grupowa)	JOANNA GAWROŃSKA	21-09-2026	08:30	12:00	03:30
23 z 23 walidacja	JOANNA GAWROŃSKA	21-09-2026	12:00	12:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 333,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 333,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,65 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,65 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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 poliwalgalną, 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.

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 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 wliczone są do czasu szkolenia.
- 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,
- Wykład,
- Dyskusja,
- Dyskusja grupowa,
- Ćwiczenia praktyczne,
- Ćwiczenia indywidualne,
- Studium przypadku (case study),
- Analiza przypadków,
- Symulacja pracy z klientem,
- Burza mózgów

Zwolnienie 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 Program Skype na komputer Mac wymaga systemu 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)
- Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc) oraz dostęp do mikrofonu.

Kontakt



PIOTR MAKOWSKI

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550