



## Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN - szkolenie

Numer usługi 2026/03/11/25838/3397741

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
- 📅 30.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 wskazuje wpływ granic na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje definicję okna elastyczności.	Prezentacja
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 wskazuje 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 identyfikuje wpływ AUN na reakcje stresowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje 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 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 ocenia, kiedy klient znajduje się w stanie "rest-and-digest" (przywspółczulnej aktywacji AUN), co sprzyja regulacji emocji i rozwojowi relacji terapeutycznej.	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 wybiera techniki, które pomogą klientowi w regulacji stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje techniki zarządzania aktywacją AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozpoznaje, na jakim etapie w oknie elastyczności znajduje się klient, i dostosowuje interwencje terapeutyczne, by wspierać jego rozwój i regulację emocjonalną.</p> <p>Uczestnik kształtuje relacje terapeutyczne, w których klient czuje się bezpiecznie i komfortowo, wspierając proces terapeutyczny.</p>	Uczestnik rozróżnia i wskazuje 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 identyfikuje cykl reakcji na zagrożenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
<p>Uczestnik rozróżnia zachowania innych z perspektywy funkcjonowania Autonomicznego Układu Nerwowego, co wspiera empatię i zrozumienie w relacjach międzyludzkich.</p> <p>Uczestnik wyjaśnia założenia podejścia ACT dotyczące budowania gotowości do doświadczania trudnych emocji oraz rozróżnia strategie kontroli myśli i emocji od podejścia opartego na akceptacji.</p>	Uczestnik wskazuje 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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 zajęć, 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 bezpieczeństwa w terapii AUN
- Warunkiem ukończenia szkolenia jest przystąpienie do walidacji i uzyskanie pozytywnego wyniku.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 26</b> Wprowadzenie i cele szkolenia - (rozmowa na żywo)	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	08:00	08:30	00:30
<b>2 z 26</b> Uwagażność na ciało cz. I (wprowadzenie, definicje, rozróźnienia, medytacja, ćwiczzenia, burza mózgow)	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	08:30	09:30	01:00
<b>3 z 26</b> Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	09:30	09:40	00:10
<b>4 z 26</b> Uwagażność na ciało cz. II (wprowadzenie, definicje, rozróźnienia, medytacja, ćwiczzenia, burza mózgow)	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	09:40	10:10	00:30
<b>5 z 26</b> Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się cz. I (cykl zagrożeń, definicje, ćwiczzenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja)	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	10:10	11:10	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 26 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	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	30-05-2026	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	30-05-2026	11:50	13:00	01:10
9 z 26 Przerwa obiadowa	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	13:00	13:30	00:30
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	30-05-2026	13:30	15:00	01:30
11 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	15:00	15:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>12 z 26</b></p> Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense cz. III (wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN)	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	15:10	15:30	00:20
<p><b>13 z 26</b></p> Koregulacja-rozmowa na żywo, burza mózgów	JOANNA GAWROŃSKA	30-05-2026	15:30	16:00	00:30
<p><b>14 z 26</b></p> Poranna praktyka bycia obecnym (medytacja, praktyka)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	08:00	08:30	00:30
<p><b>15 z 26</b></p> Teoria poliwagalna cz. I (prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	08:30	09:30	01:00
<p><b>16 z 26</b></p> Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	09:30	09:40	00:10
<p><b>17 z 26</b></p> Teoria poliwagalna cz. II (prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	09:40	10:10	00:30
<p><b>18 z 26</b></p> Okno elastyczności cz. I (narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	10:10	11:10	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 26 Przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	11:10	11:20	00:10
20 z 26 Okno elastyczności cz. II (narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	11:20	13:00	01:40
21 z 26 Przerwa obiadowa	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	13:00	13:30	00:30
22 z 26 Okno elastyczności cz. II (narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	13:30	13:50	00:20
23 z 26 Budowanie gotowości do cierpienia cz. I (prezentacja, definicje, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	13:50	15:00	01:10
24 z 26 przerwa	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	15:00	15:10	00:10
25 z 26 Budowanie gotowości do cierpienia cz. II (prezentacja, definicje, praca w parach)	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	15:10	15:30	00:20
26 z 26 Walidacja	JOANNA GAWROŃSKA	31-05-2026	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

Joanna Gawrońska jest certyfikowaną psychoterapeutką kontekstualno-behawioralną oraz specjalistką psychoterapii uzależnień (nr SP/2305/N/2024), a także certyfikowaną coachką ICF. Pełni funkcję dyrektorki merytorycznej w Akademii ACT w wydziale w Poznaniu. Jest członkinią Association for Contextual Behavioral Science Polska (ACBS Polska) oraz Polskiego Stowarzyszenia Somatic Experiencing. W swojej pracy koncentruje się na podejściach takich jak ACT, FAP, RFT, PBT oraz SE, a jej zainteresowania obejmują również teorię poliwalgalną, neurobiologię, biofizjologię i biohacking. Człowieka postrzega w sposób wielowymiarowy – uwzględniając zarówno aspekty biofizjologiczne, poznawcze, jak i duchowe. Swoją wiedzę i doświadczenie przekazuje poprzez prowadzenie specjalistycznych szkoleń z zakresu terapii behawioralnych trzeciej fali, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów i coachów, a także szkoleń biznesowych rozwijających kompetencje miękkie, menedżerskie, efektywność i elastyczność. W ciągu ostatnich trzech lat przeprowadziła ponad 10 szkoleń, realizując łącznie ponad 200 godzin dydaktycznych w obszarze bezpieczeństwa w terapii, regulacji emocjonalnej 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](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

- 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