



## Certyfikowany Kurs Trenera pracy z zachowaniami agresywnymi I i II stopnia (TZA)

Numer usługi 2026/03/13/191290/3404170

1 700,00 PLN brutto  
1 700,00 PLN netto  
113,33 PLN brutto/h  
113,33 PLN netto/h  
96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

EUREKA Centrum  
Kształcenia Amelia  
Musiatowicz

★★★★☆ 4,4 / 5

57 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

### Grupa docelowa kursu Trenera TZA:

- psycholodzy, pedagodzy, terapeuci, socjolodzy oraz absolwenci studiów wyższych, w szczególności kierunków: psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, resocjalizacja, praca socjalna, socjologia, nauki o rodzinie, edukacja wczesnoszkolna oraz wychowanie przedszkolne;
- nauczyciele i specjaliści pracujący z młodzieżą i dorosłymi doświadczającymi trudności w relacjach społecznych, mającymi problemy z radzeniem sobie w sytuacjach konfliktowych i problemowych, u których obserwuje się zachowania agresywne, nadpobudliwość psychoruchową, zachowania opozycyjno-buntownicze oraz inne trudne zachowania;
- wychowawcy placówek opiekuńczo-wychowawczych, kuratorzy sądowi, terapeuci środowiskowi, nauczyciele wspomagający oraz osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym;
- osoby doświadczające trudności w kontrolowaniu i zarządzaniu złością;
- osoby zainteresowane rozwojem osobistym.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

15-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

15

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do planowania i prowadzenia Treningu Zastępowania Agresji w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Uczestnicy definiują mechanizmy powstawania agresji, charakteryzują elementy programu ART (trening kontroli złości, umiejętności społecznych i wnioskowania moralnego) oraz analizują strategie pracy z grupą. Projektują program treningu, dobierają metody pracy oraz planują działania wspierające rozwój samokontroli i kompetencji społecznych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania zachowań agresywnych oraz definiuje ich biologiczne, psychologiczne i społeczne uwarunkowania	Rozróżnia typy zachowań agresywnych; identyfikuje czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne wpływające na agresję; opisuje mechanizm eskalacji złości i łańcuch agresji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje założenia Treningu Zastępowania Agresji (ART) oraz rozróżnia jego główne komponenty	Identyfikuje elementy programu ART (trening kontroli złości, trening umiejętności społecznych, trening wnioskowania moralnego); rozróżnia poziomy rozwoju moralnego według Kohlberga; wskazuje przykłady zastosowania metod pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady planowania i prowadzenia treningu ART oraz projektuje działania wspierające rozwój samokontroli i kompetencji społecznych	Rozróżnia etapy planowania programu treningowego; identyfikuje zasady tworzenia i prowadzenia grupy treningowej; wskazuje metody pracy z uczestnikami oraz sposoby ewaluacji efektów programu	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

**Program:**

### **I DZIEŃ**

#### **1. Wprowadzenie w problematykę zachowań agresywnych**

- a) Definicja i koncepcje agresji w świetle współczesnej nauki
- b) Biologiczne, psychologiczne i społeczne źródła zachowań agresywnych
- c) Typologia zachowań agresywnych i przemocowych

#### **2. Podstawy teoretyczne Treningu Zastępowania Agresji**

- a) Historia i rozwój metody ART – od badań do praktyki
- b) Założenia teoretyczne programu ART według A. Goldsteina
- c) Skuteczność metody ART w świetle badań naukowych i praktyki

#### **3. Trening Kontroli Złości- struktura i niezbędne informacje**

- a) Łańcuch agresji i mechanizm eskalacji złości
- b) Rozpoznawanie i modyfikowanie myśli wyzwających złość

#### **4. Trening umiejętności społecznych**

- a) Podstawowe umiejętności
- b) Zaawansowane umiejętności społeczne
- c) Umiejętności radzenia sobie z emocjami

#### **5. Trening wnioskowania moralnego**

- a) Rozwój moralny według koncepcji Kohlberga
- b) Metodyka prowadzenia dyskusji na temat dylematów moralnych
- c) Techniki stymulowania rozwoju rozumowania moralnego

### **II DZIEŃ**

#### **1. Planowanie i organizacja programu Treningu Zastępowania Agresji**

- a) Diagnoza potrzeb uczestników i dostosowanie programu
- b) Struktura i organizacja sesji treningowych
- c) Tworzenie harmonogramu zajęć i dobór treści terapeutycznych

#### **2. Dobór uczestników i planowanie treningu**

- a) Nauka przez doświadczenie: gry, zabawy, ćwiczenia
- b) Metody wyciszające i redukujące złość i nadmierne pobudzenie
- c) Najbardziej sprawdzone strategie samokontroli emocjonalnej

### **3. Zasady tworzenie i prowadzenia grupy treningowej**

- a) Techniki motywowania uczestników i radzenie sobie z oporem
- b) Dynamika grupy w kontekście Treningu Zastępowania Agresji
- c) Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami

### **4. Ewaluacja efektywności programu**

- a) Narzędzia do pomiaru efektów Treningu Zastępowania Agresji
- b) Metody dokumentowania przebiegu i rezultatów treningu
- c) Kryteria oceny skuteczności Treningu

### **5. Trening Kontroli Złości w Placówce Szkolnej i Przedszkolnej**

- a) Jak uczyć radzenia sobie ze złością
- b) Praktyka stosowania TZA w Placówce oświatowej: zabawy, ćwiczenia, scenki
- c) Jak radzić sobie ze złością uczniów

**UWAGA - Szkolenie trwa 15h dydaktycznych\**

#### **Charakter zajęć:**

- 50% zajęć teoretycznych – wykład interaktywny, prezentacje multimedialne, analiza przypadków.
- 50% zajęć praktycznych – warsztaty, ćwiczenia grupowe, odgrywanie ról, symulacje.

#### **Metody pracy:**

- Metody aktywizujące: praca w grupach, burza mózgów, zadania problemowe.
- Metody interaktywne: dyskusje moderowane, analiza przypadków, ćwiczenia praktyczne.

Szkolenie skierowane jest do pedagogów, nauczycieli, psychologów, terapeutów, logopedów oraz innych specjalistów pracujących z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w obszarze rozwoju społeczno-emocjonalnego. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi – zostały ujęte w harmonogramie jedynie informacyjnie.

## **Harmonogram**

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 16</b></p> <p>Wprowadzenie do szkolenia- powitanie uczestników, przedstawienie programu zajęć oraz omówienie zasad pracy podczas szkolenia</p>	Monika Sikorska	18-04-2026	09:00	09:15	00:15
<p><b>2 z 16</b></p> <p>Wprowadzenie do problematyki zachowań agresywnych- definicje agresji, typy zachowań agresywnych oraz biologiczne, psychologiczne i społeczne źródła agresji</p>	Monika Sikorska	18-04-2026	09:15	10:00	00:45
<p><b>3 z 16</b> Podstawy Treningu Zastępowania Agresji (ART)- historia metody, główne założenia programu oraz trójkomponentowy model pracy z zachowaniami agresywnymi</p>	Monika Sikorska	18-04-2026	10:00	10:30	00:30
<p><b>4 z 16</b> Przerwa</p>	Monika Sikorska	18-04-2026	10:30	10:40	00:10
<p><b>5 z 16</b> Trening umiejętności prospołecznych- rozwijanie podstawowych i zaawansowanych kompetencji społecznych oraz umiejętności radzenia sobie z emocjami</p>	Monika Sikorska	18-04-2026	10:40	12:40	02:00
<p><b>6 z 16</b> Przerwa</p>	Monika Sikorska	18-04-2026	12:40	13:00	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Trening Kontroli Złości- mechanizm powstawania złości, łańcuch agresji oraz rozpoznawanie i modyfikowanie myśli wyzwalających reakcje agresywne	Monika Sikorska	18-04-2026	13:00	14:00	01:00
8 z 16 Trening wnioskowania moralnego- rozwój moralny według koncepcji Kohlberga oraz metody pracy z dylematami moralnymi	Monika Sikorska	18-04-2026	14:00	15:00	01:00
9 z 16 Struktura i organizacja Treningu Zastępowania Agresji- diagnoza zachowań agresywnych, kwalifikacja uczestników oraz model ABC w analizie zachowań	Monika Sikorska	19-04-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 16 Przerwa	Monika Sikorska	19-04-2026	10:30	10:40	00:10
11 z 16 Planowanie programu TZA- tworzenie grup terapeutycznych, dobór uczestników oraz ustalanie zasad i norm pracy w grupie	Monika Sikorska	19-04-2026	10:40	12:40	02:00
12 z 16 Przerwa	Monika Sikorska	19-04-2026	12:40	13:00	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 16</b> Rola trenera w programie TZA- kompetencje prowadzącego, prowadzenie poszczególnych komponentów programu oraz radzenie sobie z trudnościami w pracy z grupą	Monika Sikorska	19-04-2026	13:00	14:00	01:00
<b>14 z 16</b> Trening Zastępowania Agresji w praktyce- rozpoznawanie źródeł złości, sygnałów emocji w ciele oraz sposoby ich konstruktywnego wyrażania	Monika Sikorska	19-04-2026	14:00	14:50	00:50
<b>15 z 16</b> Techniki regulacji złości- strategię pracy z emocjami, odbudowy relacji oraz wzmacniania pozytywnych emocji	Monika Sikorska	19-04-2026	14:50	15:00	00:10
<b>16 z 16</b> Test teoretyczny sprawdzający wiedzę uczestników z wynikiem generowanym automatycznie	Monika Sikorska	19-04-2026	15:00	15:15	00:15

## Cennik

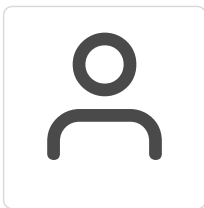
### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 700,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	113,33 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	113,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Sikorska

Certyfikowany trener i konsultant w zakresie rozwoju osobistego oraz interwencji kryzysowych, pedagog, mediator szkolny, doradca zawodowy i trener TUS. Od 18 lat działa na rynku edukacyjno-szkoleniowym, prowadząc autorskie treningi, warsztaty i konsultacje dla dzieci, młodzieży, dorosłych, osób z niepełnosprawnością i zagrożonych wykluczeniem społecznym.

W pracy kieruje się psychologią pozytywną, stawiając na budowanie relacji, rozwój osobisty, pozytywną komunikację i współpracę. Jako trenerka i mentorka wspiera uczestników w poszukiwaniu rozwiązań, rozwijaniu samoświadomości, regulacji emocji i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach społecznych.

Trener posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Teczka Trenera TUS
- Karty pracy
- Scenariusze zajęć
- Arkusz obserwacyjny
- Przykładowe wywiady z rodzicami/dziećmi
- Inne materiały dydaktyczne w formie elektronicznej

### Informacje dodatkowe

- Szkolenie obejmuje 15 godzin dydaktycznych (45 min każda) co odpowiada 11 godzinom i 15 minutom zegarowych.
- Przerwy nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych – zostały ujęte w harmonogramie wyłącznie informacyjnie.
- Przerwy trwają łącznie 30 minut dziennie, co daje 1 godzinę zegarową w całym szkoleniu.
- Warunkiem ukończenia szkolenia i otrzymania zaświadczenia jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć.
- Obecność uczestników monitorowana jest poprzez listy obecności / raport z platformy.
- Uczestnik zobowiązany jest do korzystania z mikrofonu i kamery.
- Organizator zastrzega sobie możliwość monitorowania aktywności uczestników w trakcie szkolenia.
- Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem. W związku z tym nie jest wymagane wskazanie osoby przeprowadzającej walidację.
- Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT (art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT).

# Warunki techniczne

- Kurs odbywa się na platformie **ClickMeeting** – nie ma potrzeby zakładania konta.
- Wystarczy **laptop lub komputer** z dostępem do internetu.
- Niezbędny jest **sprawny mikrofon**, aby móc aktywnie uczestniczyć w zajęciach.
- **Kamerka internetowa** jest obowiązkowa.
- Link z dostępem do szkolenia zostanie wysłany na mail uczestnika dzień przed rozpoczęciem szkolenia.

## Kontakt



**WIKTORIA ZAWADKA**

**E-mail** [wiktoria.zawadkaeurekack@outlook.com](mailto:wiktoria.zawadkaeurekack@outlook.com)

**Telefon** (+48) 577 596 077