







Akademia Blżej  
Natalia Kurzawa

★★★★★ 4,8 / 5

879 ocen

## Racjonalna Terapia Zachowania: Poznawczo-behawioralny program pomocy w kryzysach emocjonalnych. Edukacja zdalna

Numer usługi 2026/04/01/11147/3457333

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  45:00 h
-  01.08.2026 do 22.08.2026

4 050,00 PLN brutto  
4 050,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coachowie</li> <li>• trenerzy</li> <li>• pracownicy HR</li> <li>• osoby zajmujące się zawodowo pomaganiem i wspierających w zmianie</li> <li>• pracownikom</li> <li>• terapeutom</li> <li>• lekarzom</li> <li>• nauczycielom</li> <li>• mentorom</li> <li>• mediatorom rodzinnych, interwentom kryzysowym</li> <li>• pracownikom służb medycznych, oświaty, pomocy społecznej</li> <li>• oraz osobom chcącym nauczyć się skutecznej metody radzenia sobie z emocjami i stresem</li> <li>• Uczestnicy projektu Kierunek-Rozwój</li> <li>• Uczestnicy projektu Małopolski Pociąg do Kariery</li> </ul> <p>Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.</p> <p>Uczestnicy spoza projektu Kierunek-Rozwój także mogą brać udział w usłudze.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	31-07-2026

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	45
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do pracy z przekonaniem ograniczającym, lękiem w podejściu poznawczo-behawioralnym w oparciu o model Racjonalnej Terapii Zachowań.

Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia pozwoli na prowadzenie procesów coachingowych i terapeutycznych w obszarze pomocy psychologicznej, coachingu, interwencji kryzysowej, biznesie a także w dowolnej pracy z ludźmi.

Uczestnik szkolenia pozna skuteczne narzędzia zmiany nawyków poznawczo-emocjonalnych oraz zasady racjonalnego myślenia

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1) charakteryzuje wiedzę wymaganą do pracy z nawykami, emocjami i lękami	potrafi zdefiniować naturę nawyków i ich wpływ na kształtowanie zachowań; na strategię zmiany nawyków opartych na zasadach RTZ, posiada umiejętność identyfikowania szkodliwych nawyków i rozumie ich konsekwencje dla zdrowia psychicznego; posiada wiedzę o różnych rodzajach emocji i ich funkcjach; zna mechanizmy regulacji emocji oraz techniki terapeutyczne wspierające zdrowie	Test teoretyczny
2) definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian	definiuje podstawowe mechanizmy wprowadzania zmian w psychologii; zna modele zmiany, takie jak model stadiów zmian (Prochaska i DiClemente), i umie je zastosować; zna różnorodne techniki terapeutyczne i potrafi je skutecznie stosować w kontekście zmiany nawyków, emocji i lęków; potrafi dokładnie analizować sytuacje wymagające zmiany, tworząc spersonalizowane plany terapeutyczne	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
3) charakteryzuje metody i narzędzia wykorzystywane w Racjonalnej Terapii Zachowania	opisuje i stosuje model ABC w analizie zachowań, potrafi stosować techniki racjonalnej analizy myśli, identyfikując i modyfikując irracjonalne przekonania; potrafi wykorzystywać techniki terapeutyczne w celu zmiany negatywnych myśli i przekonań; potrafi stosować techniki pracy z emocjami, takie jak terapia racjonalnej wyobraźni emocjonalnej czy ABC lepszego samopoczucia;	Test teoretyczny
4) rozdzieli modele pracy z emocjami i przekonaniami ograniczającymi: ABC emocji, RSA, WRB	omawia techniki Racjonalnej Samoanalizy i potrafi je stosować w celu monitorowania i analizy własnych myśli, emocji i zachowań; potrafi identyfikować irracjonalne przekonania przy użyciu narzędzi RSA; potrafi zastosować odpowiednie strategie interwencji z zakresu modelu ABC emocji, RSA i WRB w pracy z klientem	Test teoretyczny
5) stosuje poznane modele i narzędzia skuteczne w pracy poznawczo-behawioralnej w modelu RTZ w pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem, stresem, obniżoną samooceną  6) posługuje się formularzem RSA  7) posługuje się modelem WRE	skutecznie identyfikuje irracjonalne przekonania związane z obniżoną samooceną, lękiem, stresem i korzysta z narzędzi RTZ do budowania pozytywnej samooceny;  potrafi właściwie wypełniać formularz Racjonalnej Samoanalizy (RSA), uwzględniając kluczowe obszary, takie jak myśli, emocje, i zachowania; potrafi precyzyjnie zidentyfikować irracjonalne przekonania, wykorzystując informacje zebrane za pomocą formularza RSA; analizuje zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniach, które następują w wyniku zastosowania Racjonalnej Samoanalizy  identyfikuje irracjonalne przekonania klienta, korzystając z informacji zgromadzonych za pomocą formularza WRE; skutecznie analizuje zmiany w równoważeniu przekonań, które zachodzą w wyniku zastosowania modelu WRE; potrafi dostosować plan terapeutyczny i techniki pracy, bazując na informacjach zebranych za pomocą formularza WRE, w celu skutecznego wsparcia klienta w równoważeniu przekonań.	Test teoretyczny  Prezentacja  Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
8) stosuje Model ABC pracy z emocjami	identyfikuje składowe modelu ABC; precyzyjnie analizuje związek między myślami (B) a emocjami (C), identyfikując, jak irracjonalne przekonania wpływają na reakcje emocjonalne; potrafi skutecznie modyfikować irracjonalne przekonania (B), wykorzystując różnorodne techniki terapeutyczne w ramach modelu ABC; stosuje model ABC w praktyce terapeutycznej	Prezentacja
9) stosuje techniki radzenia sobie ze stresem  10) kształtuje odpowiedzialności i rzetelności wykonywanej pracy	skutecznie identyfikuje różne źródła stresu, uwzględniając zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne; potrafi zastosować różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak relaksacja, techniki oddychania, czy skuteczne planowanie czasu  wykazuje pełne zrozumienie zakresu swoich obowiązków oraz odpowiedzialności wynikających z wykonywanej pracy; skutecznie wykonuje powierzone zadania zgodnie z ustalonymi standardami i terminami;	Prezentacja  Prezentacja
11) wykazuje etyczne postępowanie	przestrzega zasad etyki zawodowej, związanych z konkretną dziedziną pracy; zachowuje integralność i uczciwość w działaniach zawodowych, unikając konfliktów interesów i działając zgodnie z wartościami etycznymi; ponosi odpowiedzialność za podejmowane decyzje, kierując się etycznymi normami	Prezentacja

## 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

- Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań
- Zdrowe spojrzenie na emocje
- Co to jest zdrowe myślenie
- Zdrowa semantyka
- ABC lepszego samopoczucia- Praca z emocjami
- Techniki Terapeutycznej samopomocy
- Zastosowanie Racjonalnej Samoanalizy RSA
- Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna
- Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków
- Dysonans poznawczo-emocjonalny
- Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente)
- Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym
- Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia i konstruktywnym pomaganiu
- Praca z przekonaniem w obszarze samooceny
- Walidacja i certyfikacja wewnętrzna : test wiedzy oraz zadanie praktyczne

Metody pracy zdalnej:

treningu umiejętności, mini-wykłady, rozmowy na żywo, współdzielenie ekranu, dyskusje

pokoje wirtualne do ćwiczeń symulacji sesji oraz technik pomiędzy 3-osobami: uczestnik w roli terapeuty, klienta i obserwatora udzielającego informacji zwrotnej zgodnie z opisem matrycy umiejętności wraz z superwizją dokonywaną przez trenera.

Usługa liczy 45 h dydaktycznych.

Czas trwania przerwy nie jest wliczony w czas trwania usługi.

80 % zajęcia prowadzone są treningowo czyli 36 h

20% to mini-wykłady i współdzielenie ekranu czyli 9 h

Wymagana obecność Uczestnika: 80 % zajęć usługi

Metoda walidacji: test teoretyczny, prezentacja

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań Zdrowe spojrzenie na emocje (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	01-08-2026	09:00	11:45	02:45
<b>2 z 11</b> Co to jest zdrowe myślenie Zdrowa semantyka (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	01-08-2026	12:15	16:00	03:45
<b>3 z 11</b> ABC lepszego samopoczucia-Praca z emocjami Techniki Terapeutycznej samopomocy (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	02-08-2026	09:00	11:45	02:45
<b>4 z 11</b> Zastosowanie Racjonalnej Samoanalizy RSA Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna. (mini-wykład,ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	02-08-2026	12:15	16:00	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 11</b> Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków Dysonans poznawczo-emocjonalny (mini-wykład, ćwiczenia w pokojach wirtualnych, dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	08-08-2026	09:00	11:45	02:45
<b>6 z 11</b> Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente) (mini-wykład, ćwiczenia w pokojach wirtualnych, dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	08-08-2026	12:15	16:00	03:45
<b>7 z 11</b> Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym. (mini-wykład, ćwiczenia w pokojach wirtualnych, dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	09-08-2026	09:00	11:45	02:45
<b>8 z 11</b> Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia i konstruktywnym pomaganiu. (mini-wykład, ćwiczenia w pokojach wirtualnych, dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	09-08-2026	12:15	16:00	03:45
<b>9 z 11</b> Praca z przekonaniami w obszarze samooceny (mini-wykład, współdzielenie ekranu, dyskusja moderowana, test)	Weronika Kostęska	22-08-2026	09:00	11:45	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Praca z przekonaniami w obszarze samooceny(ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja na żywo)	Weronika Kostęska	22-08-2026	12:15	16:00	03:45
11 z 11 walidacja	-	22-08-2026	16:00	17:15	01:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 050,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 050,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	90,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Weronika Kostęska

psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia poznawczo-behawioralnego. Od 2020 roku współpracuje jako trenerka z Akademią Bliżej w kursach z tematyki: podejścia RTZ i CBT, TSR w praktyce terapeutycznej. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu zdrowia psychicznego, komunikacji, interwencji kryzysowej, modeli terapeutycznych wspierania w zmianie. Pracuje również jako wykładowczyni akademicka, dzieląc się wiedzą z przyszłymi specjalistami zdrowia psychicznego.

Doświadczenie zawodowe:

We współpracy z Akademią Bliżej od 2020 roku projektuje, planuje, prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, coachingowych w ramach oraz modeli terapeutycznych:

- Modele Terapii Krótkoterminowych skoncentrowanych na rozwiązaniach
- Akademii Trenera rozwoju osobistego-coacha

- Racjonalna Terapia Zachowania
- Trening Odporności psychicznej

Doświadczenie i specjalizacja trenerska:

przeciwdziałanie i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym, radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej; kompetencji miękkich i menadżerskich: komunikacja interpersonalna, zarządzanie zmianą, wsparcie.

Realizuje projekty szkoleniowe z tematyki m.in.: coaching zdrowia, stres i sytuacje trudne, sprzedaż, kompetencje trenera.

Nauczyciel akademicki Akademia WSB w ramach studiów podyplomowych Psychologia zdrowia i rozwoju.

Certyfikacje:

- certyfikowany trener VCC
- coach VCC
- mentor VCC



2 z 2

## dr Magdalena Zubiel

Doświadczenie trenerskie w obszarze tematyki kursu od 2020 roku do teraz współpracując m.in.z Akademią Bliżej w ramach kursu RTZ poziom podstawowy i zaawansowany.

Kognitywistka, ekspert w obszarze komunikacji i neuromarketingu, psycholog i trener biznesu, certyfikowany coach VCC i terapeuta w nurcie TSR i RTZ, wykładowczyni na kierunkach Psychologia, Psychologia w biznesie oraz Pedagogika. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych w obszarze komunikacji interpersonalnej i grupowej, autorka programów szkoleniowych ukierunkowanych na usprawnienie pracy zespołów oraz kompetencji z szeroko pojętej komunikacji, współpracy w zespole i zarządzania zespołami. Zapalona orędowniczka psychologii pozytywnej, nowej pedagogiki i neuronauk.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt w pdf
- konspekty ćwiczeń
- ćwiczenia do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności

### Informacje dodatkowe

Usługodawca zawarł ramową umowę z WUP Toruń dotyczącą realizacji i rozliczenia usług z wykorzystaniem bonów elektronicznych w ramach Projektu Kierunek-Rozwój oraz WUP Kraków projekt Małopolski Pociąg do Kariery.

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

## Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM ( lun 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 ( zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,( ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny stały link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

## Kontakt



**Natalia Kurzawa**

**E-mail** [kontakt@akademia-blizej.eu](mailto:kontakt@akademia-blizej.eu)

**Telefon** (+48) 530 697 250