



Przystań NOVAYA
Marta Anders

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie "W kontakcie ze sobą"

Numer usługi 2026/04/03/204064/3464452

- Gdańsk
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 22.08.2026 do 23.08.2026

4 800,00 PLN brutto
4 800,00 PLN netto
300,00 PLN brutto/h
300,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać umiejętności rozpoznawania własnych emocji, schematów reagowania oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktów emocjonalnych w życiu osobistym i zawodowym. Usługa jest adresowana w szczególności do osób pracujących z ludźmi lub funkcjonujących w rolach wymagających komunikacji, autorefleksji i świadomego reagowania, w tym m.in. pracowników, menedżerów, nauczycieli, pedagogów, doradców, trenerów, coachów, pracowników socjalnych oraz innych osób zainteresowanych rozwojem kompetencji emocjonalnych i interpersonalnych.

Uczestnikiem usługi może być osoba, która jest gotowa do udziału w pracy warsztatowej, ćwiczeniach indywidualnych i grupowych oraz analizie własnych sposobów reagowania. Szkolenie nie wymaga wykształcenia kierunkowego ani specjalistycznej wiedzy psychologicznej.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

21-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 „Szkolenie "W kontakcie ze sobą"” przygotowuje uczestników do rozpoznawania emocji, identyfikowania własnych schematów reagowania i przekonań oraz analizowania źródeł konfliktów emocjonalnych w życiu osobistym i zawodowym. Uczestnik po zakończeniu szkolenia potrafi stosować poznane narzędzia pracy własnej do nazywania emocji, rozpoznawania ich przejawów w ciele oraz świadomego reagowania w sytuacjach konfliktowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wybrane aspekty opisujące rany emocjonalne i odpowiadające im maski (wg klasyfikacji Lise Bourbeau)	Identyfikuje reakcje emocjonalne i przekonania charakterystyczne dla każdej z ran emocjonalnych (rana odrzucenia, porzucenia, upokorzenia, niesprawiedliwości i zdrady).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zachowania przejawiane przez osoby z daną maską.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia trzy etapy pracy z emocjami: nazwanie, akceptacja, ekspresja.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje model pracy z trudnymi emocjami i konfliktem emocjonalnym.	Wymienia kolejne kroki schematu pracy z konfliktem emocjonalnym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje własne emocje oraz ich przejawy w ciele z wykorzystaniem poznanych narzędzi warsztatowych.	Nazywa własne stany emocjonalne z wykorzystaniem koła emocji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje miejsca w ciele, w których ujawniają się rozpoznane emocje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje powtarzający się schemat reagowania w opisanej sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje przekonania związane z rozpoznanym schematem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje własne schematy reagowania i przekonania na podstawie wybranych sytuacji z życia osobistego lub zawodowego.		
Stosuje schemat pracy z konfliktem emocjonalnym do analizy własnej sytuacji konfliktowej.	Analizuje sytuację konfliktową według poznanych etapów pracy z konfliktem emocjonalnym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera adekwatny sposób pracy z emocją z uwzględnieniem jej nazwania, akceptacji i ekspresji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia własne sposoby funkcjonowania w relacjach oraz planuje rozwój odpowiedzialnego reagowania emocjonalnego we współdziałaniu z innymi osobami.	Formułuje wnioski dotyczące wpływu własnych reakcji emocjonalnych na komunikację, relacje i współdziałanie z innymi osobami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opracowuje plan dalszej pracy własnej obejmujący działania służące odpowiedzialnemu reagowaniu i rozwojowi interpersonalnemu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego usługi „Warsztat „W kontakcie ze sobą” - szkolenie”, polegającego na przygotowaniu uczestników do rozpoznawania emocji, identyfikowania własnych schematów reagowania i przekonań oraz analizowania źródeł konfliktów emocjonalnych w życiu osobistym i zawodowym, uczestnik powinien być osobą dorosłą gotową do aktywnego udziału w pracy warsztatowej.

Szkolenie jest adresowane do osób, które chcą rozwijać umiejętność autorefleksji, udziału w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych oraz analizy własnych sposobów reagowania w sytuacjach emocjonalnych i konfliktowych. Usługa nie wymaga wykształcenia kierunkowego ani specjalistycznej wiedzy psychologicznej.

Warsztat realizowany jest w ciągu 2 dni (po ok. 8 godzin zegarowych dziennie). Praca odbywa się w małej grupie (maks. 15 osób).

OTWARCIE WARSZTATU (9:30 – 10:00)

- Powitanie, przedstawienie prowadzącego, prezentacja założeń, celów i efektów oraz ogólnej struktury warsztatu.

- Kontrakt grupowy – zasady budowania bezpiecznej i nieoceniającej przestrzeni grupowej.

- Rundka integracyjna.

MODUŁ I. Emocje i uczucia- podstawowe pojęcia. (10:00-11:30)

- Co organizuje nasze codzienne funkcjonowanie? Emocje, myśli, przekonania.

- Koło emocji Kaitlin Robbs i Roberta Plutchika. Praktyka - ćwiczenie identyfikacji własnych stanów emocjonalnych (praca w parach, chętni na forum).

- Zapis emocji w ciele. Praktyka:

ćwiczenie 1. Ugruntowanie, odnajdywanie swojego centrum w ciele,

odczuwania ciała poprzez dotyk i opukiwanie, orientacja – przejście od środowiska wewnętrznego do zewnętrznego i społecznego zaangażowania, pozycje uspokojenia i integracji (praca samodzielna).

Ćwiczenie 2. Praca z emocją w ciele. Rysunek.(dzielenie się w parach, chętni na forum).

- Znaczenie emocji - emocje jako wyraz naszych głębokich przekonań powstałych w wyniku ran emocjonalnych, przykłady przekonań.

- Jak przekonania tworzą nasze doświadczenia? (łańcuch: przekonanie → emocja → zachowanie, działanie). Praktyka – ćwiczenie 1.- praca z własną trudną emocją(emocja- przekonanie): 1. wejście w sytuację, 2. kontakt z emocją, 3. odkrywanie myśli, przekonania, 4. praca z przekonaniem, 5. jak to przekonanie wpływa na twoje życie- decyzje, relacje, emocje, działania (praca indywidualna- karta pracy, dzielenie się w parach, chętni na forum).

MODUŁ II: Emocje i uczucia- proces integracji (11:40-13:10)

Nasze nawykowe reagowanie na emocje i uczucia, przykłady. Praktyka – ćwiczenie – jaki mam stosunek do swoich emocji, jak reaguję, gdy się pojawiają? (czy je kontroluję, czy się ich boję, czy czuję złość, zniecierpliwienie, gdy się pojawiają, czy one mnie zalewają) (burza mózgów, zapisywanie na flipcharcie).

Filozofia akceptacji: dlaczego walka z emocją, opór przed jej przeżywaniem wzmacnia cierpienie?

Konstruktywny sposób obchodzenia się z emocjami i uczuciami. Praktyka -ćwiczenie - Proces integracji – medytacja prowadzona.

- Trzy etapy modelu pracy z emocjami:

1. Nazywanie – uświadomienie i precyzyjne określenie emocji.

2. Akceptacja– zgoda na obecność emocji bez oceniania.

3. Ekspresja – bezpieczne wyrażenie emocji w osobistej przestrzeni.

Ekspresja emocji w relacji. Różnica między ekspresją a reakcją emocjonalną. Komunikat” ja”.

Praktyka – ćwiczenie - doświadczenie procesu pracy z emocjami (trzy etapy) (praca w parach, omówienie, dzielenie się spostrzeżeniami na forum).

MODUŁ III – Nasze "ustawienia fabryczne" – schematy i przekonania(13:50-15:30)

Jak kształtują się schematy na temat siebie i świata? Wpływ wczesnych doświadczeń, uwarunkowań rodzinnych. Praktyka- ćwiczenie- jakie powtarzające schematy w moich

działaniach, w relacjach zauważam w swoim życiu?, jakie emocje przeżywam, gdy schemat się aktywuje?, jakie mam wtedy myśli, przekonania na swój temat, na temat świata? (praca indywidualna- karta pracy, w parach)

- Scenariusz życia – czym jest i jak działa?. Cykl autonomii. Praktyka- ćwiczenie rysowanie cyklu autonomii z zaznaczeniem trudnych doświadczeń na linii życia. Rozpoznawanie powtarzających się schematów. Jakie przekonania na temat siebie i świata wiążą się z tymi schematami?

- Funkcjonowanie na autopilocie – dlaczego powtarzamy te same wzorce w działaniach i relacjach?

- Przykłady z życia codziennego i zawodowego. Praktyka – dzielenie się w parach efektami swojej pracy z linią życia (gdzie w swoim życiu widzisz powtarzające się schematy, jakie przekonania odkryłeś?), omówienie na forum.

Znaczenie samopoznania (dystans, wyjście z automatycznych reakcji, mózg inaczej zaczyna przetwarzać informacje, poczucie większej wolności).

MODUŁ IV – 5 Emocjonalnych Ran wg Lise Bourbeau (15.40- 17.30)

- Wprowadzenie do koncepcji: skąd pochodzą rany emocjonalne i jak wpływają na nasze relacje?

- Omówienie 5 ran: odrzucenie, porzucenie, upokorzenie, niesprawiedliwości, zdrady.

Charakterystyka każdej rany: jak się przejawia w zachowaniu, relacjach i sytuacjach konfliktowych?

Praktyka- ćwiczenie 1. - Każdy uczestnik wykonuje test identyfikujący dominujące rany u siebie (praca indywidualna, w parach, na forum), ćwiczenie 2. – w parach omawiają sytuację, w której pojawiły się emocje starają się odkryć, jaka rana doszła do głosu w tej sytuacji, zmiana w parze (omówienie na forum).

Zadanie domowe na noc: obserwacja siebie i pojawiających się refleksji po warsztacie.

Efekty dnia 1:

OTWARCIE DNIA 2 (09:30-10:00)

- Pytania i refleksje po Dniu 1

- Krótkie powtórzenie kluczowych koncepcji: emocje – przekonania, schematy, scenariusz życia, rany emocjonalne.

MODUŁ V: – Konflikty emocjonalne – anatomia i dynamika (10:00-11:45)

- Czym jest konflikt emocjonalny? Praktyka – ćwiczenie- przykłady uczestników, burza mózgów, zapis na flipchartzie.

- Cykl eskalacji: od bodźca do eksplozji – jak przerywać ten cykl? Lustra konfliktów. Przekierowanie uwagi z zewnątrz do wewnątrz jako skuteczna strategia pracy z konfliktem. Pojawienie się konkretnego konfliktu nie jest przypadkowe. Funkcja konfliktów- konflikty stwarzają możliwość leczenia ran emocjonalnych.

Jaka część mojej emocjonalnej rany dochodzi w tym konflikcie do głosu i domaga się rozwiązania - dobrodziejstwo konfliktów. Przekonania jako soczewki zniekształcające postrzeganie siebie/drugiej osoby.

Przykłady.

• Jak rany emocjonalne "aktywują się" w konflikcie? Praktyka- ćwiczenie - analiza sytuacji życiowych – identyfikacja ran, przekonań związanych z ranami u siebie i u drugiej strony (praca w trójkach).

MODUŁ VI – Pełny schemat pracy z konfliktem emocjonalnym (11:55-13:25)

• Prezentacja pełnego modelu pracy z konfliktem emocjonalnym (teoria):

CZĘŚĆ PIERWSZA:

Krok 1: Rozpoznanie sytuacji konfliktowej– co się wydarzyło?

Krok 2: Czego najbardziej się obawiałaś w tej sytuacji w odniesieniu do siebie?

Krok 3: Jakie Twoje głębokie przekonanie mogło się aktywować w tej sytuacji?

Krok 4: Kto był winny, według ciebie tego, co się wydarzyło?

Krok 5: Jaka, twoim zdaniem, rana się aktywowała w tym konflikcie.

CZĘŚĆ DRUGA:

1. Praca z emocjami i uczuciami- jakie emocje i uczucia pojawiły się w tobie?, w jakich miejscach

w ciele je odczułeś

2. Poszukiwanie rozwiązania w przestrzeni akceptacji.

• Praktyka -ćwiczenie samodzielne z rzeczywistym, własnym konfliktem na karcie pracy z częścią pierwszą praktyki, druga część praktyki – w parach (wzajemne podzielnie się efektami swojej pracy na kartach pracy, a następnie towarzyszenie sobie w pracy z emocjami (3 kroki). Poszukiwanie rozwiązania w przestrzeni akceptacji – medytacja prowadzona(nagranie tej medytacji uczestnicy otrzymują do pracy własnej po warsztacie). Omówienie ćwiczenia – w parach i na forum- co zadziałało, co było trudne?

MODUŁ VII – Integracja i praca własna po warsztacie (14:05 – 15:35)

Znaczenie trwałego rozwiązywania konfliktów dla poczucia własnej tożsamości i nowych możliwości kreowania swojego życia. Znaczenie samopoznania dla zmiany identyfikacji.

• Budowanie nawyku świadomej pracy z emocjami i schematami.

• Gdzie stosować pełny schemat? Praktyka- dyskusja w grupie -przykłady sytuacji prywatnych i zawodowych.

• Ograniczenia modelu – kiedy potrzebna jest profesjonalna pomoc?

• Narzędzia do samodzielnej pracy po warsztacie (karta do pracy z konfliktem, 3 kroki pracy z emocjami, medytacja prowadzona.)

• Praktyka- ćwiczenie- stworzenie 30-dniowego planu – jedno konkretne zobowiązanie wdrożeniowe. Plan uwzględnia zidentyfikowane wzorce oraz pracę z tymi, które na bieżąca powtarzają się w życiu. (praca w parach, na forum).

ZAKOŃCZENIE WARSZTATU (15:45-17:00)

• Rundka końcowa: Jedno słowo lub zdanie – co zabierasz z warsztatu?

• Ocena warsztatu – ankieta satysfakcji (formularz BUR)

• Wręczenie certyfikatów uczestnictwa

• Informacja o możliwościach dalszego rozwoju(możliwość zorganizowania grupy wsparcia w towarzystwie przy rozwiązywaniu bieżących, życiowych konfliktów uczestników)

WALIDACJA (17:00-17:30)

Efekty dnia 2:

Łączna ilość godzin: suma godzin zegarowych usługi 16h, w tym: teoria: 2,5h , praktyka: 11h, przerwy: 2h, walidacja: 0,30h

Warunki organizacyjne

- Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej.
- Maksymalna liczba uczestników w grupie wynosi 15 osób.
- Usługa ma charakter warsztatowy i obejmuje ćwiczenia, analizę przykładów, pracę indywidualną, pracę w grupach oraz symulacje sytuacji.
- Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.
- Przerwy wliczają się w czas trwania usługi i są elastycznie dostosowane do tempa pracy uczestników.
- Walidacja jest wliczona w czas trwania usługi i odbywa się w ostatnim dniu szkolenia.
- Metody walidacji efektów uczenia się: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, obserwacja w warunkach symulowanych.
- Walidacja prowadzona jest z zachowaniem rozdzielności procesu szkolenia od procesu walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Powitanie	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	22-08-2026	09:30	10:00	00:30
2 z 17 MODUŁ I: Emocje i uczucia- podstawowe pojęcia	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	22-08-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 17 -	Przerwa	-	22-08-2026	11:30	11:40	00:10
4 z 17 MODUŁ II: Emocje i uczucia- proces integracji	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	22-08-2026	11:40	13:10	01:30
5 z 17 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:10	13:50	00:40
6 z 17 MODUŁ III – Nasze "ustawienia fabryczne" – schematy i przekonania	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	22-08-2026	13:50	15:30	01:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 -	Przerwa	-	22-08-2026	15:30	15:40	00:10
8 z 17 MODUŁ IV – 5 Emocjonalnych Ran wg Lise Bourbeau	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	22-08-2026	15:40	17:30	01:50
9 z 17 Otwarcie dnia	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	23-08-2026	09:30	10:00	00:30
10 z 17 MODUŁ V: – Konflikty emocjonalne – anatomia i dynamika	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	23-08-2026	10:00	11:45	01:45
11 z 17 -	Przerwa	-	23-08-2026	11:45	11:55	00:10
12 z 17 MODUŁ VI – Pełny schemat pracy z konfliktem emocjonalnym	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	23-08-2026	11:55	13:25	01:30
13 z 17 -	Przerwa	-	23-08-2026	13:25	14:05	00:40
14 z 17 MODUŁ VII – Integracja i praca własna po warsztacie	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	23-08-2026	14:05	15:35	01:30
15 z 17 -	Przerwa	-	23-08-2026	15:35	15:45	00:10
16 z 17 Zakończenie	Zajęcia	Małgorzata Cisowska	23-08-2026	15:45	17:00	01:15
17 z 17 -	Walidacja	-	23-08-2026	17:00	17:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Cisowska

od 20 lat prowadzi warsztaty psychologiczne w obszarze umiejętności miękkich – specjalizuje się w prowadzeniu procesów grupowych ukierunkowanych na rozwiązywanie konfliktów emocjonalnych, stojących na drodze do realizacji celów życiowych, zarówno osobistych, jak i zawodowych. W swojej pracy integruje wiedzę psychologiczną z praktycznymi narzędziami pomocy psychologicznej.

Z zawodu jest psychologiem, trenerem kompetencji społecznych i emocjonalnych, certyfikowanym

mediatorem. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu „Zastosowania Psychologicznego Warsztatu Grupowego”, kurs trenerski „Trening interpersonalny”, jest także certyfikowanym konsultantem, facylitatorem metody Recall Healing, Psychobiologii. Ukończyła kurs „Psychobiologia konfliktu – zrozumienie, rozwiązanie i radykalne uwolnienie”. Posiada doświadczenie i kwalifikacje zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma karty pracy do ćwiczeń oraz medytacje mp4 do pracy z emocjami i konfliktem.

Na życzenie uczestnika dostawca usługi dostarczy materiały zapewniające dostępność.

Informacje dodatkowe

- przerwy są elastyczne i dostosowane do potrzeb i tempa pracy uczestników
- przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt z organizatorem
- Dostawca usługi zapewnia dostępność usługi, każdemu zainteresowanemu uczestnikowi ze szczególnymi potrzebami zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027 - Standard szkoleniowy.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę, prosimy o kontakt.

Adres

Gdańsk
Gdańsk
woj. pomorskie

Kontakt



Marta Anders

E-mail kontakt@martaanders.pl

Telefon (+48) 882 014 620