



Słowo i Obraz w Procesie Rozwoju Osobistego – warsztat arteterapeutyczny.

Numer usługi 2026/04/13/207736/3483514

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ps Piotr Seroczyński

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">osoby dorosłe zainteresowane samorozwojem, odnajdywaniem własnej drogi rozwoju zawodowego, pogłębianiem samoświadomości i ekspresji emocjonalnej poprzez sztukę,specjaliści z obszaru psychologii, pedagogiki, terapii, rozwoju osobistego i edukacji, którzy chcą poznać narzędzia arteterapeutyczne pracy ze słowem i obrazem.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Szkolenie prowadzi do rozwoju samoświadomości, kreatywności i umiejętności pracy z emocjami poprzez połączenie sztuki, coachingu i psychologii.

Uczestnicy poznają i doświadczają metod arteterapeutycznych, technik uważności oraz narzędzi wspierających świadomą

pracę ze słowem, obrazem i intencją.

Szkolenie umożliwi im zrozumienie teoretycznych podstaw pracy twórczej jako narzędzia rozwoju osobistego, nabycie praktycznych umiejętności wykorzystywania arteterapii, symboliki i refleksji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tłumaczy i rozumie istotę pracy ze słowem, obrazem i emocjami w procesie rozwoju osobistego.	- poprawne i spójne objaśnienie omawianych pojęć podczas mini-dyskusji lub w dzienniku refleksji,	Wywiad ustrukturyzowany
Zna podstawowe mechanizmy projekcji i symbolizacji w arteterapii.	- rozpoznanie mechanizmów projekcyjnych w przykładowych ćwiczeniach,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozumie znaczenie uważności, intencji i świadomego wyznaczania celów rozwojowych.	- trafne łączenie teorii (pojęcia z psychoedukacji i coachingu) z indywidualnym doświadczeniem z warsztatu.	Debata swobodna
Definiuje i przekształca blokujące przekonania w wspierające intencje.	- ukończenie pracy własnej („Mapa osobistych znaczeń”) i omówienie jej z trenerem,	Prezentacja
Włącza techniki arteterapii i uważności w codzienną praktykę zawodową lub osobistą.	- praktyczne zastosowanie poznanych metod podczas zajęć (np. w scenkach, zadaniach indywidualnych).	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje świadomą autorefleksję i analizę emocji w bezpiecznym, wspierającym kontekście.	- samodzielne sformułowanie minimum jednej intencji rozwojowej w oparciu o poznane narzędzia,	Debata swobodna
Stosowuje techniki twórczej ekspresji (rysunek, kolaż, metafora słowna) do pracy rozwojowej.	- aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach arteterapeutycznych i coachingowych,	Prezentacja
Wspierać innych w procesie rozwoju i pracy z emocjami, zachowując empatyczną postawę.	- udział w dyskusjach i ćwiczeniach grupowych z poszanowaniem zasad poufności i granic,	Debata swobodna
Przejawia wrażliwość, otwartość i szacunek dla różnorodności doświadczeń innych uczestników.	- udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej w duchu empatii i wspólnego uczenia się,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przejawia odpowiedzialność za rozwój własny i wspólne bezpieczeństwo emocjonalne w grupie.	- prezentuje zwiększoną otwartość, refleksyjność, spójność emocjonalną,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje wiedzę, emocje i doświadczenia w poczuciu większej wewnętrznej spójności.	- zaprezentowanie na zakończenie warsztatu własnych wniosków rozwojowych (ustnie lub w formie pisemnej refleksji).	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I - DIAGNOZA I GŁĘBIA SŁOWA

1. Akcja Integracja : Powitanie, techniki lodołamaczy, budowanie bezpiecznej przestrzeni w grupie.
2. Kontrakt i Cele : Ustalenie zasad współpracy oraz nazwanie osobistych intencji uczestników.
3. Wstęp do Metody : Medytacja prowadzona – wprowadzenie do uważnej pracy ze słowem i obrazem.
4. Psychoedukacja : Wykład interaktywny: Połączenie sztuki z psychologią. Mechanizmy projekcji w arteterapii.
5. Warsztat Twórczy I : Praca z rysunkiem – materializacja indywidualnych tematów.
6. Definiowanie Słowa : Praca procesowa o "dużym kalibrze": grupowe i indywidualne nadawanie znaczeń.
7. Integracja i Podsumowanie: Omówienie wniosków z procesu definiowania, domknięcie emocjonalne pierwszego dnia.

DZIEŃ II - TRANSFORMACJA I NOWA DROGA

1. Retrospekcja : Omówienie procesów, które dokonały się w uczestnikach po pierwszym dniu.
2. Warsztat Twórczy II : Malowanie "przeciwwagi" (np. praca z brakiem otyłości/lekkością). Transformacja obrazu.
3. Głębokie Definiowanie : Praca ze słowem w nowym kontekście. Nakładanie wysiłku poznawczego w ramach doświadczenia.
4. Analiza Sytuacyjna : Odnoszenie wypracowanych definicji do konkretnych zdarzeń
5. Wyznaczanie Drogi : Warsztat strategiczny: planowanie konkretnych kroków wdrożeniowych po szkoleniu.
6. Podsumowanie Całości : Runda końcowa, ewaluacja szkolenia, wręczenie certyfikatów i

pożegnanie.

7. Walidacja efektów uczenia się

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie jest dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej w wymiarze 5:30 h jak i praktycznej w wymiarze 8:30 h oraz przerw w wymiarze 2 h (1h dziennie). Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Usługa będzie się odbywać w siedzibie firmy POZYTYWKA, ul. Drewnowska 55a/LB6, 91-002 Łódź (I piętro).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Akcja integracja - zajęcia teoretyczne	Patrycja Dańków	16-05-2026	08:00	09:15	01:15
2 z 19 Kontrakt i cele - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	16-05-2026	09:15	09:45	00:30
3 z 19 Wstęp do metody - zajęcia teoretyczne	Patrycja Dańków	16-05-2026	09:45	10:30	00:45
4 z 19 przerwa kawowa	Patrycja Dańków	16-05-2026	10:30	10:45	00:15
5 z 19 Warsztat twórczy I - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	16-05-2026	11:45	12:15	00:30
6 z 19 Definiowanie słowa - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	16-05-2026	12:15	14:30	02:15
7 z 19 Przerwa obiadowa	Patrycja Dańków	16-05-2026	14:30	15:00	00:30
8 z 19 Integracja i podsumowanie - zajęcia teoretyczne	Patrycja Dańków	16-05-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Retrospekcja: omówienie procesów - zajęcia teoretyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	08:00	09:00	01:00
10 z 19 Warsztat twórczy II: Malowanie "przeciw wag" - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	09:00	10:45	01:45
11 z 19 przerwa kawowa	Patrycja Dańków	17-05-2026	10:45	11:00	00:15
12 z 19 Psychoedukacja - połączenie sztuki z psychologią - zajęcia teoretyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	10:45	11:45	01:00
13 z 19 Głębokie definiowanie: praca ze słowem - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	11:00	12:30	01:30
14 z 19 przerwa obiadowa	Patrycja Dańków	17-05-2026	12:30	13:00	00:30
15 z 19 Analiza sytuacyjna - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 19 przerwa kawowa	Patrycja Dańków	17-05-2026	14:00	14:15	00:15
17 z 19 Wyznaczanie drogi: warsztat strategiczny - zajęcia praktyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	14:15	15:30	01:15
18 z 19 Walidacja efektów - zajęcia teoretyczne	-	17-05-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 19 Podsumowanie - zajęcia teoretyczne	Patrycja Dańków	17-05-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 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	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Patrycja Dańków

Arteterapeutka, coach (międzynarodowa certyfikacja ACC), trenerka i mentorka pracy twórczej łączącej obszar sztuki i psychologii. W swojej pracy wspiera rozwój osobisty, regulację emocji oraz pogłębianie kontaktu ze sobą poprzez proces twórczy i narzędzia arteterapii.

Ukończyła animację kultury i dziennikarstwo na Dolnym Śląsku, socjologię w zakresie psychologii społecznej i coachingu w Warszawie oraz szkołę malarstwa intuicyjnego Vedic Art, której jest nauczycielką.

Obecnie uczestniczy w procesie certyfikacji mentoringu w Sieci Przedsiębiorczych Kobiet w Warszawie oraz w szkoleniu z arteterapii realizowanym w ramach akredytacji Oxford House of English.

Od 2020 roku prowadzi procesy terapeutyczno-coachingowe oraz warsztaty rozwojowe dla osób indywidualnych i grup w ramach własnej działalności, łączącej sztukę z psychologią. Od lat współpracuje również z platformą Avigon.pl, skutecznie wspierając pary, młodzież i osoby indywidualne w osiągnięciu celów związanych ze zdrowiem, relacjami oraz rozwojem zawodowym.

Trener przeprowadził 120 godzin szkoleń oraz walidacji z w.w. tematyki dla osób dorosłych w ciągu ostatnich 36 miesięcy - doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- zeszyt ćwiczeń / workbook warsztatowy – autorski materiał trenera z opisami metod, przykładami i miejscem na pracę własną,
- materiały plastyczne: pastele, kredki, flamastry, kartony, arkusze A3, papier do kolażu, nożyczki, klej,
- karty refleksji i afirmacji – wspierające proces autorefleksji,
- materiały podsumowujące w formie PDF – przesyłane po warsztacie, z zestawem narzędzi i inspiracji do samodzielnego stosowania w pracy z emocjami i słowem.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie walidacji efektów uczenia się na min. 80%.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób dorosłych (18+), które:

- są zainteresowane rozwojem osobistym, emocjonalnym i twórczym,
- chcą pogłębić samoświadomość oraz wzmocnić umiejętność pracy z emocjami i intencjami,
- pracują z ludźmi (trenerzy, coachowie, psychologowie, pedagodzy, nauczyciele, terapeuci) lub planują rozwijać swoje kompetencje w tym obszarze.

Wymagania wstępne:

- brak konieczności posiadania wcześniejszego doświadczenia artystycznego lub certyfikatów szkoleniowych,
- otwartość na uczestnictwo w pracy warsztatowej (indywidualnej i grupowej) oraz gotowość do dzielenia się refleksją w bezpiecznej, wspierającej atmosferze,
- rekomendowane: zainteresowanie rozwojem osobistym, arteterapią, coachingiem lub psychologią.

Informacje dodatkowe

- Forma realizacji: zajęcia warsztatowe w małej grupie (3–12 osób), prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa, zaufania i wzajemnego szacunku.
- Charakter warsztatu: rozwojowo-edukacyjny, nie ma charakteru terapeutycznego; jego celem jest wzmocnienie samoświadomości, kreatywności i zdolności autorefleksji.
- Metody pracy: ćwiczenia praktyczne, praca arteterapeutyczna, elementy coachingu, uważność i refleksja poznawczo-emocjonalna.
- Forma uczestnictwa: warsztat stacjonarny (z możliwością organizacji wersji online po wcześniejszym uzgodnieniu).
- Materiały dydaktyczne: każdy uczestnik otrzymuje indywidualny pakiet (notatnik, workbook, zestaw materiałów plastycznych, karty refleksji oraz materiały podsumowujące w formie PDF).
- Certyfikat: po ukończeniu warsztatu uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający udział i nabyte umiejętności.
- Przestrzeń: sala z dostępem do światła dziennego, stoły warsztatowe, miejsce do pracy w ruchu i ekspresji artystycznej.
- Strój: wygodny, umożliwiający swobodny ruch

Adres

ul. Drewnowska 55a/LB6

91-002 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie odbywa się w sali szkoleniowej Centrum Rozwoju POZYTYWKA, ul. Drewnowska 55a/LB6, 91-509 Łódź. Sala szkoleniowa mieszcząca się na pierwszym piętrze budynku. Dostęp do światła dziennego, sala wietrzona. Winda. Sala dostosowana do osób ze szczególnymi potrzebami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piotr Seroczyński

E-mail pm.seroczynski@gmail.com

Telefon (+48) 798 848 550