



## Kurs Świadomy terapeuta – prewencja wypalenia zawodowego

Numer usługi 2026/04/22/168153/3506912

1 400,00 PLN brutto  
 1 400,00 PLN netto  
 77,78 PLN brutto/h  
 77,78 PLN netto/h  
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

SPASJA CENTRUM  
 SZKOLENIOWE  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚ  
 CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5  
 483 oceny

📍 Wrocław  
 🏠 Usługa szkoleniowa  
 📄 stacjonarna  
 🕒 18:00 h  
 📅 15.08.2026 do 16.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Kurs Świadomy terapeuta – prewencja wypalenia zawodowego jest otwarty dla wszystkich osób pracujących w zawodach pomocowych i terapeutycznych, w szczególności (ale nie wyłącznie) takich grup zawodowych:

- fizjoterapeuci, masażyści, terapeuci manualni
- psychoterapeuci, psychologicy,
- coachowie,
- konsultanci kryzysowi,
- pracownicy socjalni.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

16

### Data zakończenia rekrutacji

05-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

18

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do świadomego i bezpiecznego prowadzenia procesu terapeutycznego z jednoczesną ochroną własnych zasobów psychofizycznych. Przygotowuje do rozpoznawania wczesnych sygnałów przeciążenia, regulacji układu nerwowego, skutecznego oddzielania własnych emocji od doświadczeń pacjenta, stawiania jasnych granic, zapobiegania zjawisku kontrtransferu oraz świadomego zamykania procesów po sesji, by zyskać długofalową ochronę przed wypaleniem zawodowym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje koncepcję i założenia BHP terapeutycznego	Uczestnik opisuje mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje różnice między zmęczeniem fizycznym a zmęczeniem współodczuwaniem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje rolę układu nerwowego i podstawy regulacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje znaczenie granic terapeutycznych oraz konsekwencje ich braku w pracy z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje podstawowe zjawiska obciążające mentalnie terapeutę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zarządza swoim stanem psychofizycznym w trakcie i po sesji terapeutycznej	Uczestnik rozpoznaje sygnały przeciążenia w ciele i adekwatnie na nie reaguje	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje techniki regulacji (oddech, uziemienie, praca z uwagą) w trakcie symulowanej pracy z klientem	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik przeprowadza świadome „zamknięcie” sesji (mentalne i somatyczne odcięcie procesu)	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje wybrane strategie zapobiegania kontransferowi i nadmiernemu zaangażowaniu emocjonalnemu	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas pracy z wykorzystaniem dotyku kwantowego	Uczestnik komunikuje się z pacjentem uwzględniając granice terapeutyczne w scenkach i ćwiczeniach sytuacyjnych	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik respektuje zasady etyczne i znaczenie granic w budowaniu bezpiecznej relacji terapeutycznej	Analiza dowodów i deklaracji

## 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?

# Program

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 2 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i podgrupach pod okiem Instruktorce. Proces nauczania opiera się na cyklu Kolba i uczeniu się przez doświadczenie.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są następujące metody i formy pracy:

- **Trening somatyczny i regulacyjny:** Indywidualne ćwiczenia z zakresu świadomego oddechu, uziemienia, skanowania ciała oraz rozładowywania napięć (elementy uwalniania somatycznego i defuzji poznawczej).
- **Symulacje i role-play (Odgrywanie ról):** Ćwiczenia w parach i trójkach, polegające na trenowaniu empatycznego słuchania, powstrzymywania reakcji (zapobieganie doradzaniu) oraz asertywnego stawiania granic w bezpiecznych, kontrolowanych warunkach.
- **Analiza przypadków - case study:** Praca grupowa na zanonimizowanych, rzeczywistych scenariuszach z gabinetów terapeutycznych, przygotowanych przez trenera (gwarancja braku wymuszania zwierzenia się z prywatnych trudności uczestników na forum).
- **Głęboka autorefleksja:** Indywidualna praca nad rozpoznawaniem własnych "wyzwalaczy" i schematów "ratownika", prowadząca do stworzenia osobistego Protokołu BHP.
- **Mini-wykłady:** Krótkie panele wprowadzające twardą wiedzę z zakresu psychofizjologii stresu, neurobiologii współodczuwania (neurony lustrzane) oraz teorii wypalenia zawodowego.
- **Feedback (Informacja zwrotna):** Bieżąca korekta i wsparcie ze strony trenera oraz moderowana informacja zwrotna od grupy w trakcie wykonywania ćwiczeń.

Kurs Świadomy terapeuta – prewencja wypalenia zawodowego jest otwarty dla wszystkich osób pracujących w zawodach pomocowych i terapeutycznych, w szczególności (ale nie wyłącznie) takich grup zawodowych:

- fizjoterapeuci, masażyści, terapeuci manualni
- psychoterapeuci, psycholodzy,
- coachowie,
- konsultanci kryzysowi,
- pracownicy socjalni.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Kurs trwa łącznie 18 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut).

Zajęcia teoretyczne 4 godziny oraz zajęcia praktyczne 9 godzin oraz 30 minut walidacji, co daje 13,5h zegarowych = 18h dydaktycznych.

## Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.

Przerwy o łącznym czasie 2,5h zegarowej nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.

## Program

### Dzień pierwszy: DIAGNOZA, UWAŻNOŚĆ I REGULACJA W CZASIE RZECZYWISTYM

#### Część 1 – Wprowadzenie do szkolenia i mechanizmy wypalenia zawodowego

- Trzy wymiary wypalenia wg Maslach: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja i obniżenie poczucia dokonań.
- Syndrom „ratownika” i „wyroczni”.
- Branie odpowiedzialności za proces klienta jako droga do utraty zdrowia.
- Defuzja poznawcza: ćwiczenie „odklejania się” od natrętnych myśli i chęci analizowania problemów klienta poza gabinetem.

#### Część 2 – Somatyczny system wczesnego ostrzegania. Ciało jako radar wypalenia

- Mechanika współodczuwania. Odróżnianie standardowego zmęczenia fizycznego od głębokiego zmęczenia współodczuwaniem.
- Brak uważności a ruminacje i zaburzenia snu.
- Zawodowy skan somatyczny: trening diagnozowania własnych napięć podczas pracy, bez natychmiastowej próby ich „naprawiania”.
- Mapowanie własnych „czerwonych lampek” przeciążenia oraz analiza własnego stylu pracy.

### **Część 3 – Pierwsza linia obrony. Autoregulacja w pracy terapeuty**

- Modulacja własnego stanu za pomocą oddechu, w oparciu o teorię poliwalną.
- Przechodzenie z trybu „walki/ucieczki” w stan bezpiecznej obserwacji.
- Mikro-uziemia: techniki przekierowania uwagi na stopy i podparcie miednicy w ułamku sekundy.
- Oddech przeponowy interwencyjny stosowany w obecności nadmiernie bodźcującego klienta.

### **Część 4 – Obecność bez ingerencji**

- Jak filtrować informacje od pacjenta z pominięciem obciążającego ładunku traumatycznego.
- Niebezpieczeństwa płynące z interpretowania, dopowiadania historii i nieproszonego doradzania.
- Analiza case studies: praca w małych, bezpiecznych podgrupach na zanonimizowanych prawdziwych historiach gabinetowych.
- Trening empatycznego słuchania w parach, polegający na pełnej obecności pozbawionej prób interwencji czy radzenia.

### **Dzień drugi: GRANICE, OCHRONA I PROTOKOŁY HIGIENY ZAWODOWEJ**

#### **Część 5 – Architektura Granic. Zdrowy dystans i ochrona przestrzeni**

- Złote zasady asertywności w gabinecie (granice czasu, przestrzeni i dostępności).
- Koncepcja Ahimsy (niekrzywdzenia): jak brak narzucania swojej woli klientowi chroni terapeutę przed wypaleniem.
- Budowanie bufora „Membrana półprzepuszczalna”: wizualne i somatyczne ćwiczenia oddzielania własnych zasobów od emocji roszczeniowego lub trudnego klienta.

#### **Część 6 – Neutralny specjalista. Praca z pozycji „środką” bez presji na wynik**

- Buddyjska koncepcja punktu „środką” w gabinecie.
- Praca wolna od osobistych ambicji, lęków i chęci wymuszania szybkiej zmiany na pacjencie.
- Trening odnajdywania w ciele stabilnej, neutralnej postawy do prowadzenia interwencji werbalnej lub zabiegu manualnego.

#### **Część 7 – Sztuka odcinania i resetu. Powrót do strefy prywatnej**

- Dlaczego głowa „pracuje” po wyjściu z gabinetu?
- Znaczenie twardych rytuałów przejścia w zapobieganiu kumulacji stresu.
- Jak wyjść z pracy i w pięć minut stać się uważnym, „czystym” rodzicem/partnerem.
- Zestaw technik czyszczących pomiędzy wizytami.
- Otrząsanie i zrzucanie napięć (elementy uwalniania somatycznego i medytacji chodzonej) jako domknięcie dnia pracy.

#### **Część 8 – Obsługa własnych zasobów. Indywidualny Protokół Prewencji Wypalenia**

- Znaczenie higieny myśli i korzystania ze wsparcia zewnętrznego (superwizja, grupy interwizyjne).
- Kiedy zrezygnować z pracy z danym klientem.
- Zamknięta praca własna. Każdy uczestnik projektuje osobisty dokument „Protokołu BHP” krok po kroku:
  - *Pre-sesja*: Rytuał uziemienia przed spotkaniem.
  - *W sesji*: Moje koło ratunkowe, gdy zalewają mnie cudze emocje.
  - *Post-sesja*: Jak fizycznie odcinam proces przed powrotem do domu.
- Zakończenie i podsumowanie kursu Świadomego terapeuty

#### **Walidacja**

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację po zakończeniu kursu, najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpiswana przez uczestników kursu (wymagane minimum 80% obecności).

## **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Część 1. Wprowadzenie do szkolenia. Kontekst pracy z wypaleniem, świadomością i polem uwagi. Wprowadzenie i mechanizmy wypalenia	Agnieszka Nowakowska	15-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 14</b> Przerwa kawowa	Agnieszka Nowakowska	15-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 14</b> Część 2 – Percepcja somatyczna i świadomość pola jako detekcja przeciążeń.	Agnieszka Nowakowska	15-08-2026	10:45	13:00	02:15
<b>4 z 14</b> Przerwa obiadowa	Agnieszka Nowakowska	15-08-2026	13:00	14:00	01:00
<b>5 z 14</b> Część 3 – Oddech jako narzędzie regulacji stanu i ochrona zasobów.	Agnieszka Nowakowska	15-08-2026	14:00	15:45	01:45
<b>6 z 14</b> Część 4 – Rezonans interpersonalny i unikanie kontransferu	Agnieszka Nowakowska	15-08-2026	15:45	17:00	01:15
<b>7 z 14</b> Część 5 – Architektura granic i zdrowy dystans w relacji z klientem	Agnieszka Nowakowska	16-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>8 z 14</b> Przerwa kawowa	Agnieszka Nowakowska	16-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>9 z 14</b> Część 6 – Bezpieczeństwo i neutralność w pracy z drugim człowiekiem.	Agnieszka Nowakowska	16-08-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 14</b> Część 7 – Sztuka odcinania, resetu po sesji i oddzielania pracy od życia prywatnego.	Agnieszka Nowakowska	16-08-2026	12:15	13:45	01:30
<b>11 z 14</b> Przerwa obiadowa	Agnieszka Nowakowska	16-08-2026	13:45	14:45	01:00
<b>12 z 14</b> Część 8 – Integracja i budowa Indywidualnego Protokołu Prewencji Wypalenia	Agnieszka Nowakowska	16-08-2026	14:45	16:30	01:45
<b>13 z 14</b> Walidacja - test teoretyczny	-	16-08-2026	16:30	16:45	00:15
<b>14 z 14</b> Walidacja - analiza dowodów i deklaracji	-	16-08-2026	16:45	17:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 400,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	77,78 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	77,78 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Agnieszka Nowakowska

Coach ICF, Trener mentalny w procesach transformacji świadomości i rozwoju osobistego

Ukończyła studia podyplomowe z psychologii oraz liczne szkolenia z zakresu pracy z emocjami, schematami poznawczymi, regulacją układu nerwowego i procesami transformacji świadomości. Jest certyfikowanym coachem zgodnie ze standardami International Coaching Federation, a coaching traktuje jako etyczną i strukturalną ramę dla pogłębionej pracy rozwojowej.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Ukończyła wiele kursów i szkoleń, m.in:

Psychologia rozwojowa i zdrowia – studia podyplomowe

Terapia czaszkowo krzyżowa

Autoterapia nerwu błędnego

Terapia bólu przez skórę

Dotyk kwantowy

Dotyk kwantowy dla zaawansowanych

Szkoła trenerów

Mindfulness

Terapia behawioralna – poznawcza

Terapia schematów

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach

Psychotraumatologia

Hipnoza

Coaching możliwości rozwoju

Coaching kompetencje lidera

Coaching budowanie świadomości

Coaching ICF – akredytacja

Coaching zespołowy

Etyka w coachingu

Ja w roli głównej – szkolenie z komunikacji

Zarządzanie przez cele

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do kursu uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

### Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl) lub telefoniczny.
- **Obowiązkowy jest zapis poprzez stronę <https://spasja.pl>. Procedura opisana jest na stronie. Tylko zapis na stronie dostawcy usług gwarantuje rezerwację miejsca na kursie.**
- Przy zapisie przez stronę [www.spasja.pl](http://www.spasja.pl) należy wybrać przelew tradycyjny, ale bez wykonywania go
- W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

- Po wystaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

## Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szk= 45 minut)
- Przerwy o łącznym czasie 2,5h zegarowej nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.
- Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę walidującą najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Wymagane uczestnictwo w minimum 80% zajęć (lista obecności)

## Adres

ul. Wyścigowa 56E  
53-012 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Magdalena Gubała**

**E-mail** [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl)

**Telefon** (+48) 534 226 006