



## Kurs Samoświadomość, granice i praca z emocjami terapeuty

Numer usługi 2026/04/29/55596/3523957

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

104,76 PLN brutto/h

104,76 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 859 ocen

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 03.07.2026 do 05.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- psychoterapeutów,
- terapeutów różnych modalności,
- pedagogów,
- psychologów,
- logopedów,
- fizjoterapeutów,
- masażyistów,
- terapeutów manualnych,
- osteopatów,
- terapeutów czaszkowo-krzyżowych (TCK),
- pracowników interwencji kryzysowej,
- coachów i trenerów pracujących z emocjami klientów,
- pracowników socjalnych
- osób pracujących w zawodach pomocowych, które mają regularny kontakt z pacjentami/klientami i narażone są na obciążenia emocjonalne i somatyczne.
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także do Pracodawców i ich Pracowników. .

Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji	02-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy nad rozwojem samoświadomości jako fundamentu bezpiecznej i długofalowo zrównoważonej praktyki klinicznej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia neurofizjologiczne mechanizmy emocji, stresu i regulacji układu nerwowego w pracy terapeutycznej.	Uczestnik definiuje podstawowe reakcje układu nerwowego (pobudzenie, zamrożenie, regulacja),	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa związek między ciałem a emocjami w relacji terapeutycznej,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia emocje własne od emocji pacjenta oraz rozumie mechanizmy przeniesienia i przeciwprzeniesienia.	Uczestnik definiuje przeniesienie i przeciwprzeniesienie,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa somatyczne wskaźniki przeniesienia i przeciwprzeniesienia,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje różne typy granic w pracy terapeutycznej oraz ich znaczenie dla procesu terapii.	Uczestnik rozróżnia granice sztywne, porowate i elastyczne,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa konsekwencje przekraczania granic,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje wczesne sygnały przeciążenia na poziomie somatycznym i emocjonalnym.	Uczestnik identyfikuje sygnały z ciała (np. napięcie, zmęczenie, rozproszenie),	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik nazywa aktualny stan emocjonalny w trakcie ćwiczeń, odróżnia przeciążenie od chwilowego zmęczenia.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocjonalnej i pracy z ciałem w trakcie i pomiędzy sesjami.	Uczestnik wykonuje krótkie protokoły regulacyjne (np. skanowanie ciała),	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera adekwatną technikę do poziomu pobudzenia,	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stawia i utrzymuje granice terapeutyczne bez poczucia winy i zarządza własną pojemnością emocjonalną w pracy z pacjentem.	Uczestnik formułuje komunikaty graniczne w scenkach/ćwiczeniach, rozpoznaje moment przekroczenia granic,	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik ocenia swoje zasoby w danym momencie oraz podejmuje decyzje o zmianie strategii pracy,	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik dba o własny dobrostan jako element etyki zawodowej terapeuty oraz buduje świadomą i odpowiedzialną relację terapeutyczną opartą na obecności i regulacji.	Uczestnik uzasadnia znaczenie samoregulacji w pracy terapeuty oraz rozpoznaje moment potrzeby wsparcia (np. superwizji).	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik opisuje znaczenie świadomej obecności, a także uwzględnia granice swoje i pacjenta,	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy nad rozwojem samoświadomości jako fundamentu bezpiecznej i długofalowo zrównoważonej praktyki klinicznej.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 21 godzin dydaktycznych**

## DZIEŃ I

Uważność na własne ciało i emocje

1. Uważność na ciało terapeuty
  - Jak ciało mówi „stop”
  - Sygnały dysocjacji, zmęczenia i przeciążenia
2. Emocje terapeuty: lęk, złość, irytacja, bezradność
  - Jak rozpoznajemy, czy są nasze, czy pacjenta
  - Neurofizjologia emocji w relacji terapeutycznej
3. Rozpoznawanie przeciążenia i wczesnych sygnałów ostrzegawczych
4. Identyfikowanie emocji przejętych od pacjenta oraz tych należących do terapeuty
5. Skanowanie ciała jako narzędzie diagnostyczne i regulacyjne
  - Protokół 3-minutowy
  - Protokół 10-minutowy
6. Ćwiczenia praktyczne integrujące wiedzę z doświadczeniem

## DZIEŃ II

Granice – psychologiczne, somatyczne i energetyczne

1. Czym są granice terapeuty
  - Granice sztywne, porowate i elastyczne
  - Somatyczne oznaki przekroczenia
2. Rozwijanie zdolności obrony własnych granic
3. Jak rozpoznać, że pacjent przekracza granice
  - Mikroprzekroczenia
  - Nietypowe reakcje autonomiczne
4. Praca z granicami w ciele
5. Czy pacjent może być „za trudny”?
  - Ocena własnej pojemności i zasobów
  - Moment zmiany strategii lub potrzeba dodatkowego wsparcia
6. Ćwiczenia praktyczne osadzające temat granic w realiach pracy klinicznej

## DZIEŃ III

Przeniesienie, przeciwprzeniesienie i opieka nad sobą w procesie

1. Co się dzieje, gdy „spinają się” historie terapeuty i pacjenta
2. Przeniesienie i przeciwprzeniesienie
  - Somatyczne sygnały aktywacji przeciwprzeniesieniowej
  - Praca z tym w praktyce
3. Miareczkowanie i pendulacja uwagi
4. Świadome zarządzanie procesem terapeutycznym
5. Retrospekcja dnia pracy terapeuty jako narzędzie regulacji i domykania procesów

6. Ochrona przed wypaleniem i chronicznym przeciążeniem
7. Ćwiczenia praktyczne wspierające rozwój opieki nad sobą w długofalowym procesie terapeutycznym
8. Walidacja

*Opis zastosowania metod walidacji:*

#### 1. Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej

*W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników stosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.*

*Procedura walidacji:*

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania przez walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

#### 2. Test teoretyczny w części teoretycznej

*Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.*

*Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.*

*Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.*

*Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.*

*Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.*

**Szkolenie uczy świadomej regulacji emocji, pracy z przeciwprzeniesieniem oraz ochrony granic w relacji terapeutycznej. Oparte na neurobiologii emocji i regulacji układu nerwowego, integruje pracę z ciałem, interocepcję i praktyczne narzędzia zapobiegania przeciążeniu empatycznemu. Wzmacnia stabilność, odporność zawodową terapeuty i realnie zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego.**

Podczas szkolenia poznasz **neurobiologiczne podstawy emocji, stresu i przeciwprzeniesienia**, nauczysz się rozpoznawać wczesne sygnały przeciążenia oraz regulować reakcje układu nerwowego – bez utraty energii i bez przekraczania własnych zasobów.

To szkolenie dotyczy tego, co dzieje się **wewnątrz terapeuty w trakcie kontaktu z pacjentem** – na poziomie emocjonalnym, somatycznym i relacyjnym – oraz jak świadomie i bezpiecznie zarządzać tym procesem.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 h 45 min zegar. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 5 h zegarowych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 6 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 15 godz. dydakt.

*Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.*

Zachęca się uczestników do zapoznania się przed kursem z ogólnodostępną literaturą w podanej tematyce oraz dostępnych kursów np. na stronie PARP.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-2, teoria 45 min	Adriana Cylwik	03-07-2026	11:00	13:00	02:00
<b>2 z 19</b> Przerwa	Adriana Cylwik	03-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>3 z 19</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 3-4, teoria 45 min	Adriana Cylwik	03-07-2026	13:30	15:00	01:30
<b>4 z 19</b> Przerwa	Adriana Cylwik	03-07-2026	15:00	16:00	01:00
<b>5 z 19</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 5-6, teoria 45 min	Adriana Cylwik	03-07-2026	16:00	18:00	02:00
<b>6 z 19</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-2, teoria 45 min	Adriana Cylwik	04-07-2026	09:30	11:00	01:30
<b>7 z 19</b> Przerwa	Adriana Cylwik	04-07-2026	11:00	11:30	00:30
<b>8 z 19</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 3-4, teoria 45 min	mgr Magdalena Orłowska	04-07-2026	11:30	13:00	01:30
<b>9 z 19</b> Przerwa	mgr Magdalena Orłowska	04-07-2026	13:00	14:00	01:00
<b>10 z 19</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 5, teoria 45 min	mgr Magdalena Orłowska	04-07-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Orłowska	04-07-2026	15:00	15:30	00:30
12 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkt 6,	mgr Magdalena Orłowska	04-07-2026	15:30	17:45	02:15
13 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 1-3,	mgr Magdalena Orłowska	05-07-2026	09:30	11:00	01:30
14 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Orłowska	05-07-2026	11:00	11:30	00:30
15 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 4-5	mgr Magdalena Orłowska	05-07-2026	11:30	12:30	01:00
16 z 19 Przerwa	mgr Magdalena Orłowska	05-07-2026	12:30	13:30	01:00
17 z 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, punkty 6-7,	mgr Magdalena Orłowska	05-07-2026	13:30	14:00	00:30
18 z 19 Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Magdalena Orłowska	05-07-2026	14:00	14:45	00:45
19 z 19 Walidacja	-	05-07-2026	14:45	15:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

**Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto** 2 200,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

**Koszt przypadający na 1 uczestnika netto** 2 200,00 PLN

**Koszt osobogodziny brutto** 104,76 PLN

**Koszt osobogodziny netto** 104,76 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Adriana Cylwik

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTKA (W TRAKCIE CERTYFIKACJI), PSYCHOTRAUMATOLOG, TERAPEUTKA EMDR

Ukończyła studia magisterskie z psychologii klinicznej na UH SWPS oraz studia magisterskie z pedagogiki na Uniwersytecie w Białymstoku. Praktyczka psychoterapii przez ciało, w obszarze traumy, regulacji układu nerwowego i świadomości somatycznej. Od ponad 10 lat pracuje m.in. z o. doświadczającymi przeciążenia, stresu przewlekłego, objawów somatycznych i szerokich skutków trudnych wydarzeń życiowych, łącząc wiedzę neurobiologiczną z pogłębioną praktyką pracy z ciałem. Integruje podejścia oparte na współczesnej wiedzy o traumie (m.in. teoria poliwalgalna, praca z neurocepcją, techniki stabilizacji) z metodami terapii somatycznych i regulacyjnych. Istotne miejsce w jej praktyce zajmuje eksploracja kontaktu z ciałem, świadomego ruchu, oddechu oraz interwencji, które wspierają powrót do równowagi, żywotności i zwiększają odporność emocjonalną oraz psychiczną.

Uważa, że skuteczna praca terapeutyczna zaczyna się od stanu samego terapeuty: jego ugruntowania, regulacji, świadomych granic i zdolności do utrzymania pojemności emocjonalnej. Autorka materiałów eduk. i warsztatów rozwijających uważność, zdolność czucia oraz kompetencje samoregulacyjne. Trenerka zrealizowała co najmn. 100h szkol. w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe dośw. zawodowe w branży od co najmn. 5 lat liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.



2 z 2

### mgr Magdalena Orłowska

Fizjoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem klinicznym, specjalizująca się w pracy z pacjentami z bólem przewlekłym, napięciami psychosomatycznymi oraz zaburzeniami wynikającymi ze stresu. W swojej praktyce łączy klasyczną fizjoterapię z podejściem osteopatycznym, biodynamiczną terapią czaszkowo-krzyżową oraz metodą TRE®, wspierając naturalne procesy regeneracji organizmu.

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, która od 2010 roku aktywnie pracuje w zawodzie. Swoje kompetencje rozwijała również jako wykładowczyni przedmiotów medycznych i egzaminatorka państwowa na kierunku technik masażysta, co przekłada się na bardzo wysokie standardy pracy i umiejętność przekazywania wiedzy w przystępny sposób.

Na co dzień pracuje w nurcie holistycznym – uwzględniając zarówno ciało, jak i układ nerwowy oraz czynniki emocjonalne. Specjalizuje się w terapii manualnej, pracy z układem powięziowym oraz

wsparciu pacjentów w powrocie do równowagi psychofizycznej. Prowadzi także sesje online i stale poszerza warsztat o nowoczesne metody terapeutyczne. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W cenie szkolenia Uczestnik otrzymuje:

Autorski skrypt ze zdjęciami i opisami technik.

Certyfikat PL/EN podpisany przez instruktora.

Zaświadczenie z celami, efektami kształcenia i programem.

Dostęp do zamkniętej grupy absolwentów kursu na WhatsApp.

### Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

## Informacje dodatkowe

### **.Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

## Adres

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457