



## Terapia par metodą Gottmana · INDYWIDUALNIE dla pary Intensywny program 24-godzinny 1-on-1 z parą – alternatywa dla cotygodniowej terapii

Numer usługi 2026/05/21/225068/3576439

32 472,00 PLN brutto  
26 400,00 PLN netto  
1 353,00 PLN brutto/h  
1 100,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MHIG SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Nowy Targ
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 24:00 h
- 📅 01.09.2026 do 01.09.2027

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pary w kryzysie wymagającym szybkiej, intensywnej interwencji</li><li>• Pary mieszkające daleko od Krakowa (przyjeżdżają na weekend)</li><li>• Pary dwojga menedżerów z bardzo ograniczonym czasem</li><li>• Pary po zdradzie chcące szybko ustalić czy są zasoby do dalszej pracy</li><li>• Pary przed dużymi zmianami (ślub, dzieci, emigracja) chcące inwestycyjnie wzmocnić więź</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	31-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Intensywny program Gottman Method dla par w formule „marathon” lub „2-weekend” to alternatywa dla wielomiesięcznej terapii cotygodniowej. W kilka dni para przechodzi pełną diagnozę relacji: Oral History Interview, ocenę Sound Relationship House, identyfikację „czterech jeźdźców”, naukę antidotów i pracę z konfliktami trwałymi. Format sprawdza się u par spoza Krakowa, bardzo zapracowanych lub w kryzysie wymagającym szybkiej interwencji. Po programie para otrzymuje konkretne narzędzia i plany.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>WIEDZA</b> · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pełne zrozumienie modelu Sound Relationship House i jego zastosowania w ich związku</li><li>• Identyfikacja własnych wzorców czterech jeźdźców apokalipsy</li><li>• Rozróżnienie konfliktów rozwiązywalnych i perpetual w ich związku</li></ul> <p><b>UMIEJĘTNOŚCI</b> · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soft startup zamiast krytyki</li><li>• Antydotum dla 4 jeźdźców (każdy partner dla swojego dominującego wzorca)</li><li>• Repair attempts w czasie rzeczywistym</li><li>• Self-soothing podczas physiological flooding</li><li>• Aftermath of a Fight – strukturalna rozmowa po konflikcie</li><li>• State of the Union Meeting – cotygodniowa rozmowa o związku</li></ul> <p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b> · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykazuje większą empatię wobec partnera</li><li>• Modeluje kulturę uznania i czułości w codzienności</li><li>• Promuje partnerską odpowiedzialność za związek</li></ul>	<p>Brak walidacji formalnej w sensie kursu – program ma charakter terapeutyczny. Walidacją jest mierzona poprawa w kwestionariuszu Locke-Wallace Marital Adjustment Test lub Gottman Relationship Checkup przed i po programie.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

## 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

<b>Dzień 1 · 9:00–12:30</b>	Oral History Interview (2.5h z parą + 1h analizy)
<b>Dzień 1 · 13:30–17:00</b>	Sound Relationship House – pełna ocena. Identyfikacja jeźdźców
<b>Dzień 2 · 9:00–12:30</b>	4 jeźdźcy apokalipsy + antidota. Praktyka soft startup. Praca z indywidualnymi wzorcami partnerów
<b>Dzień 2 · 13:30–17:00</b>	Perpetual problems – eksploracja ukrytych wartości. Dream within conflict
<b>Dzień 3 · 9:00–12:30</b>	Repair attempts + self-soothing. Praktyka konfliktów w warunkach kontrolowanych
<b>Dzień 3 · 13:30–16:30</b>	Building Love Maps + kultura uznania. Plan State of the Union Meeting
<b>Dzień 3 · 16:30–17:00</b>	Plan dalszej pracy + ewentualne dalsze sesje follow-up

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	14-09-2026	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 10</b> -	Przerwa	-	14-09-2026	13:00	14:00	01:00
<b>3 z 10</b> program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	14-09-2026	14:00	17:00	03:00
<b>4 z 10</b> program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	15-09-2026	09:00	13:00	04:00
<b>5 z 10</b> -	Przerwa	-	15-09-2026	13:00	14:00	01:00
<b>6 z 10</b> program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	15-09-2026	14:00	17:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	16-09-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 10 -	Przerwa	-	16-09-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 10 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	16-09-2026	14:00	16:30	02:30
10 z 10 -	Walidacja	-	16-09-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	32 472,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	26 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	1 353,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	1 100,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Bodziony

Psycholog Biznesu. Psychotraumatolog  
Specjalistka terapii traumy i uzależnień behawioralnych. Specjalistka terapii Biofeedback, tDCS, szkoleniowiec

Doświadczenie zawodowe:

Sektor biznesowy

Konsultacje dla korporacji z listy Fortune 500

Rozwój programów wellbeingowych dla startupów technologicznych

Szkolenia menedżerów w zakresie zarządzania stresem pourazowym zespołów

Placówki terapeutyczne

Terapeuta w ośrodkach leczenia uzależnień behawioralnych (m.in. "Nowa Ścieżka", "Centrum Balance")

Koordinator programów terapeutycznych w klinice traumy "Przystań"

Konsultant merytoryczny dla prywatnych klinik psychiatrycznych

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały Gottman Method dla pary (PDF, ok. 100 stron – wersja klienta)
- Karty narzędzi do regularnego użycia w domu
- Dziennik State of the Union Meeting
- Plan długofalowej pracy nad związkiem (12 miesięcy)
- Dostęp do platformy psyvera.pl z dodatkowymi materiałami (180 dni)
- Certyfikat ukończenia programu intensywnego

### Warunki uczestnictwa

Wymagana motywacja obojga partnerów do uczestnictwa. Wymagany screening wstępny (telefoniczna konsultacja 30 min) wykluczający aktywną przemoc lub aktywne uzależnienie wymagające innego pierwszego leczenia.

## Adres

ul. Jana Kilińskiego 1  
34-400 Nowy Targ  
woj. małopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**PAULINA GARBACZ**

**E-mail** [centrumleczenianowytarg@gmail.com](mailto:centrumleczenianowytarg@gmail.com)

**Telefon** (+48) 577 730 077