

Dolnośląskie Centrum  
PsychoterapiiDolnośląskie  
Centrum  
Psychoterapii Sp. z  
o.o.

Brak ocen dla tego dostawcy

## Techniki terapeutyczne w terapii poznawczo-behawioralnej

Numer usługi 2026/05/22/7281/3578548

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:30 h
- 📅 24.10.2026 do 25.10.2026

499,00 PLN brutto  
405,69 PLN netto  
58,71 PLN brutto/h  
47,73 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psychologowie</li><li>• Pedagogowie</li><li>• Pracownicy Socjalni</li><li>• Nauczyciele</li><li>• Lekarze</li><li>• Pracownicy opieki zdrowotne</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	23-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<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

pogłębienie rozumienia założeń teoretycznych CBT,  
rozwinięcie umiejętności budowania klinicznie użytecznej konceptualizacji przypadku,  
planowanie procesu terapeutycznego w oparciu o model poznawczo-behawioralny,  
zwiększenie trafności doboru interwencji terapeutycznych,  
szersze poznanie wybranych technik terapeutycznych stosowanych w pracy z pacjentami.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozumie model poznawczo-behawioralny w ujęciu klinicznym, buduje spójną i operacyjną konceptualizację przypadku, planuje strukturę terapii w sposób celowy i uporządkowany, stosuje techniki poznawcze (praca z myślami automatycznymi, przekonaniem, zniekształceniami poznawczymi), wykorzystuje techniki behawioralne (aktywacja behawioralna, ekspozycja, eksperymenty behawioralne), stosuje techniki doświadczeniowe i wyobrażeniowe w sposób bezpieczny i adekwatny do obrazu klinicznego, dobiera interwencje do specyfiki zaburzeń oraz wieku pacjenta. analizuje przypadki kliniczne w sposób systematyczny i profesjonalny.	100% obecności  Aktywność w trakcie zadanych ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych  Debata swobodna

## 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

### 1. Terapia poznawczo-behawioralna – założenia teoretyczne

Model poznawczy, mechanizmy podtrzymujące trudności, struktura procesu terapeutycznego.

## 2. Konceptualizacja przypadków w terapii CBT

Budowanie modelu problemu, identyfikacja przekonań kluczowych i czynników utrwalających trudności.

## 3. Warsztaty konceptualizacji

Praca na przykładach klinicznych.

## 4. Techniki poznawcze w terapii CBT

Prezentacja metod oraz warsztat praktyczny.

## 5. Techniki behawioralne w terapii CBT

Prezentacja metod oraz warsztat praktyczny.

## 6. Techniki doświadczeniowe i wyobrażeniowe w CBT

Zastosowanie w pracy z emocjami i schematami.

## 7. Zastosowanie technik CBT w wybranych zaburzeniach

Zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości.

## 8. Protokoły terapeutyczne w CBT

Struktura pracy protokołowej i planowanie terapii.

## 9. Case study

Analiza przypadków klinicznych i planowanie interwencji.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Techniki terapeutyczne w terapii poznawczo-behawioralnej	Zajęcia	Karolina Czysz-Grabiec	24-10-2026	09:00	16:00	07:00
2 z 3 -	Przerwa	-	24-10-2026	16:00	17:00	01:00
3 z 3 -	Walidacja	-	25-10-2026	09:00	09:30	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:30
w tym suma godzin zajęć	07:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:00

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	405,69 PLN
Koszt osobogodziny brutto	58,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	47,73 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:30

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Karolina Czysz-Grabiec

Psycholog, absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego oraz studiów podyplomowych z zakresu terapii dzieci i młodzieży z trudnościami. Ukończyła czteroletnie szkolenie z psychoterapii poznawczo-behawioralnej (2007) oraz liczne kursy specjalistyczne, m.in. z terapii par, terapii PTSD i psychoterapii dzieci i młodzieży. Wieloletni członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. w organizacjach pozarządowych, gdzie przez blisko dekadę prowadziła psychoterapię indywidualną i grupową, wspierała rodziców dzieci przewlekle chorych i z niepełnosprawnościami oraz organizowała grupy wsparcia. Posiada także doświadczenie w zakresie psychodietetyki i dogoterapii.

Od 2007 roku prowadzi prywatną praktykę terapeutyczną, specjalizując się w leczeniu zaburzeń lękowych, depresyjnych, psychosomatycznych i pourazowych, a także w pracy z osobami doświadczającymi trudności w relacjach zawodowych i osobistych. W terapii łączy podejście poznawczo-behawioralne z elementami terapii systemowej, co pozwala na całościowe ujęcie problemów pacjenta i dopasowanie metod pracy do jego indywidualnych potrzeb.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i dane dostępne do szkolenia umieszczone są na portalu szkoleniowym: <https://dcp.wroclaw.pl/szkolenia>

## Warunki techniczne

Dostęp do platformy ZOOM.

Posiadanie urządzenia z dostępem do internetu, kamery i mikrofonu.

## Kontakt



### PIOTR MIREK

**E-mail** [piotr.mirek@dcp.wroclaw.pl](mailto:piotr.mirek@dcp.wroclaw.pl)

**Telefon** (+48) 713 323 670