



CBT bezsenności (CBT-I) – złoty standard leczenia Protokół 6-sesyjny terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności dla terapeutów i lekarzy

Numer usługi 2026/05/29/225068/3596912

2 706,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
169,13 PLN brutto/h
137,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MHIG SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Kraków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 16:00 h
- 📅 01.09.2026 do 01.09.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Psychoterapeuci CBT i innych modalności• Psychologowie kliniczni z gabinetową praktyką• Lekarze: psychiatrzy, neurologi, lekarze rodzinni, lekarze medycyny snu• Pielęgniarki specjalistyczne (psychiatria, neurologia)• Specjaliści terapii uzależnień pracujący z osobami uzależnionymi od leków nasennych
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Wprowadzenie specjalistów zdrowia psychicznego i lekarzy do CBT-I (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia) – metody pierwszego wyboru w leczeniu bezsenności przewlekłej rekomendowanej przez ESRS, American Academy of Sleep Medicine oraz polskie wytyczne. Po szkoleniu uczestnik prowadzi 6-sesyjny cykl CBT-I, stosuje techniki

behawioralne i poznawcze oraz opracowuje plan stopniowego wycofywania leków nasennych we współpracy z psychiatrą. Szkolenie integruje medycynę snu, psychofizjologię i CBT.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>WIEDZA · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definiuje bezsenność wg ICSD-3 i ICD-11. Rozróżnia bezsenność krótkotrwałą i przewlekłą • Omawia model 3P bezsenności (Spielman) – czynniki predysponujące, wyzwalające, podtrzymujące • Wymienia mechanizmy bezsenności przewlekłej: nadmierne pobudzenie, asocjacja łóżka z czuwaniem, dysfunkcyjne przekonania • Wyjaśnia podstawy fizjologii snu – fazy snu, regulacja homeostatyczna i okołodobowa, neuroprzekazniki • Zna ewidencję skuteczności CBT-I w porównaniu z farmakoterapią (metaanalizy 2015–2024) • Omawia interakcje bezsenności z depresją, zaburzeniami lękowymi, bólem przewlekłym, PTSD <p>UMIEJĘTNOŚCI · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadza diagnostykę różnicową bezsenności (wywiad strukturyzowany, dziennik snu, ISI, AIS) • Identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do CBT-I (np. przeciwwskazania do restrykcji snu) • Prowadzi sesję 1 – psychoedukacja i wprowadzenie dziennika snu • Prowadzi sesje 2-3 – kontrola bodźca i restrykcja snu (najsilniejsze interwencje behawioralne) • Prowadzi sesję 4 – restrukturyzacja poznawcza dysfunkcyjnych przekonań o śnie • Prowadzi sesję 5 – techniki relaksacji i zarządzanie pobudzeniem • Prowadzi sesję 6 – zapobieganie nawrotom i konsolidacja efektów • Pracuje z pacjentem nadużywającym leków nasennych (planuje stopniowe wycofywanie we współpracy z psychiatrą) <p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE · Po szkoleniu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykazuje rzetelność w stosowaniu protokołu zgodnie z wytycznymi klinicznymi • Promuje świadome odróżnianie bezsenności jako objawu od bezsenności jako diagnozy 	<p>Test wiedzy (25 pytań, próg 75%) + obserwacja umiejętności prowadzenia sesji w warunkach symulowanych: uczestnik prowadzi 25-minutową sesję 2 CBT-I (kontrola bodźca i restrykcja snu) ocenianą wg rubryki kompetencyjnej + analiza przypadku (interpretacja autentycznego dziennika snu i zaprojektowanie planu interwencji 6-sesyjnej).</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień 1 · 9:00–10:30	Bezsennaść dziś – epidemiologia, klasyfikacje, koszty zdrowotne i ekonomiczne
Dzień 1 · 10:45–12:15	Fizjologia snu – fazy, regulacja homeostatyczna, neuroprzebieżniki, hipnogram
Dzień 1 · 13:00–14:30	Model 3P bezsennaści i mechanizmy podtrzymujące przewlekłość
Dzień 1 · 14:45–17:00	Diagnostyka – wywiad, dziennik snu, kwestionariusze (ISI, AIS, PSQI). Warsztat
Dzień 2 · 9:00–10:30	Sesja 1 CBT-I – psychoedukacja i wprowadzenie dziennika snu
Dzień 2 · 10:45–12:15	Sesje 2-3 – kontrola bodźca i restrykcja snu (kluczowe interwencje behawioralne)
Dzień 2 · 13:00–14:30	Sesja 4 – restrukturyzacja poznawcza przekonań o śnie
Dzień 2 · 14:45–15:30	Sesje 5-6 – techniki relaksacji i zapobieganie nawrotom
Dzień 2 · 15:30–16:30	Praca z pacjentem nadużywającym leków nasennych – plan wycofywania
Dzień 2 · 16:30–17:00	Walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 7 -	Przerwa	-	01-09-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	01-09-2026	14:00	17:00	03:00
4 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 7 -	Przerwa	-	02-09-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 7 program ramowy	Zajęcia	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	14:00	16:30	02:30
7 z 7 -	Walidacja	Katarzyna Bodziony	02-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 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

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 706,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	137,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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

- Skrypt szkoleniowy z protokołem 6-sesyjnym (PDF, ok. 110 stron)
- Pakiet materiałów dla pacjenta – dziennik snu (3 wersje), karta zasad kontroli bodźca, karta higieny snu, karta dysfunkcyjnych przekonań
- Kwestionariusze diagnostyczne (ISI, AIS, PSQI, DBAS) z polskimi normami

- Algorytm decyzyjny – kiedy CBT-I, kiedy farmakoterapia, kiedy konsultacja medycyny snu
- Bibliografia kluczowych metaanaliz i wytycznych klinicznych
- Plan stopniowego wycofywania benzodiazepin (do współpracy z lekarzem)
- Dostęp do platformy psyvera.pl z nagraniami modelowych sesji (120 dni)
- Certyfikat ukończenia szkolenia

Warunki uczestnictwa

Wymagane: ukończone studia magisterskie z psychologii, medycyny lub kierunków pokrewnych. Mile widziane: szkolenie podstawowe z CBT lub specjalizacja psychiatryczna/neurologiczna.

Adres

al. Aleja Juliusza Słowackiego 40/1
30-018 Kraków
woj. małopolskie

Kontakt



PAULINA GARBACZ

E-mail centrumleczenianowytarg@gmail.com

Telefon (+48) 577 730 077