



LEARNIFY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

395 ocen

## Szkolenie: FOCUSING W PRACY Z TRAUMĄ I BÓLEM EMOCJONALNYM

Numer usługi 2026/06/09/192501/3614691

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 03.10.2026 do 25.10.2026

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 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>	Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców, freelancerów, psychologów, psychoterapeutów pracujących stale w zawodzie oraz osób chcących poszerzyć wiedzę z zakresu focusingu w pracy z traumą i bólem emocjonalnym. Szkolenie skierowane do osób dorosłych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-10-2026
<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

Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności stosowania elementów metody Focusing w pracy psychoterapeutycznej oraz superwizyjnej. Szkolenie daje możliwość rozwinięcia kompetencji w zakresie pogłębiania procesu terapeutycznego, wspierania regulacji emocjonalnej pacjenta oraz świadomego wykorzystania postawy focusingowej, skierowanej na pracę z traumą i bólem emocjonalnym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe założenia metody Focusing oraz jej miejsce w psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej	Rozpoznaje założenia metody Focusing	Test teoretyczny
	Wskazuje jej zastosowanie w psychoterapii	Test teoretyczny
Rozróżnia kluczowe pojęcia i etapy procesu focusingowego	Rozpoznaje kolejność etapów procesu	Test teoretyczny
	Przyporządkowuje pojęcia do etapów procesu	Test teoretyczny
Identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania elementów Focusingu w pracy psychoterapeutycznej	Identyfikuje sytuacje kliniczne adekwatne do zastosowania Focusingu	Test teoretyczny
	Rozpoznaje sytuacje wymagające ostrożności w stosowaniu metody	Test teoretyczny
Stosuje wybrane ćwiczenia focusingowe w pracy własnej i terapeutycznej	Dobiera ćwiczenia focusingowe do celu pracy	Test teoretyczny
	Określa kolejność działań w ćwiczeniu focusingowym	Test teoretyczny
Prowadzi proces focusingowy z zachowaniem postawy focusingowej	Identyfikuje elementy postawy focusingowej	Test teoretyczny
	Rozróżnia zachowania wspierające i zakłócające proces focusingowy	Test teoretyczny
Wykorzystuje elementy Focusingu w analizie procesu terapeutycznego oraz w superwizji	Wskazuje sposoby wykorzystania Focusingu w superwizji	Test teoretyczny
	Rozpoznaje momenty zastosowania elementów focusingowych w analizie sesji	Test teoretyczny
Utrzymuje uważną, nieoceniającą postawę w kontakcie terapeutycznym	Rozpoznaje zachowania zgodne z postawą nieoceniającą	Test teoretyczny
	Identyfikuje komunikaty wspierające kontakt terapeutyczny	Test teoretyczny
	Rozróżnia reakcje terapeuty adekwatne do stanu regulacji emocjonalnej pacjenta	Test teoretyczny
	Identyfikuje interwencje wspierające regulację emocjonalną	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje elementy procesu doświadczania według M. Warner oraz wyjaśnia ich znaczenie w pracy focusingowej.</p> <p>Analizuje wpływ doświadczeń traumatycznych na przetwarzanie doświadczenia.</p>	Rozróżnia poszczególne elementy procesu doświadczania wg M. Warner.	Test teoretyczny
	Wskazuje rolę procesu doświadczania w pracy z klientem.	Test teoretyczny
	Identyfikuje skutki traumy dla procesu doświadczania.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje mechanizmy zakłócające przetwarzanie doświadczenia po urazie psychicznym.	Test teoretyczny
<p>Wyjaśnia założenia koncepcji okna tolerancji emocjonalnej w pracy z klientem.</p>	Rozróżnia stany mieszczące się w oknie tolerancji oraz stany hiper- i hipoaktywacji.	Test teoretyczny
	Wskazuje znaczenie okna tolerancji dla regulacji emocjonalnej.	Test teoretyczny
<p>Opisuje znaczenie pendulacji, zmiany akomodacyjnej oraz bezpiecznego miejsca w pracy z traumą i bólem emocjonalnym.</p> <p>Dobiera techniki focusingowe wspierające budowanie dostępu do doświadczenia klienta.</p>	Rozróżnia pojęcia: pendulacja, zmiana akomodacyjna i bezpieczne miejsce.	Test teoretyczny
	Wskazuje zastosowanie tych narzędzi w procesie terapeutycznym.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje sytuacje wymagające zastosowania technik pogłębiania kontaktu z doświadczeniem.	Test teoretyczny
	Wskazuje adekwatne techniki do opisanego przypadku klienta.	Test teoretyczny
<p>Różnicuje sposoby wykorzystania bycia zastępczym doświadczycielem oraz krzyżowania doświadczeń w pracy z bolesnym doświadczeniem.</p>	Rozpoznaje cechy bycia zastępczym doświadczycielem.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykłady krzyżowania doświadczeń w opisie sytuacji terapeutycznej.	Test teoretyczny
<p>Planuje działania wspierające regulację emocjonalną klienta z wykorzystaniem koncepcji okna tolerancji.</p>	Dobiera strategie wspierające klienta w zależności od poziomu pobudzenia emocjonalnego.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje oznaki przekroczenia okna tolerancji na podstawie opisu przypadku.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Dobiera narzędzia focusingowe wspierające przetwarzanie bólu emocjonalnego i doświadczeń traumatycznych.</p> <p>Ocenia znaczenie postawy uważności i dostrojenia w budowaniu relacji terapeutycznej.</p>	Wskazuje narzędzia adekwatne do określonych trudności klienta.	Test teoretyczny
	Uzasadnia wybór techniki na podstawie opisu przypadku.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zachowania wspierające uważny kontakt z klientem.	Test teoretyczny
	Wskazuje konsekwencje braku dostrojenia dla procesu terapeutycznego.	Test teoretyczny
<p>Uzasadnia potrzebę rozwijania własnych kompetencji zawodowych poprzez korzystanie z literatury specjalistycznej i refleksję nad praktyką kliniczną.</p>	Identyfikuje źródła wiedzy wspierające rozwój kompetencji w obszarze Focusingu i pracy z traumą.	Test teoretyczny
	Wskazuje korzyści wynikające z systematycznej refleksji nad własną praktyką zawodową.	Test teoretyczny

## 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

Program szkolenia

## **DZIEŃ 1**

1. Przedstawienie się trenerki, szczegóły organizacyjne, podanie planu szkolenia
2. Ćwiczenie focusingowe: "Wsluchanie się w siebie"
3. Rundka początkowa (imiona i oczekiwania)
4. Nauka imion
5. Przedstawienie i zawarcie kontraktu
6. Mini – wykład: Wprowadzenie do Focusingu, czym jest Focusing, historia metody
7. Ćwiczenie: "Felt sensy"
8. Wprowadzenie pojęć: felt sense, uchwyt, rezonowanie z ciałem, akt focusingu
9. Sesja pokazowa z omówieniem
10. Praca w parach lub trójkach według instrukcji z kierowaniem uwagi na ciało, rozpoznawaniem felt sensów i uchwytów
11. Omówienie pracy w parach/trójkach
12. Analiza doświadczenia: "Dobra obecność"
13. Mini – wykład: Postawa focusingowa, rola towarzysza w trudnych doświadczeniach klienta, uczenie klienta postawy focusingowej w odniesieniu do własnych doświadczeń, koncepcja Ja w obecności Ann Weiser Cornell
14. Pokaz ćwiczenia: Ja w obecności
15. Ćwiczenie w parach/trójkach: "Ja w obecności"
16. Omówienie ćwiczenia
17. Podsumowanie dnia, czas na pytania

## **DZIEŃ 2**

1. Przywitanie uczestników, rundka początkowa
2. Przypomnienie treści i możliwość zadania pytań
3. Konwersatorium: Co to jest trauma?
4. Mini – wykład: Wybrane koncepcje dotyczące pracy z traumą relacyjną
5. Praca w parach: Plakat osoby po doświadczeniu traumy na podstawie doświadczeń klinicznych
6. Omówienie pracy grup na forum
7. Mini – wykład: Cele pracy z traumą, mechanizm dysocjacji, koncepcje pluralicznego ja, praca z częściami w ja w obecności, wspieranie klientów w integracji wewnętrznej, tworzeniu metakomunikacji (ja obserwującego) i dialogu między konfiguracjami
8. Pokaz pracy z częściami
9. Ćwiczenie w parach lub trójkach: Praca z wewnętrznymi częściami
10. Omówienie ćwiczenia, możliwość zadania pytań
11. Konwersatorium: Psychoedukacja jako interwencja obniżająca lęk, wymiana doświadczeń klinicznych
12. Praca w grupach lub na forum: tworzenie interwencji psychoedukacyjnych
13. Omówienie na forum
14. Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Moje doświadczenie dwóch dni"
15. Omówienie ćwiczenia w parach

## **DZIEŃ 3**

1. Przywitanie uczestników
2. Ćwiczenie: "Oczyszczanie przestrzeni"
3. Rundka wprowadzająca
4. Wymiana doświadczeń klinicznych
5. Mini – wykład: Elementy procesu doświadczania wg M. Warner, jak doświadczenia traumatyczne zakłócają przetwarzanie doświadczenia, doświadczeniowa konceptualizacja klientów
6. Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Dobre doświadczenie" (budowanie dostępu do doświadczenia)
7. Omówienie pracy w parach/trójkach
8. Wstawka teoretyczna: bycie zastępczym doświadczycielem, krzyżowanie doświadczeń jako podstawowa umiejętność terapeuty zorientowanego focusingowo w pracy z bolesnym doświadczeniem
9. Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Jak doświadczam twojego"
10. Omówienie ćwiczenia w parach/trójkach
11. Mini – wykład: okno tolerancji emocjonalnej, wspieranie klienta w regulacji emocjonalnej
12. Pokaz oczyszczania przestrzeni
13. Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Oczyszczanie przestrzeni"
14. Omówienie pracy w parach/trójkach
15. Mini – wykład: pendulacja, zmiana akomodacyjna, budowanie bezpiecznego miejsca jako narzędzia pracy z traumą i bólem emocjonalnym, rola cielesnego doświadczenia, możliwe trudności ze strony klientów i pomysły na ich przewyciężanie
16. Pokaz pracy z tworzeniem bezpiecznego miejsca
17. Praca w parach lub trójkach: "Bezpieczne miejsce"
18. Omówienie ćwiczenia i "Galeria bezpiecznych miejsc"
19. Podsumowanie dnia

#### **DZIEŃ 4**

1. Ćwiczenie: "Dostrojenie się"
2. Rozszerzone zadanie focusingowe wg Melissy Harte
3. Pokaz pracy z wykorzystaniem rozszerzonego zadania focusingowego
4. Praca w trójkach: "Praca z przetwarzaniem bólu emocjonalnego"
5. Omówienie pracy w trójkach
6. Przegląd literatury z zakresu pracy z traumą i Focusingu
7. Praca focusingowa w trójkach: "Co zabieram"
8. Podsumowanie warsztatu, możliwość zadania pytań
9. Podsumowanie całości szkolenia
10. Walidacja efektów uczenia się

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej jak i praktycznej oraz case study.

**Warunki organizacyjne:** część zajęć prowadzona jest w podziale na grupy 2-3 osobowe, podczas których uczestnicy pracują warsztatowo na przygotowanych przez trenera przykładach/materiałach, a następnie prezentują je grupie, wspólnie analizują, omawiają i wyciągają wnioski z pracy grupowej.

Praca warsztatowa spełnia wymagania dotyczące jakości prowadzonej usługi oraz zapewnia możliwość nabycia wiedzy i umiejętności dotyczących efektów uczenia się zawartych w karcie usługi.

Usługa obejmuje 32 h zegarowe w tym:

- zajęcia teoretyczne: 09:05 h
- zajęcia praktyczne: 18:25 h
- przerwy: 4 h (na 1 dzień szkoleniowy przypada łącznie 1h przerwy)
- walidacja efektów uczenia się: 00:30 h

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Wybrane metody walidacji umożliwiają zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw).

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych zaprojektowanych przez trenera. Na koniec szkolenia osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trener nie będą ingerować, w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu, ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników na podstawie klucza odpowiedzi przygotowanego przez trenera, a następnie przekaże efekty walidacji.

Szkolenie prowadzone przez jednego trenera oraz niezależnego walidatora.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 68

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 68</b> Prezentacje trenerki, szczegóły organizacyjne, podanie planu szkolenia. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	09:00	09:10	00:10
<b>2 z 68</b> Ćwiczenie focusingowe: "Wysłuchanie się w sobie". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	09:10	09:20	00:10
<b>3 z 68</b> Prezentacje i zawarcie kontraktu. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	09:20	09:30	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 68</b> Mini – wykład: Wprowadzenie do Focusingu, czym jest Focusing, historia metody. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	09:30	10:30	01:00
<b>5 z 68</b> Ćwiczenie: "Felt sensory". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	10:30	11:00	00:30
<b>6 z 68</b> -	Przerwa	-	03-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>7 z 68</b> Wprowadzenie pojęć: felt sense, uchwyt, rezonowanie z ciałem, akt focusingu. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	11:15	12:00	00:45
<b>8 z 68</b> Sesja pokazowa z omówieniem. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	12:00	12:30	00:30
<b>9 z 68</b> -	Przerwa	-	03-10-2026	12:30	13:00	00:30
<b>10 z 68</b> Praca w parach lub trójkach według instrukcji z kierowaniem uwagi na ciało, rozpoznawaniem felt sensów i uchwytów. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	13:00	13:30	00:30
<b>11 z 68</b> Omówienie pracy w parach/trójkach. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 68 Analiza doświadczenia: "Dobra obecność". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	14:00	14:30	00:30
13 z 68 Postawa focusingowa, rola towarzysza w trudnych doświadczeniach klienta, uczenie klienta postawy focusingowej w odniesieniu do własnych doświadczeń, koncepcja Ja w obecności Ann Weiser Cornell. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	14:30	15:00	00:30
14 z 68 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:00	15:15	00:15
15 z 68 Pokaz ćwiczenia: Ja w obecności. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	15:15	15:45	00:30
16 z 68 Ćwiczenie w prach/trójkach: "Ja w obecności". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	15:45	16:15	00:30
17 z 68 Omówienie ćwiczenia. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	16:15	16:45	00:30
18 z 68 Podsumowanie dnia, czas na pytania. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	03-10-2026	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 68</b> Przypomnienie treści i możliwość zadania pytań. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	09:00	09:15	00:15
<b>20 z 68</b> Konwersatorium: Co to jest trauma?. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	09:15	09:45	00:30
<b>21 z 68</b> Mini – wykład: Wybrane koncepcje dotyczące pracy z traumą relacyjną. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	09:45	10:15	00:30
<b>22 z 68</b> Praca w parach: Plakat osoby po doświadczeniu u traumy na podstawie doświadczeń klinicznych. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	10:15	11:00	00:45
<b>23 z 68</b> Omówienie pracy grup na forum. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>24 z 68</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>25 z 68</b> Cele pracy z traumą, mechanizm dysocjacji, koncepcje pluralistycznego ja, praca z częściami w ja w obecności, wspieranie klientów w integracji wewnętrznej. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	11:30	12:00	00:30
<b>26 z 68</b> Pokaz pracy z częściami. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	12:00	12:30	00:30
<b>27 z 68</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	13:00	00:30
<b>28 z 68</b> Ćwiczenie w parach lub trójkach: Praca z wewnętrznym i częściami. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	13:00	13:45	00:45
<b>29 z 68</b> Omówienie ćwiczenia, możliwość zadania pytań	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	13:45	14:15	00:30
<b>30 z 68</b> Konwersatorium: Psychoedukacja jako interwencja obniżająca lęk, wymiana doświadczeń klinicznych. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	14:15	15:00	00:45
<b>31 z 68</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 68 Praca w grupach lub na forum: tworzenie interwencji psychoedukacyjnych. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	15:15	15:45	00:30
33 z 68 Omówienie na forum. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	15:45	16:00	00:15
34 z 68 Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Moje doświadczenie dwóch dni". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	16:00	16:30	00:30
35 z 68 Omówienie ćwiczenia w parach. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	16:30	16:45	00:15
36 z 68 Podsumowanie dnia. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	04-10-2026	16:45	17:00	00:15
37 z 68 Ćwiczenie: "Oczyszczenie przestrzeni". Wymiana doświadczeń klinicznych. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	09:00	09:20	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>38 z 68</b> Mini – wykład: Elementy procesu doświadczania wg M. Warner, jak doświadczania traumatyczne zakłócają przetwarzanie doświadczania, doświadczaniowa konceptualizacja klientów. Teoria</p>	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	09:20	09:30	00:10
<p><b>39 z 68</b> Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Dobre doświadczanie" (budowanie dostępu do doświadczania). Praktyka</p>	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	09:30	09:45	00:15
<p><b>40 z 68</b> Omówienie pracy w parach/trójkach. Praktyka</p>	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	09:45	10:00	00:15
<p><b>41 z 68</b> Bycie zastępczym doświadczyci elem, krzyżowanie doświadczeń jako podstawowa umiejętność terapeuty zorientowanego focusingowo w pracy z bolesnym doświadczaniem. Teoria</p>	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>42 z 68</b> Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Jak doświadczam twojego". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>43 z 68</b> Omówienie ćwiczenia w parach/trójkach. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	10:45	11:00	00:15
<b>44 z 68</b> -	Przerwa	-	24-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>45 z 68</b> Mini – wykład: okno tolerancji emocjonalnej, wspieranie klienta w regulacji emocjonalnej. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	11:15	11:30	00:15
<b>46 z 68</b> Pokaz oczyszczania przestrzeni. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	11:30	12:00	00:30
<b>47 z 68</b> Ćwiczenie w parach lub trójkach: "Oczyszczanie przestrzeni". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	12:00	12:15	00:15
<b>48 z 68</b> Omówienie pracy w parach/trójkach. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	12:15	12:30	00:15
<b>49 z 68</b> -	Przerwa	-	24-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 68 Mini – wykład: pendulacja, zmiana akomodacyjna, budowanie bezpiecznego miejsca jako narzędzia pracy z traumą i bólem emocjonalnym, rola cielesnego doświadczenia. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	13:00	13:30	00:30
51 z 68 Pokaz pracy z tworzeniem bezpiecznego miejsca. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	13:30	14:30	01:00
52 z 68 Praca w parach lub trójkach: "Bezpieczne miejsce". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	14:30	15:15	00:45
53 z 68 -	Przerwa	-	24-10-2026	15:15	15:30	00:15
54 z 68 Omówienie ćwiczenia i "Galeria bezpiecznych miejsc". Omówienie poprzednich ćwiczeń. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	15:30	16:30	01:00
55 z 68 Podsumowanie dnia. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	24-10-2026	16:30	17:00	00:30
56 z 68 Ćwiczenie: "Dostrojenie się". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>57 z 68</b> Rozszerzone zadanie focusingowe wg Melissy Harte. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	10:00	10:30	00:30
<b>58 z 68</b> Pokaz pracy z wykorzystaniem rozszerzonego zadania focusingowego o. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	10:30	11:00	00:30
<b>59 z 68</b> -	Przerwa	-	25-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>60 z 68</b> Praca w trójkach: "Praca z przetwarzaniem bólu emocjonalnego". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	11:15	12:00	00:45
<b>61 z 68</b> Omówienie pracy w trójkach. Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	12:00	12:45	00:45
<b>62 z 68</b> Przegląd literatury z zakresu pracy z traumą i Focusingu. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	12:45	13:15	00:30
<b>63 z 68</b> -	Przerwa	-	25-10-2026	13:15	13:45	00:30
<b>64 z 68</b> Praca focusingowa w trójkach: "Co zabieram". Praktyka	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	13:45	15:00	01:15
<b>65 z 68</b> -	Przerwa	-	25-10-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>66 z 68</b> Podsumowanie warsztatu, możliwość zadania pytań. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	15:15	16:00	00:45
<b>67 z 68</b> Podsumowanie całego szkolenia. Teoria	Zajęcia	Sara Katulska	25-10-2026	16:00	16:30	00:30
<b>68 z 68</b> -	Walidacja	-	25-10-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

## Cennik

### Cennik

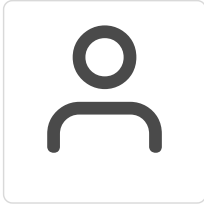
Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 200,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sara Katulska

Sara Katulska – certyfikowana psychoterapeutka i trenerka, specjalizująca się w podejściu humanistyczno-doświadczeniowym oraz Focusingu. Absolwentka Szkoły Psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA w Warszawie, rekomendowanej przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Posiada Europejski Certyfikat Psychoterapeuty (PCE Europe) oraz certyfikat Trenera Focusingu The International Focusing Institute.

Od kilkunastu lat prowadzi psychoterapię indywidualną, szkolenia i warsztaty dla profesjonalistów oraz osób dorosłych, w tym zajęcia dla studentów szkół psychoterapii, trenerów i studiów pomocy psychologicznej. Współpracuje z instytucjami edukacyjnymi, organizacjami oraz zespołami terapeutycznymi. Autorka książki „Pozwól ciału mówić. Praktyka Focusingu”.

Trener przeprowadził 120 godzin szkoleń z podobnej tematyki dla osób dorosłych w ciągu ostatnich 24 miesięcy - doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja trenera do wglądu w trakcie trwania usługi.

Konspekty przygotowane przez trenera.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie testu walidującego efekty uczenia się na min. 80%.

### Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych zaprojektowanych przez trenera. Na koniec szkolenia osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trener nie będą ingerować, w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu, ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników na podstawie klucza odpowiedzi przygotowanego przez trenera, a następnie przekaże efekty walidacji.

# Adres

ul. Drewnowska 55A/6  
91-002 Łódź  
woj. łódzkie

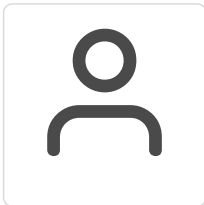
Szkolenie odbędzie się w salach szkoleniowych Centrum Psychoterapii Pozytywka ul. Drewnowska 55a lokal 6, 91-002 Łódź.

Otwarte sale z wentylacją i oknami, celem wietrzenia pomieszczenia i zapewnienia uczestnikom odpowiednich warunków.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Monika Kawka**

**E-mail** [monika@learnify.com.pl](mailto:monika@learnify.com.pl)

**Telefon** (+48) 661 329 367