



POLSKA FUNDACJA
PRZECIWDZIAŁANI
A UZALEŻNIENIOM

★★★★★ 4,9 / 5

24 oceny

Akademia Świadomego Rodzica

Numer usługi 2026/06/18/193242/3635032

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 09.09.2026 do 04.10.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

196,88 PLN brutto/h

196,88 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Grupa docelowa usługi

Program jest skierowany do **rodziców, opiekunów oraz specjalistów pracujących z młodzieżą**, którzy chcą rozwijać kompetencje wychowawcze, komunikacyjne i profilaktyczne.

Obejmuje w szczególności:

- **rodziców nastolatków** chcących lepiej rozumieć rozwój dziecka, zarządzać emocjami i budować dialog,
- **nauczycieli, pedagogów, wychowawców i psychologów szkolnych** poszukujących nowoczesnych narzędzi pracy z młodzieżą i rodzicami,
- **terapeutów, coachów, trenerów i edukatorów** chcących poszerzyć warsztat o pracę z emocjami, wartościami i wyzwaniami cyfrowymi,
- **pracowników socjalnych, asystentów rodziny i specjalistów ds. profilaktyki**, wspierających rodziny i przeciwdziałających kryzysom oraz cyberzagrożeniom,
- **studentów kierunków pedagogicznych, psychologicznych i pokrewnych**, którzy chcą zdobyć praktyczne umiejętności,
- **osoby zainteresowane rozwojem własnej dojrzałości emocjonalnej i relacji z młodymi ludźmi.**

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

08-09-2026

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do empatycznego, świadomego i opartego na neurobiologii wspierania rozwoju nastolatka oraz radzenia sobie z kryzysami wychowawczymi. Uczestnicy poznają funkcjonowanie emocji dorosłych, zmiany w mózgu młodzieży i współczesne cyberzagrożenia oraz rozwiną umiejętności samoregulacji, komunikacji „Ja”, budowania wartości i zasad bezpieczeństwa cyfrowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza własnymi stanami emocjonalnymi w sytuacjach kryzysowych w relacji z dorastającym dzieckiem.	Zna i wykorzystuje w praktyce techniki samoregulacji (w tym technikę STOP) oraz identyfikuje osobiste wyzwalacze emocjonalne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się w sposób konstruktywny, opierając relację z nastolatkiem na wzajemnym szacunku i wartościach rodzinnych.	Potrafi przekształcić raniące i sarkastyczne komunikaty w konstruktywny komunikat „Ja” oraz potrafi zaprojektować domową konstytucję wartości.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Identyfikuje biologiczne i psychologiczne podłoże zachowań oraz wahań nastrojów dorastającego dziecka.	Wskazuje, jak zmiany neurobiologiczne (układ limbiczny, płaty czołowe) oraz rewolucja hormonalna wpływają na egocentryzm, emocje i samoocenę nastolatka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje zagrożenia w sieci i wdraża skuteczne narzędzia cyfrowego rodzicielstwa.	Definiuje mechanizmy zjawisk takich jak cyberbullying, FOMO, grooming oraz potrafi opracować i wdrożyć zbalansowane, domowe zasady ekranowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Część I. System emocjonalny rodzica i wartości rodzinne

Pierwszy moduł wprowadza uczestników w fundamenty budowania relacji opartych na świadomości własnego systemu emocjonalnego oraz integracji wartości wewnątrzrodzinnych.

Uczestnicy poznają czynniki wpływające na ich dobrostan psychiczny, identyfikują osobiste punkty zapalne (triggery) oraz uczą się technik samoregulacji i dojrzałej komunikacji bez obwiniania bliskich. Rodzice definiują również kręgosłup wartości swojej rodziny, stanowiący kompas chroniący dziecko przed presją rówieśniczą.

Zakres tematyczny:

- Integracja grupy, budowanie bezpiecznej przestrzeni warsztatowej oraz wypracowanie kontraktu grupowego.
- Analiza systemu emocjonalnego dorosłego – czynniki wycieńczające cierpliwość (chroniczne zmęczenie, przebodźcowanie, stres zawodowy).
- Identyfikacja i mapa osobistych „zapalników” (triggerów) oraz praca nad samoświadomością granic emocjonalnych.
- Anatomia rodzicielskiego wybuchu – automatyczne wzorce obronne (krzyk, ucieczka, zamrożenie, ciche dni) a doświadczenia z dzieciństwa.
- Praktyczny trening radzenia sobie z trudnymi stanami w momentach kryzysowych – **technika STOP** (Stop, Tchnij, Oceń sytuację, Postępuj dalej świadomie).
- Sztuka mówienia o sobie i autentyczność w relacji – komunikowanie stanów emocjonalnych dzieciom i partnerowi bez nakładania etykiet.
- Trening **Komunikacji „Ja”** – przekształcanie komunikatów raniących i sarkastycznych w wypowiedzi konstruktywne, oparte na potrzebach.
- Rola wartości jako psychologicznego kręgosłupa i azymutu chroniącego młodego człowieka przed zagubieniem w świecie.
- Selekcja i definiowanie osobistej hierarchii wartości rodzica z wykorzystaniem kart ćwiczeniowych.
- Spójność zachowań („czyny vs słowa”) – mechanizm chłonięcia wartości przez nastolatka poprzez obserwację codziennych postaw rodziców.
- Wpływ silnie zakorzenionych wartości na poczucie własnej wartości dziecka i ochronę przed negatywną presją otoczenia.
- Zarządzanie konfliktem pokoleń – nauka postawy ciekawości zamiast surowego oceniania w obliczu młodzieńczego buntu i odmiennych poglądów.
- Projektowanie modelu rozmowy i tworzenie **Konstytucji Wartości Rodzinnych** z poszanowaniem autonomii każdego członka rodziny.

Część II. Nastolatek w centrum uwagi, relacje i cyberzagrożenia

Drugi moduł koncentruje się na neurobiologicznych, hormonalnych i psychospołecznych mechanizmach rozwoju dorastającego dziecka oraz wyzwaniach ery cyfrowej.

Uczestnicy poznają specyfikę funkcjonowania nastoletniego mózgu, mechanizmy rządzące samooceną w dobie social mediów oraz ewolucję relacji rówieśniczych. Rodzice uczą się diagnozować i korygować własny styl wychowawczy, wdrażać domowe zasady ekranowe oraz budować bezpieczne cyfrowe mosty oparte na zaufaniu i przeciwdziałaniu cyberzagrożeniom.

Zakres tematyczny:

- Neurobiologia okresu dojrzewania – przebudowa płątów czołowych, dominacja impulsywnego układu limbicznego a zachowania nastolatka.
- Hormonalne tsunami – wpływ testosteronu i estradiolu na huśtawki nastrojów, drażliwość oraz różnice w tempie dojrzewania płci.
- Mechanizmy budowania samooceny i wizerunku w social mediach – analiza „ja realnego” i „ja idealnego” na bazie **teorii Williama Jamesa**.
- Stadium myślenia hipotetyczno-dedukcyjnego według **Piageta** oraz specyfika młodzieńczego egocentryzmu.
- Neurobiologia akceptacji społecznej – grupa rówieśnicza jako centrum nagrody (lajki i uznanie a dopamina) oraz nauka asertywności.
- Ewolucja relacji nastolatka – przejście od jedнопłciowych klik do pierwszych intymnych związków i empatyczne wsparcie w zawodach miłosnych.
- Dom jako bezpieczna przystań – transformacja roli rodzica z wychowawcy w mentora zgodnie z **konceptcją Jespera Juula**.
- Formowanie tożsamości młodego człowieka – statusy tożsamości (rozproszona, lustrzana, moratorium, dojrzała) a stan adaptacyjnej nietolerancji.
- Diagnoza czterech stylów wychowania (demokratyczny, autokratyczny, liberalny, niekonsekwentny) i ich skutki dla psychiki dziecka.
- Pozytywne i negatywne postawy rodzicielskie według **Ziemskiej** – warsztat korygujący (ćwiczenia „Zabawa na odwrót” oraz „List z przyszłości”).
- Psychologia algorytmów i kultura masowa – wpływ mechanizmów dopaminowych aplikacji (TikTok, Instagram, Discord) na niszczenie koncentracji.
- Cyberzagrożenia relacyjne pod lupą – rozpoznawanie hejtu i **cyberbullyingu**, wspieranie ofiar oraz reakcja na agresję online.
- Cyberzagrożenia behawioralne i psychiczne – głęboka analiza zjawiska **FOMO**, destrukcja higieny snu, grooming oraz wpływ patostreamów i pornografii.
- Cyfrowe mosty i domowe zasady ekranowe – wypracowanie rodzinnego kodeksu korzystania z urządzeń (strefy bez telefonu dla wszystkich).
- Budowanie zaufania kryzysowego, ewaluacja całego 32-godzinnego procesu oraz integracja wokół **metafory von Goethego** o dawaniu dzieciom korzeni i skrzydeł.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Fundament Relacji: System Emocjonalny Rodzica w Codzienności	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	09-09-2026	17:00	20:00	03:00
2 z 23 -	Przerwa	-	09-09-2026	20:00	20:15	00:15
3 z 23 Od Automatyzmu do Świadomości: Zarządzanie Emocjami i Komunikacja Rodzica	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	13-09-2026	10:00	11:30	01:30
4 z 23 -	Przerwa	-	13-09-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 23 Od Automatyzmu do Świadomości: Zarządzanie Emocjami i Komunikacja Rodzica	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	13-09-2026	12:00	14:45	02:45
6 z 23 Wartości jako Kotwica dla Dziecka i Integracja Systemu Rodzinnego	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	20-09-2026	10:00	12:30	02:30
7 z 23 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:30	13:00	00:30
8 z 23 Wartości jako Kotwica dla Dziecka i Integracja Systemu Rodzinnego	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	20-09-2026	13:00	14:45	01:45
9 z 23 Biologiczny Remont Generalny: Ciało i Mózg Nastolatka	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	23-09-2026	17:00	18:15	01:15
10 z 23 -	Przerwa	-	23-09-2026	18:15	18:30	00:15
11 z 23 Biologiczny Remont Generalny: Ciało i Mózg Nastolatka	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	23-09-2026	18:30	20:00	01:30
12 z 23 Burza i Napór: Psychika, Relacje Rówieśnicze i Pierwsze Miłości	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	27-09-2026	10:00	12:30	02:30
13 z 23 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 23 Burza i Napór: Psychika, Relacje Rówieśnicze i Pierwsze Miłości	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	27-09-2026	13:30	15:30	02:00
15 z 23 Architekci Tożsamości: Style Wychowania i Postawy Rodzicielskie	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	30-09-2026	17:00	18:15	01:15
16 z 23 -	Przerwa	-	30-09-2026	18:15	18:30	00:15
17 z 23 Architekci Tożsamości: Style Wychowania i Postawy Rodzicielskie	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	30-09-2026	18:30	20:00	01:30
18 z 23 Świadomy Rodzic w Cyfrowej Dżungli: Kompleksowy Warsztat o Cyberzagrożeniach	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	04-10-2026	10:00	12:30	02:30
19 z 23 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	13:00	00:30
20 z 23 Świadomy Rodzic w Cyfrowej Dżungli: Kompleksowy Warsztat o Cyberzagrożeniach	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	04-10-2026	13:00	15:00	02:00
21 z 23 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 23 Świadomy Rodzic w Cyfrowej Dżungli: Kompleksowy Warsztat o Cyberzagrożeniach	Zajęcia	MICHAŁ WESOŁOWSKI	04-10-2026	15:30	16:45	01:15
23 z 23 -	Walidacja	-	04-10-2026	16:45	17:45	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:15
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	196,88 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MICHAŁ WESOŁOWSKI

Terapeuta, Trener Mentalny, Coach i specjalista w dziedzinie programów rozwojowych oraz wsparcia psychologicznego. Absolwent kilku renomowanych uczelni, w tym Uniwersytetu Szczecińskiego i Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu, gdzie zdobył wykształcenie na kierunkach Zarządzanie i Marketing oraz HR Business Partner. Obecnie kontynuuje edukację na studiach psychologicznych, poszerzając swoją wiedzę o zagadnienia związane z psychologią kliniczną, terapią poznawczo-behawioralną oraz neuronauką.

Swoją misję opiera na holistycznym podejściu do rozwoju osobistego i zdrowia psychicznego. W pracy z klientami łączy coaching, mentoring oraz elementy wsparcia terapeutycznego, dostosowując metody do indywidualnych potrzeb i celów. Prowadzi konsultacje indywidualne, koncentrując się na odkrywaniu potencjału podopiecznych, wzmacnianiu ich odporności psychicznej, radzeniu sobie ze stresem, a także rozwijaniu umiejętności samoregulacji emocjonalnej i podejmowania skutecznych decyzji.

Dzięki integracji nowoczesnych technik rozwojowych z rzetelną wiedzą psychologiczną wspiera swoich klientów w przezwyciężaniu trudności emocjonalnych, wypalenia zawodowego, braku pewności siebie czy wyzwań życiowych, a także w budowaniu zdrowych relacji międzyludzkich i poczucia własnej wartości. Jego praca bazuje na evidence-based practice – wykorzystuje sprawdzone metody oparte na dowodach naukowych, czerpiąc inspirację zarówno z klasycznych teorii psychologicznych, jak i najnowszych odkryć neuronaukowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik po zakończeniu szkolenia otrzyma **imienny certyfikat potwierdzający udział**, a także **komplet materiałów szkoleniowych**, które pozwolą mu wrócić do omawianych treści w dowolnym momencie i utrwalić zdobytą wiedzę. Dokument potwierdzający udział będzie stanowił nie tylko formalne zaświadczenie, lecz także wartościowy element budowania kompetencji – może zostać dołączony do portfolio, przedstawiony pracodawcy lub wykorzystany w dalszym rozwoju zawodowym.

Materiały szkoleniowe zostaną przygotowane w sposób przejrzysty i praktyczny, tak aby uczestnik mógł z nich korzystać również po zakończeniu zajęć. Znajdą się w nich podsumowania najważniejszych zagadnień, wskazówki do samodzielnych ćwiczeń oraz dodatkowe źródła, które pomogą pogłębić temat. Dzięki temu zdobyta wiedza nie pozostanie jedynie teorią, lecz stanie się realnym wsparciem w codziennej pracy.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Adres

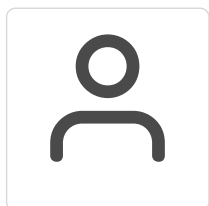
ul. Ludwika Waryńskiego 11
71-316 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Usługa jest realizowana w gabinecie przystosowanym do pracy dla psychologów. Jest to przyjazne, otwarte otoczenie w którym zapewniony jest komfort nauki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



KLAUDIA STANKIEWICZ

E-mail klaudistankiewicz78@wp.pl

Telefon (+48) 733 992 003