



FUNDACJA
ROZWOJU,
EDUKACJI I
TECHNOLOGII

Brak ocen dla tego dostawcy

Rodzic pod presją – jak wyjść z perfekcjonizmu, porównań i poczucia winy oraz zatrzymać zmęczenie rodzicielskie

Numer usługi 2026/08/10/215917/3739447

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📺 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 04:30 h
- 📅 24.08.2026 do 31.12.2026

349,00 PLN brutto
349,00 PLN netto
77,56 PLN brutto/h
77,56 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią rodzice dzieci w różnym wieku, którzy łączą obowiązki rodzicielskie z innymi rolami żywioowymi i zawodowymi, funkcjonują pod wysoką presją odpowiedzialności oraz mają tendencję do stawiania sobie nadmiernych wymagań. W szczególności są to osoby doświadczające przeciążenia, samokrytycyzmu, perfekcjonizmu, poczucia winy, trudności w odpoczynku oraz porównywania swojego rodzicielstwa z innymi.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie rodzica/opiekuna do świadomego ograniczania presji rodzicielskiej poprzez rozpoznawanie mechanizmów perfekcjonizmu, porównań i poczucia winy, identyfikowanie sygnałów przeciążenia, regulowanie napięcia oraz stosowanie prostych mikropraktyk wspierających równowagę. Uczestnik rozwija umiejętność odróżniania realnej odpowiedzialności od nadmiernych wymagań i planowania działań zwiększających sprawczość w codziennym rodzicielstwie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizm presji rodzicielskiej i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie.	• wyjaśnia, czym jest presja rodzicielska i wskazuje jej możliwe źródła, • opisuje, w jaki sposób dążenie do bycia „dobrym rodzicem” może prowadzić do napięcia i przeciążenia, • wskazuje różnicę między ocenianiem siebie a rozumieniem mechanizmów własnej presji.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje główne źródła presji rodzicielskiej.	• wskazuje cztery omawiane źródła presji: ideał, porównania, nadodpowiedzialność i niewidzialną pracę, • opisuje rolę wewnętrznego krytyka w podtrzymywaniu napięcia, • wyjaśnia, dlaczego samo „odpuszczenie” może być trudne bez rozpoznania mechanizmu presji.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje perfekcjonizm rodzicielski i odróżnia go od troski o dziecko.	• rozróżnia troskę i odpowiedzialność od perfekcjonistycznych standardów, • rozpoznaje typowe komunikaty wewnętrzne związane z perfekcjonizmem, • opisuje możliwe koszty perfekcjonizmu dla rodzica i relacji z dzieckiem, • wyjaśnia znaczenie standardu „wystarczająco dobrze”.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje wpływ porównań i mediów społecznościowych na poczucie winy i sprawczość rodzica.	• wyjaśnia, w jaki sposób porównania mogą zwiększać napięcie i obniżać poczucie sprawczości, • opisuje ograniczenia porównywania własnej codzienności z wybranym fragmentem życia innych osób, • rozróżnia inspirację od porównania prowadzącego do samopodważania.	Test teoretyczny
. Uczestnik charakteryzuje sygnały zmęczenia i przeciążenia rodzicielskiego.	• wskazuje sygnały ostrzegawcze przeciążenia fizycznego i emocjonalnego omawiane w kursie, • opisuje wpływ spadku zasobów na cierpliwość, drażliwość i regulację emocji, • rozróżnia zmęczenie od wypalenia opiekuńczego zgodnie z treścią kursu, • wskazuje sytuacje, w których potrzebne jest wsparcie zamiast zwiększania wysiłku.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje własne źródła i poziom presji rodzicielskiej.	• analizuje własne sytuacje z wykorzystaniem mapy presji rodzicielskiej, • rozpoznaje dominujące mechanizmy zwiększające napięcie, • wskazuje obszary, w których jego standardy są nadmierne lub nierealistyczne.	Test teoretyczny
Uczestnik modyfikuje nierealistyczne standardy rodzicielskie na standard „wystarczająco dobrze”.	• rozpoznaje komunikaty oparte na „muszę”, „powinnam/powinieniem” i porównywaniu się, • dobiera bardziej realistyczny standard działania do przykładowej sytuacji rodzicielskiej, • odróżnia odpuszczenie nadmiernego standardu od rezygnacji z odpowiedzialności.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje sposób zatrzymywania spirali porównań i poczucia winy.	• rozpoznaje moment wejścia w automatyczne porównywanie się, • dobiera kolejne kroki modelu „stop-kłatki porównawczej” do sytuacji, • wskazuje reakcję pozwalającą odzyskać dystans i sprawczość.	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia własny poziom przeciążenia i dobiera adekwatne działanie.	• rozpoznaje sygnały odpowiadające poziomom zielonemu, żółtemu i czerwonemu wskaźnika przeciążenia, • dobiera reakcję adekwatną do poziomu dostępnych zasobów, • rozpoznaje sytuację, w której właściwym działaniem jest poszukanie wsparcia.	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera mikropraktyki obniżające napięcie w wymagającym momencie. Uczestnik opracowuje plan zmniejszania presji w codziennym rodzicielstwie.	• stosuje logikę modelu: zauważ – nazwij – odciąż – wybierz minimum, • wybiera działanie możliwe do wykonania przy ograniczonych zasobach, • odróżnia mały krok wspierający regulację od kolejnego wymagającego zadania. • wybiera jedną realistyczną zmianę zamiast wielu jednoczesnych postanowień, • wskazuje konkretne działania na najbliższe 7 dni, • dobiera 2–3 mikropraktyki wspierające obniżanie napięcia, • określa sposób podtrzymywania wybranej zmiany po zakończeniu kursu.	Test teoretyczny Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykazuje gotowość do przyjmowania bardziej realistycznej i mniej samokrytycznej postawy wobec własnego rodzicielstwa.	• rozpoznaje różnicę między odpowiedzialnością a nadmiernym obciążaniem siebie, • wybiera reakcje ograniczające samokrytykę i wzmacniające rozumienie własnej sytuacji, • uwzględnia własne ograniczenia i zasoby przy ocenie sposobu działania.	Test teoretyczny
Uczestnik wykazuje gotowość do reagowania na przeciążenie w sposób wspierający siebie i relację z dzieckiem.	• rozpoznaje, kiedy działa z napięcia, poczucia winy lub braku zasobów, • wybiera reakcję służącą obniżeniu napięcia zamiast dalszego zwiększania presji, • wskazuje znaczenie sięgania po wsparcie w sytuacji przekraczającej własne możliwości, • rozpoznaje ograniczenia kursu i sytuacje wymagające specjalistycznej pomocy.	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

1. To nie z Tobą jest coś nie tak – czym jest presja rodzicielska

- Czym jest presja rodzicielska i skąd się bierze

- Dlaczego „chcę być dobrym rodzicem” tak łatwo zamienia się w napięcie
- Dlaczego przeciążony rodzic nie potrzebuje kolejnych standardów, tylko ulgi i porządku

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Poczujesz większą ulgę i zrozumienie swojej sytuacji
- Zobaczysz, że problem nie wynika z „bycia niewystarczającym”, tylko z mechanizmów presji
- Zmienisz punkt wyjścia: z oceniania siebie → na rozumienie

Narzędzia:

- Nowa rama myślenia: „wystarczająco dobry rodzic”
- Mini-diagnoza poziomu presji na wejściu

Skąd bierze się presja i co ją napędza

- 4 główne źródła presji: ideał, porównania, nadodpowiedzialność, niewidzialna praca
- Jak działa wewnętrzny krytyk rodzica
- Kiedy „chcę dobrze” zaczyna prowadzić do przeciążenia

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Rozpoznasz, co dokładnie napędza Twoją presję
- Zobaczysz swoje dominujące mechanizmy (np. perfekcjonizm vs porównania)
- Zrozumiesz, dlaczego tak trudno Ci „po prostu odpuścić”

Narzędzia:

- Mapa presji rodzicielskiej
- Arkusz identyfikacji źródeł napięcia

Perfekcjonizm i pułapka „dobrego rodzica”

- Różnica między troską a perfekcjonizmem
- 3 typowe komunikaty wewnętrzne: „powinna”, „inni dają radę”, „nie mogę odpuścić”
- Koszt perfekcjonizmu dla relacji z dzieckiem i dla Ciebie

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Rozpoznasz swój własny wzorec perfekcjonizmu
- Zobaczysz, gdzie Twoje standardy są nierealne
- Nauczysz się zamieniać „idealne” na „wystarczająco dobre”

Narzędzia:

- Ćwiczenie zmiany standardu
- Lista sygnałów perfekcjonizmu w codzienności

Porównania, social media i poczucie winy

- Jak porównania podbijają napięcie i odbierają sprawczość
- Dlaczego widzisz tylko „wycinek” życia innych rodziców

- Jak odróżnić inspirację od samopodważania

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Nauczysz się zatrzymywać spiralę porównań w konkretnym momencie
- Odzyskasz większy dystans do tego, co widzisz u innych
- Zmniejszysz intensywność poczucia winy

Narzędzia:

- Model „stop-klatki porównawczej” (3 kroki)
- Checklista rozpoznawania momentu wejścia w porównania

Zmęczenie rodzicielskie i przeciążenie

- Jak rozpoznać sygnały przeciążenia zanim pojawi się kryzys
- Różnica między zmęczeniem a wypaleniem opiekuńczym
- Co dzieje się z Twoją cierpliwością i regulacją emocji przy spadku zasobów

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Nauczysz się szybciej rozpoznawać moment przeciążenia
- Zrozumiesz swoje reakcje (np. drażliwość, wycofanie)
- Zobaczysz, kiedy potrzebujesz wsparcia, a nie „większego wysiłku”

Narzędzia:

- Mój wskaźnik przeciążenia (zielony / żółty / czerwony)
- Checklista sygnałów ostrzegawczych

Pierwsza ulga – co robić, gdy masz już dość

- Co robić, gdy napięcie jest wysokie „tu i teraz”
- Dlaczego duże zmiany nie działają w przeciążeniu
- Jak odzyskać minimum wpływu w realnym dniu

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Nauczysz się reagować w trudnych momentach zamiast „wytrzymywać”
- Poznasz sposób na szybkie obniżenie napięcia
- Odzyskasz poczucie wpływu nawet w wymagającym dniu

Narzędzia:

- Model 4 kroków: zauważ – nazwij – odciąż – wybierz minimum
- Karta: „co zrobić dziś, kiedy mam już dość”

Plan 7 dni – mniej presji, więcej przestrzeni

- Jak wprowadzać zmianę bez przeciążania siebie
- Jedna zmiana zamiast wielu postanowień
- Jak utrzymać efekt po zakończeniu kursu

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Stworzysz swój własny plan zmniejszenia presji
- Wybierzesz konkretne działania na najbliższe dni
- Zamkniesz kurs z poczuciem większej lekkości i sprawczości

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 -	Walidacja	-	21-12-2026	09:00	10:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	04:30
w tym suma godzin zajęć	00:00
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym liczba godzin zdalnych	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	349,00 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	349,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,56 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	04:30
w tym liczba godzin zdalnych	03:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Deja

Magister psychologii, psychoterapeutka w trakcie Całościowego Szkolenia z Terapii Ericksonowskiej, członkini Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, akredytowany coach PCC ICF – Professional Certified Coach International Coaching Federation, trenerka biznesu, certyfikowana trenerka modelu FRIS, facylitatorka oraz moderatorka Design Thinking.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i narzędzia przekazywane uczestnikowi podczas realizacji usługi

Podczas realizacji usługi uczestnik otrzymuje dostęp do zestawu materiałów edukacyjnych i narzędzi wdrożeniowych, które wspierają samodzielną pracę. Materiały są udostępniane w formie elektronicznej na platformie szkoleniowej i obejmują nagrania wideo, moduły kursowe, karty pracy, checklisty, ćwiczenia oraz materiały pomocnicze.

Uczestnik otrzymuje dostęp do 7 modułów kursu online, realizowanych w formule asynchronicznej. Może korzystać z nagrań i materiałów we własnym tempie, zgodnie ze swoją dostępnością i potrzebami. Dostęp do platformy oraz materiałów kursowych jest przyznawany na okres 6 miesięcy od momentu rozpoczęcia usługi lub aktywacji dostępu, zgodnie z warunkami organizatora.

Warunki techniczne

Usługa jest realizowana online na platformie Circle. Materiały do pracy własnej są udostępniane w formacie PDF.

Uczestnik powinien posiadać:

komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu,

stabilne łącze internetowe, minimum 3 Mb/s pobierania i 3 Mb/s wysyłania danych,

aktualną przeglądarkę internetową, np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari,

możliwość zalogowania się do platformy Circle,

program do otwierania plików PDF, np. Adobe Acrobat Reader lub systemowy podgląd PDF,

aktywny adres e-mail do odbierania informacji organizacyjnych i linków dostępowych,

Uczestnik powinien posiadać podstawowe umiejętności obsługi komputera lub urządzenia mobilnego,

Zalecane jest korzystanie z komputera lub laptopa, szczególnie podczas pracy z kartami pracy. Organizator nie zapewnia sprzętu, dostępu do internetu ani oprogramowania po stronie uczestnika.

Kontakt



Fojutowski Łukasz

E-mail lukasz.fojutowski@fret.foundation

Telefon (+48) 500 084 150