



FUNDACJA
ROZWOJU,
EDUKACJI I
TECHNOLOGII

Brak ocen dla tego dostawcy

Współrodzicielstwo po rozstaniu – jak uporządkować komunikację i chronić dziecko przed konfliktem

Numer usługi 2026/08/10/215917/3739464

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📺 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 05:30 h
- 📅 24.08.2026 do 31.12.2026

349,00 PLN brutto
349,00 PLN netto
63,45 PLN brutto/h
63,45 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 po rozstaniu lub rozwodzie, którzy nadal wspólnie sprawują opiekę nad dzieckiem i pozostają w regularnym kontakcie z drugim rodzicem. Kurs jest przeznaczony szczególnie dla osób doświadczających napięcia, konfliktów lub chaosu w ustaleniach dotyczących dziecka, mających trudność z oddzieleniem relacji partnerskiej od rodzicielskiej oraz chcących poprawić komunikację i ograniczyć wpływ konfliktu dorosłych na dziecko. Kurs nie jest przeznaczony dla sytuacji przemocy, aktywnego zagrożenia ani sporów wymagających interwencji prawnej.
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 uczestnika do bardziej uporządkowanego współrodzicielstwa po rozstaniu poprzez oddzielanie konfliktu partnerskiego od spraw dziecka, ograniczanie eskalacji w komunikacji, formułowanie spokojnych i zadaniowych komunikatów, ustalanie minimum zasad współpracy oraz rozpoznawanie działań chroniących dziecko przed napięciem dorosłych, także wtedy, gdy współpraca z drugim rodzicem jest ograniczona.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje specyfikę współrodzicielstwa po rozstaniu.	• wyjaśnia, dlaczego zakończenie relacji partnerskiej nie kończy odpowiedzialności rodzicielskiej, • rozróżnia perspektywę „byłej pary” i „zespołu rodzicielskiego”, • opisuje znaczenie realistycznej ramy współpracy po rozstaniu, także przy braku pełnej zgody między rodzicami.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje mechanizmy i zachowania zwiększające konflikt we współrodzicielstwie.	• wskazuje mieszanie bólu po rozstaniu ze sprawami dziecka jako czynnik zwiększający napięcie, • rozpoznaje walkę o rację, komunikację reaktywną i impulsywną jako zachowania eskalujące konflikt, • opisuje ryzyko wciągania dziecka w konflikt jako przekątnika, świadka lub strony, • wskazuje znaczenie rozpoznawania własnych „zapalników” napięcia.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje różnicę między rolą byłego partnera a rolą drugiego rodzica.	• wskazuje, które treści należą do historii dorosłych, a które do odpowiedzialności za dziecko, • opisuje, jak emocje po rozstaniu mogą wpływać na komunikację rodzicielską, • wyjaśnia znaczenie reagowania z poziomu roli rodzica zamiast roli byłego partnera.	Test teoretyczny
. Uczestnik opisuje zasady komunikacji zadaniowej po rozstaniu.	• wskazuje cechy komunikatu skoncentrowanego na sprawach dziecka, • rozpoznaje elementy wiadomości i rozmów, które mogą niepotrzebnie zwiększać napięcie, • opisuje znaczenie konkretności, rzeczowości i ograniczania dodatkowych warstw emocjonalnych, • wyjaśnia, dlaczego sposób odpowiedzi może ograniczać albo zwiększać eskalację.	Test teoretyczny
. Uczestnik charakteryzuje znaczenie granic, zasad i przewidywalności we współrodzicielstwie.	• opisuje znaczenie przewidywalności dla dziecka po rozstaniu rodziców, • wskazuje obszary wymagające podstawowych ustaleń: komunikacja, logistyka, zdrowie, szkoła i sytuacje sporne, • odróżnia potrzebę minimalnych ustaleń od konieczności pełnej zgody między rodzicami, • opisuje, jak jasne zasady mogą zmniejszać chaos i nieporozumienia.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje zasady ochrony dziecka przed konfliktem dorosłych	• wskazuje sytuacje, w których dziecko może ponosić koszt napięcia między rodzicami, • rozpoznaje zachowania polegające na robieniu z dziecka mediatora, przekaźnika, świadka lub regulatora emocji, • opisuje znaczenie działań wspierających poczucie bezpieczeństwa dziecka, • wskazuje podstawowe zasady ograniczające udział dziecka w konflikcie dorosłych. Metoda walidacji:	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje własne źródła i sytuacje eskalacji konfliktu.	• identyfikuje sytuacje najczęściej wywołujące napięcie w kontakcie z drugim rodzicem, • rozpoznaje własne „zapalniki” oraz reakcje zwiększające konflikt, • odróżnia zachowania wynikające z emocji po rozstaniu od działań potrzebnych w sprawach dziecka.	Test teoretyczny
Uczestnik oddziela komunikację partnerską od komunikacji rodzicielskiej.	• klasyfikuje przykładowe treści jako dotyczące historii dorosłych albo bieżącej odpowiedzialności za dziecko, • dobiera odpowiedź z perspektywy roli rodzica do przykładowej trudnej sytuacji, • ogranicza odnoszenie się do tematów niezwiązanych z bieżącymi sprawami dziecka.	Test teoretyczny
Uczestnik formułuje komunikaty do drugiego rodzica w sposób ograniczający eskalację	• formułuje komunikat dotyczący logistyki, zdrowia lub zmiany planów w sposób konkretny i zadaniowy, • usuwa z przykładowej wiadomości elementy zwiększające napięcie lub odnoszące się do konfliktu partnerskiego, • dobiera odpowiedź, która zachowuje rzeczowość i koncentrację na sprawach dziecka.	Test teoretyczny
Uczestnik opracowuje minimum zasad współrodzicielskich	• wskazuje obszary wymagające podstawowych ustaleń w swojej sytuacji, • dobiera zasady dotyczące komunikacji, logistyki, zdrowia, szkoły lub sytuacji spornych, • odróżnia zasady niezbędne dla przewidywalności od kwestii, które nie wymagają pełnego ujednolicenia, • formułuje podstawowy plan ustaleń służących ograniczeniu chaosu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik dobiera działania chroniące dziecko przed konfliktem dorosłych	• rozpoznaje sytuację, w której dziecko zostaje wciągnięte w konflikt, • dobiera reakcję ograniczającą obciążenie dziecka napięciem rodziców, • wskazuje zasady pozwalające nie wykorzystywać dziecka jako pośrednika w komunikacji, • wybiera działanie zwiększające przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa dziecka.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje działania w sytuacji ograniczonej lub jednostronnej współpracy drugiego rodzica.	• określa, które elementy sytuacji pozostają w jego obszarze wpływu, • odróżnia własne działania od zachowań i decyzji pozostających po stronie drugiego rodzica, • wybiera mały krok możliwy do wykonania bez oczekiwania na pełną zmianę drugiej strony, • wskazuje granicę pomiędzy próbą współpracy a ochroną własnych granic.	Test teoretyczny
Uczestnik wykazuje gotowość do koncentrowania współpracy rodzicielskiej na dobru i potrzebach dziecka. Uczestnik wykazuje gotowość do budowania minimalnej współpracy bez konieczności pełnej zgody z drugim rodzicem.	• odróżnia potrzebę rozwiązania konfliktu partnerskiego od bieżącej odpowiedzialności rodzicielskiej, • wybiera działania ograniczające przenoszenie napięcia dorosłych na dziecko, • uwzględnia bezpieczeństwo i przewidywalność dziecka przy podejmowaniu decyzji dotyczących współpracy. • uznaje możliwość porządkowania współpracy mimo utrzymujących się różnic i napięć, • wybiera rozwiązania zwiększające porządek i przewidywalność zamiast walki o pełną zgodę, • wskazuje znaczenie małych kroków oraz działania w granicach własnego wpływu. Metoda walidacji:	Test teoretyczny Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje ograniczenia samodzielnego działania i sytuacje wymagające innego rodzaju wsparcia.	• rozpoznaje, że kurs nie jest przeznaczony do sytuacji przemocy, aktywnego zagrożenia ani sporów wymagających interwencji prawnej, • odróżnia trudną współpracę od sytuacji przekraczających zakres edukacyjnej usługi rozwojowej, • wskazuje potrzebę poszukiwania adekwatnego wsparcia w sytuacji wykraczającej poza zakres kursu.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Po rozstaniu nadal jesteście zespołem rodzicielskim

- Dlaczego rozstanie nie kończy współpracy w obszarze rodzicielstwa
- Różnica między „byłą parą” a „zespołem rodzicielskim”
- Dlaczego próba „dogadania się jak wcześniej” często nie działa

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Zmienisz sposób patrzenia na relację z drugim rodzicem
- Zrozumiesz, dlaczego dotychczasowe próby komunikacji nie działają
- Ustawisz bardziej realistyczną i pomocną ramę współpracy

Narzędzia:

- Rama współrodzicielstwa po rozstaniu
- Ćwiczenie zmiany perspektywy: „para → zespół rodzicielski”

Co najbardziej niszczy współrodzicielstwo

- Mieszanie bólu po rozstaniu ze sprawami dziecka
- Walka o rację zamiast współpracy
- Komunikacja reaktywna i impulsywna
- Wciąganie dziecka w konflikt (np. jako przekaźnika lub „strony”)

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Rozpoznasz, co konkretnie eskaluje konflikt w Twojej sytuacji

- Zobaczysz swoje najczęstsze „zapalniki” napięcia
- Zrozumiesz, które zachowania pogarszają sytuację, nawet jeśli są „uzasadnione”

Narzędzia:

- Mapa zapalników konfliktu
- Arkusz identyfikacji trudnych sytuacji

Dwie role: były partner i drugi rodzic

- Jak oddzielić relację partnerską od rodzicielskiej
- Co należy do historii dorosłych, a co do odpowiedzialności za dziecko
- Kiedy emocje po rozstaniu przejmują ster w komunikacji

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Zobaczysz wyraźniej granicę między tymi dwiema rolami
- Nauczysz się reagować z poziomu roli rodzica, a nie byłego partnera
- Ograniczysz sytuacje, w których emocje przejmują kontrolę

Narzędzia:

- Ćwiczenie „dwa krzesła / dwie role”
- Checklista rozdzielania ról w praktyce

Komunikacja, która nie dokłada ognia

- 4 zasady komunikacji zadaniowej po rozstaniu
- Jak pisać i mówić w sprawach dziecka, żeby nie eskalować konfliktu
- Czego unikać w wiadomościach, ustaleniach i rozmowach

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Nauczysz się formułować komunikaty, które zmniejszają napięcie
- Zobaczysz, jak komunikować się konkretnie i bez „dodatkowych warstw emocji”
- Zyskasz większą kontrolę nad tym, jak odpowiadasz

Narzędzia:

- Szablony komunikatów do współrodzica (logistyka, zdrowie, zmiany planów)
- Checklista „czy ten komunikat dokłada napięcia?”

Granice, zasady, przewidywalność

- Dlaczego dziecko potrzebuje przewidywalności po rozstaniu rodziców
- Co powinno być wspólnie ustalone, a co można odpuścić
- Jak tworzyć minimalny, ale działający system zasad

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Zobaczysz, które obszary wymagają jasnych ustaleń
- Nauczysz się budować minimum współpracy, bez potrzeby „pełnej zgody”

- Zmniejszysz chaos i nieporozumienia w codziennym funkcjonowaniu

Narzędzia:

- Arkusz „minimum współrodzicielskie” (5 obszarów: komunikacja, logistyka, zdrowie, szkoła, sytuacje sporne)
- Plan ustaleń podstawowych

Jak chronić dziecko przed konfliktem dorosłych

- Sygnały, że dziecko zaczyna ponosić koszt napięcia między rodzicami
- Czego dziecko potrzebuje po rozstaniu rodziców
- Jak nie robić z dziecka mediatora, świadka lub „regulatora emocji”

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Zobaczysz, jakie sytuacje są szczególnie obciążające dla dziecka
- Nauczysz się reagować tak, by zmniejszać jego napięcie
- Wprowadzisz konkretne zasady chroniące dziecko

Narzędzia:

- Karta „5 zasad ochrony dziecka przed konfliktem”
- Checklista sytuacji ryzykownych dla dziecka

Gdy współpraca jest trudna lub jednostronna

- Co robić, gdy drugi rodzic nie współpracuje
- Gdzie kończy się Twój wpływ, a zaczyna ochrona własnych granic
- Jak działać małymi krokami w nieidealnych warunkach

To, co uzyskasz dzięki temu odcinkowi:

- Zrozumiesz, na co masz realny wpływ, a na co nie
- Nauczysz się działać bez czekania na zmianę drugiej strony
- Odzyskasz poczucie sprawczości w trudnej sytuacji

Narzędzia:

- Model działania w sytuacji braku współpracy
- Plan „małych kroków wpływu

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	05:30
w tym suma godzin zajęć	00:00
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym liczba godzin zdalnych	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	07:15

Cennik

Cennik

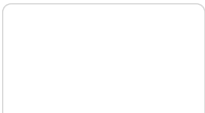
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	349,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	349,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	63,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	63,45 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	05:30
w tym liczba godzin zdalnych	04:00

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



ŁUKASZ FOJUTOWSKI

E-mail lukasz.fojutowski@fret.foundation

Telefon (+48) 500 084 150