



"FUNDACJA NA
RZECZ ROZWOJU -
INSPIRATOR"

Brak ocen dla tego dostawcy

Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN - szkolenie

Numer usługi 2026/08/27/230835/3771442

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 24.10.2026 do 25.10.2026

2 666,00 PLN brutto
2 666,00 PLN netto
166,63 PLN brutto/h
166,63 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest właścicielom i pracownikom firm z sektora MŚP działających w branży zdrowia, którzy chcą zapoznać się z tematyką terapii ACT oraz możliwościami jej wykorzystania w swojej pracy zawodowej. Uczestnicy będą mogli poszerzyć swój warsztat pracy o wiedzę i praktyczne narzędzia związane z podejściem ACT, w tym w zakresie regulacji emocjonalnej, budowania poczucia bezpieczeństwa, lepszej komunikacji oraz rozwoju osobistego i zawodowego. Szkolenie skierowane jest również do psychologów, psychoterapeutów oraz osób planujących aktywnie rozwijać swoją działalność w obszarze zdrowia psychicznego i dobrostanu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	23-10-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Usługa „Bezpieczeństwo w terapii: okno elastyczności przez percepcję AUN – szkolenie” przygotowuje uczestników do rozwijania umiejętności efektywnego zarządzania stresem i emocjami oraz dostosowywania metod terapeutycznych do

indywidualnych potrzeb klienta. W trakcie szkolenia uczestnicy poznają praktyczne techniki wspierające budowanie bezpiecznego środowiska w gabinecie, rozwijanie świadomości własnego ciała oraz doskonalenie umiejętności regulacji emocji i redukcji stresu w pracy z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje podstawowe założenia teorii poliwalgalnej i rozumie, jak wpływa ona na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje wpływ teorii poliwalgalnej na funkcjonowanie układu nerwowego w kontekście relacji terapeutycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera podstawy teorii poliwalgalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje pojęcie okna elastyczności i wyjaśnia, jak jego granice wpływają na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Uczestnik identyfikuje wpływ granic na zdolność do regulacji emocji i stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje definicję okna elastyczności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia, jak działa koregulacja oraz wskazuje, w jaki sposób można ją wykorzystać do regulacji emocjonalnej i fizjologicznej.	Uczestnik wybiera zasady jak wyregulować siebie oraz klienta za pomocą koregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje pojęcie koregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje wpływ AUN na reakcje stresowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje kategorie zasobów oraz wskazuje ich wykorzystanie w procesie terapeutycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia sygnały fizjologiczne wskazujące na aktywację AUN oraz wskazuje odpowiednie techniki regulacyjne.	Uczestnik wskazuje co najmniej trzy objawy fizjologiczne świadczące o aktywacji AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dopasowuje techniki regulacyjne do wskazanych sygnałów fizjologicznych aktywacji AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik ocenia, kiedy klient znajduje się w stanie "rest-and-digest" (przywspółczulnej aktywacji AUN), co sprzyja regulacji emocji i rozwojowi relacji terapeutycznej.	Uczestnik wskazuje cechy charakterystyczne dla stanu "rest-and-digest" u klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia sygnały wskazujące na stan „rest-and-digest” od sygnałów świadczących o pobudzeniu lub reakcji obronnej AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki zarządzania aktywacją AUN klienta, pomagając mu w regulacji stresu i emocji w trakcie sesji terapeutycznej.	Uczestnik opisuje sposób zastosowania wybranej techniki regulacji aktywacji AUN w przedstawionej sytuacji terapeutycznej.	Wywiad swobodny
	Uczestnik uzasadnia dobór techniki, odnosząc się do reakcji emocjonalnych i fizjologicznych klienta.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje, na jakim etapie w oknie elastyczności znajduje się klient, i dostosowuje interwencje terapeutyczne, by wspierać jego rozwój i regulację emocjonalną.	Uczestnik określa na podstawie opisu sytuacji, w jakim obszarze okna elastyczności znajduje się klient, i uzasadnia swoją ocenę.	Wywiad swobodny
	Uczestnik przedstawia interwencję terapeutyczną dostosowaną do rozpoznanego stanu klienta oraz wyjaśnia cel jej zastosowania..	Wywiad swobodny
Uczestnik kształtuje relacje terapeutyczne, w których klient czuje się bezpiecznie i komfortowo, wspierając proces terapeutyczny.	Uczestnik opisuje działania sprzyjające budowaniu poczucia bezpieczeństwa klienta w relacji terapeutycznej.	Wywiad swobodny
	Uczestnik wyjaśnia sposób reagowania na sygnały świadczące o braku komfortu lub poczucia bezpieczeństwa klienta.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia zachowania innych z perspektywy funkcjonowania Autonomicznego Układu Nerwowego, co wspiera empatię i zrozumienie w relacjach międzyludzkich.	Uczestnik wskazuje zachowania innych z perspektywy funkcjonowania AUN.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wyjaśnia, z jakimi reakcjami AUN mogą być związane wskazane zachowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia założenia podejścia ACT dotyczące budowania gotowości do doświadczania trudnych emocji oraz rozróżnia strategie kontroli myśli i emocji od podejścia opartego na akceptacji.	Uczestnik wskazuje poprawną definicję gotowości na doświadczenie trudnych emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia przykład strategii kontroli emocji od strategii akceptacji wykorzystującej metaforę przestrzenną.	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

- Szkolenie skierowane jest do właścicieli oraz pracowników firm z sektora MŚP, którzy chcą poznać założenia terapii ACT (opartej na modelu transdiagnostycznym).
- Szkolenie realizowane jest w trybie godzin zegarowych (60 minut).
- Szkolenie trwa łącznie 16 godzin, w tym: 5 godzin zajęć teoretycznych, 8 godz. 30 min. zajęć praktycznych zajęć, 30 min. walidacji, 2 godz. przerw
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Szkolenie prowadzone jest zdalnie na platformie Zoom.
- Podczas szkolenia uczestnicy angażują się w zadania realizowane zarówno na forum całej grupy, jak i w kilkusobowych zespołach roboczych (3-5 osób). Praca w podgrupach odbywa się w dedykowanych wirtualnych pokojach na platformie szkoleniowej, gdzie uczestnicy wspólnie opracowują wybrane zagadnienia. Wyniki ich prac są następnie prezentowane i omawiane na forum głównym, co umożliwia wymianę doświadczeń oraz uzyskanie szerszej perspektywy na omawiany temat.

Dzień 1

1.Wprowadzenie i cele szkolenia – rozmowa na żywo (Teoria: 30 min.)

- wprowadzenie do szkolenia

2.Uważność na ciało - wprowadzenie, definicje, rozróżnienia, medytacja, ćwiczenia, burza mózgów (Teoria: 30 min., Praktyka: 1 godz.)

- zdefiniowanie co to znaczy być świadomym i uważnym
- zapoznanie się z uważnością na ciało
- nauka rozróżniania skanowania ciała a osadzania
- zapoznanie się z praktykami osadzania

3.Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się - cykl zagrożeń, definicje, ćwiczenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja (Teoria: 30 min., Praktyka: 1 godz. 30 min.)

- zapoznanie się z cyklem reakcji na zagrożenia
- zdefiniowanie orientacji
- nauka orientacji na bezpieczeństwo
- neurocepcja
- jak obecność drugiej, spokojnej osoby pomaga uspokoić nasz układ nerwowy.
- techniki pobudzenia nerwu błędnego brzuszno – zaangażowanie społeczne

4.Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense - wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem, regulacja AUN, (Teoria: 1 godz., Praktyka: 2 godz.)

- zapoznanie się z różnymi kategoriami zasobów
- umiejętność nazywania zasobów praktyka (osoby prowadzącej) i klienta
- umiejętność ucieleśniania zasobów
- umiejętność regulowania AUN
- budowanie zasobów wraz z klientem

- zdefiniowanie czym jest felt sense
- umiejętność poszerzania i zawężania uwagi

Dzień 2

1.Poranna praktyka bycia obecnym - medytacja, praktyka (Teoria: 30 min.)

2.Teoria poliwalgalna - prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów (Teoria: 1 godz., Praktyka: 1 godz. 30 min.)

- zdefiniowanie traumy
- zapoznanie się z objawami traumy
- zapoznanie się z podstawami teorii poliwalgalnej
- podstawowa znajomość autonomicznego układu nerwowego
- symptomy stresu traumatycznego

3.Okno elastyczności - narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach (Teoria: 1 godz. , Praktyka: 2 godz. 30 min.)

- umiejętności rozpoznawania aktywacji i regulacji
- znajomość okna elastyczności - narzędzia do diagnozy AUN
- umiejętność rozpoznania gdzie klient jest w oknie elastyczności

4.Walidacja (30 min)

- Uczestnik będzie zobowiązany do wypełnienia testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, automatycznie, a następnie uczestniczenia w wywiadzie swobodnym, który będzie obejmował zagadnienia z zakresu bezpieczeństwa w terapii ze szczególnym uwzględnieniem ich zastosowania w pracy z oknem elastyczności przez percepcję AUN.
- Test pisemny złożony będzie z minimum 25 pytań zamkniętych z gotową kafeterią odpowiedzi (jednokrotnego wyboru), a ocena testu będzie polegała wyłącznie na porównaniu zaznaczonych odpowiedzi z kluczem oceny przygotowanym przez eksperta merytorycznego z zakresu bezpieczeństwa w terapii AUN
- Warunkiem ukończenia szkolenia jest przystąpienie do walidacji i uzyskanie pozytywnego wyniku.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie i cele szkolenia – rozmowa na żywo	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	08:30	09:00	00:30
2 z 22 Uważność na ciało cz. I - wprowadzenie, definicje, rozróżnienia, medytacja, ćwiczenia, burza mózgów	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 22 Uważność na ciało - cz. II, wprowadzenie, definicje, rozróżnienia, medytacja, ćwiczenia, burza mózgów	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	10:10	10:40	00:30
5 z 22 Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się - cz.I, cykl zagrożeń, definicje, ćwiczenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	10:40	11:40	01:00
6 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	11:40	11:50	00:10
7 z 22 Budowanie bezpieczeństwa poprzez umiejętność orientowania się - cz. II, cykl zagrożeń, definicje, ćwiczenia orientacyjne, praca w parach, dyskusja	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	11:50	12:50	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 22 Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense - cz. I, wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	12:50	13:20	00:30
9 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:20	13:50	00:30
10 z 22 Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense -cz. II, wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	13:50	15:50	02:00
11 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	15:50	16:00	00:10
12 z 22 Budowanie zasobów praktyka i klienta oraz śledzenie felt sense - cz.III, wprowadzenie do pojęć, kategorie zasobów, ucieleśnianie, ćwiczenia z klientem	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	24-10-2026	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 22 Poranna praktyka bycia obecnym - medytacja, praktyka	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	25-10-2026	08:30	09:00	00:30
14 z 22 Teoria poliwagalna - prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	25-10-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	10:00	10:10	00:10
16 z 22 Teoria poliwagalna - prezentacja, definicje, rozróżnienia, ćwiczenia, burza mózgów	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	25-10-2026	10:10	11:40	01:30
17 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	11:40	11:50	00:10
18 z 22 Okno elastyczności - narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	25-10-2026	11:50	13:20	01:30
19 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:20	13:50	00:30
20 z 22 Okno elastyczności - narzędzia, definicje, symptomy, rozpoznawanie aktywacji, praca w parach	Zajęcia	JOANNA GAWROŃSKA	25-10-2026	13:50	15:50	02:00
21 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	15:50	16:00	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 22 -	Walidacja	-	25-10-2026	16:00	16:30	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

Cennik

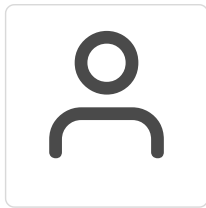
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 666,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 666,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,63 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA GAWROŃSKA

Joanna Gawrońska – Certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, specjalistka psychoterapii uzależnień nr SP/2305/N/2024 oraz certyfikowana coachka ICF. Dyrektorka merytoryczna w Akademii ACT w wydziale w Poznaniu. Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral Science Polska – ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing. Moje szczególne zainteresowania obejmują ACT, FAP, RFT, PBT, SE, teorię poliwalną, neurobiologię, biofizjologię oraz biohacking. Patrzę na człowieka wielowymiarowo: od strony biofizjologii, przez perspektywę poznawczą, aż po duchowość.

Swoją wiedzę i umiejętnościami dzieli się prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z III fali terapii behawioralnych, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów, coachów i innych osób pracujących z ludźmi, jak i szkolenia dla biznesu (umiejętności miękkie, menedżerskie, efektywność, elastyczność). W ciągu ostatnich 3 lat przeprowadziła ponad 10 szkoleń co stanowi ponad 200 h z zakresu bezpieczeństwa w terapii i regulacji emocjonalnej oraz AUN.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały (prezentacja oraz karty ćwiczeń) zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej. Uczestnik otrzyma stosowne zaświadczenie lub certyfikat po zakończeniu usługi, pod warunkiem spełnienia kryterium obecności na minimum 80% zajęć. Obecność będzie odnotowywana na raportach logowań prowadzonych dla każdego dnia szkoleń.

Informacje dodatkowe

- **Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.**
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Walidacja jest ustalana indywidualnie z uczestnikiem usługi i odbędzie się w okresie od godz. 18:00 dnia 25.10.2026 r. do godz. 18:00 dnia 26.10.2026 r.

Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

1. Rozmowa na żywo
2. Praca w parach
3. Prezentacja
4. Burza mózgów
5. Medytacja,
6. Dyskusja
7. Współdzielenie ekranu

Podstawa prawna zwolnienia z VAT

- Art. 43 ust. 1 pkt 29 podpunkt C ustawy o VAT - usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, inne niż wymienione w pkt 26.

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

- komputer wyposażony w kamerę, głośnik i mikrofon z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

Parametry łącza sieciowego:

- szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

- a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe)
 1. Procesor Co najmniej 1 GHz
 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB
 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej
- b) komputery Mac
 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo)
 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB
 3. Dodatkowe oprogramowanie
- Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego)
- Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

Szkolenie będzie przeprowadzone za pomocą platformy Zoom.

Kontakt



PIOTR MAKOWSKI

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550