



BiS Groups sp. z
o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

282 oceny

Trener Treningu Umiejętności Społecznych. Stopień 3 TUS dla seniorów. Prowadzenie grup, aktywizacja społeczna i sytuacje trudne

Numer usługi 2026/09/02/53144/3784634

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📅 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 20:00 h
- 📅 19.10.2026 do 10.11.2026

1 800,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pracujących lub przygotowujących się do pracy z seniorami, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie planowania, prowadzenia i ewaluacji Treningu Umiejętności Społecznych dla osób starszych, w szczególności do psychologów, pedagogów, terapeutów, trenerów, opiekunów, animatorów społecznych oraz pracowników domów pomocy społecznej, dziennych domów pobytu, ośrodków wsparcia, klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku, placówek terapeutycznych i edukacyjnych oraz osób zainteresowanych rozwijaniem warsztatu pracy z grupą senioralną w obszarze funkcjonowania społecznego.

Usługa przygotowuje do prowadzenia zajęć TUS z uwzględnieniem zmian związanych z późną dorosłością, komunikacji, relacji, poczucia sprawczości, osamotnienia, wycofania społecznego, trudności adaptacyjnych, obniżonego nastroju, zmian zdrowotnych oraz potrzeb aktywizacyjnych i integracyjnych.

Usługa adresowana jest również do uczestników projektu „Kierunek - Rozwój”.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do planowania, prowadzenia i ewaluacji Treningu Umiejętności Społecznych dla seniorów. Obejmuje diagnozę potrzeb społecznych i emocjonalnych osób starszych, dobór metod pracy, tworzenie scenariuszy zajęć oraz wspieranie komunikacji, relacji, przeciwdziałania wycofaniu społecznemu, wzmacniania sprawczości, poczucia sensu i przynależności oraz współpracy z rodziną i zespołem specjalistów w procesie wspierania funkcjonowania seniora.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje założenia Treningu Umiejętności Społecznych dla seniorów oraz uzasadnia jego znaczenie w podtrzymywaniu aktywności społecznej i dobrostanu psychicznego osób starszych.	- omawia cele TUS w pracy z seniorami, - rozróżnia obszary funkcjonowania rozwijane podczas treningu, w szczególności komunikację, relacje, współpracę, poczucie sprawczości, radzenie sobie z samotnością i zmianą życiową, - wyjaśnia różnice między TUS dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów, - uzasadnia dobór TUS do potrzeb konkretnej grupy senioralnej.	Wywiad ustrukturyzowany
		Test teoretyczny
Uczestnik analizuje potrzeby społeczne i emocjonalne seniorów oraz planuje adekwatne cele pracy TUS.	- identyfikuje najczęstsze trudności społeczne i emocjonalne występujące u seniorów, - analizuje sytuację uczestnika w kontekście relacji, strat, zmian zdrowotnych, wycofania lub obniżonej aktywności, - formułuje cele pracy TUS na podstawie opisu przypadku, - różnicuje cele odpowiednie dla seniorów samodzielnych, zależnych od wsparcia i funkcjonujących w placówkach.	Wywiad ustrukturyzowany
		Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik dobiera metody, techniki i środki pracy odpowiednie do prowadzenia TUS dla seniorów.	- dobiera ćwiczenia rozwijające komunikację, współpracę, podtrzymywanie relacji, wyrażanie potrzeb, radzenie sobie z emocjami i zmianą życiową, - dobiera formy pracy adekwatne do możliwości psychofizycznych grupy senioralnej, - uzasadnia wybór metod aktywizujących, wspierających pamięć społeczną, rozmowę i integrację, - planuje strukturę zajęć uwzględniając bezpieczeństwo psychologiczne, tempo pracy i poziom samodzielności uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opracowuje scenariusz zajęć TUS dla seniorów i prowadzi wybrany fragment zajęć. Uczestnik planuje ewaluację procesu TUS oraz współpracę z rodziną, personelem placówki lub zespołem specjalistów wspierających seniora.	- formułuje temat i cel zajęć, - planuje przebieg zajęć z uwzględnieniem otwarcia, części głównej i podsumowania, - dobiera ćwiczenia do celu zajęć i możliwości grupy senioralnej, - prowadzi fragment zajęć w sposób uporządkowany, angażujący i adekwatny do wieku oraz możliwości uczestników, - reaguje na trudności pojawiające się w symulowanej sytuacji grupowej. - wskazuje sposoby monitorowania postępów uczestników, - formułuje wnioski do dalszej pracy na podstawie obserwacji i analizy procesu, - przekazuje informacje o przebiegu treningu w sposób zrozumiały i profesjonalny, - planuje zasady współpracy z rodziną, opiekunami, personelem placówki lub zespołem specjalistów, - proponuje działania wspierające przenoszenie nabywanych umiejętności do codziennego funkcjonowania seniora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja
		Wywiad ustrukturyzowany

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. TUS dla seniorów: założenia, cele i miejsce w procesie aktywizacji społecznej osób starszych

Czym jest TUS dla seniorów i czym różni się od zajęć aktywizacyjnych, terapeutycznych i integracyjnych. Granice kompetencji prowadzącego.

2. Późna dorosłość jako etap rozwojowy

Specyfika funkcjonowania psychospołecznego seniorów. Zmiany rozwojowe, potrzeby relacyjne, autonomia, zależność, poczucie sensu i godności.

3. Najczęstsze trudności społeczne i emocjonalne seniorów

Samotność, wycofanie, utrata ról społecznych, trudności adaptacyjne, lęk, obniżony nastrój, konflikty interpersonalne, zależność od innych.

4. Senior w grupie: komunikacja, przynależność i poczucie bezpieczeństwa

Jak budować grupę TUS dla seniorów, jak wspierać komunikację i zaangażowanie, jak nie infantylizować uczestników.

5. Funkcjonalna diagnoza potrzeb społecznych seniora i grupy

Obserwacja, rozmowa, analiza zasobów i trudności, planowanie celów pracy dla grup dziennych, środowiskowych i placówkowych.

6. Struktura skutecznych zajęć TUS dla seniorów

Kontrakt, tempo pracy, przewidywalność, znaczenie rytuałów grupowych, bezpieczne otwieranie i domykanie tematów.

7. Metody i techniki pracy TUS dla seniorów

Rozmowa kierowana, metoda wspomnieniowa, elementy pracy narracyjnej, ćwiczenia komunikacyjne, symulacje społeczne, ćwiczenia współpracy, zadania integracyjne.

8. Kluczowe obszary treningu umiejętności społecznych seniorów

Wyrażanie potrzeb, proszenie o pomoc, utrzymywanie kontaktów, stawianie granic, radzenie sobie z odmową, reagowanie na konflikt, podtrzymywanie relacji i aktywności.

9. TUS wobec samotności, straty i obniżonej aktywności społecznej

Jak pracować z doświadczeniem osamotnienia, żałoby, utraty ról i spadku poczucia znaczenia społecznego.

10. Senior z obniżoną sprawnością, chorobą przewlekłą lub zmianami poznawczymi w grupie TUS

Jak dostosować zajęcia do możliwości uczestnika, jak organizować pracę bez przeciążenia i bez utraty podmiotowości seniora.

11. Jak konstruować scenariusze zajęć TUS dla seniorów

Budowanie celu, dobór ćwiczeń, planowanie aktywności indywidualnych i grupowych, dostosowanie poziomu trudności i tempa.

12. Współpraca z rodziną, personelem i zespołem specjalistów

Przekazywanie informacji o postępach, formułowanie zaleceń, współpraca z opiekunami, placówką i środowiskiem seniora.

13. Walidacja efektów uczenia się.

Walidacja nie jest wliczona w czas trwania usługi i zostaje przeprowadzona przez osobę inną niż osoby prowadzące szkolenie, z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji.

Walidacja jest wskazana i widoczna po załogowaniu.

Około 40% czasu przeznaczony jest na część teoretyczną, a około 60% na część praktyczną i warsztatową. W formule warsztatowej liczba osób w małej grupie roboczej nie przekracza 4. Jedna osoba korzysta z jednego urządzenia. Nie dopuszcza się udziału dwóch osób przy jednym urządzeniu.

Metody interaktywne i aktywizujące wykorzystywane podczas szkolenia obejmują: dyskusję panelową, metodę symulacyjną, metodę projektu, rozmowę kierowaną, analizę przypadku, ćwiczenia scenariuszowe i prezentację rozwiązań praktycznych.

Doradztwo poszkoleniowe ma charakter wspierający i konsultacyjny. Nie stanowi odrębnej usługi terapeutycznej, diagnostycznej ani superwizyjnej i obejmuje wyłącznie zakres związany z tematyką ukończonego szkolenia.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów dojazdu, zakwaterowania oraz kosztów dodatkowych materiałów niewskazanych w karcie usługi.

Usługodawca na dzień publikacji karty posiada umowy z operatorami środków unijnych, m.in.: WUP Kraków, WUP Toruń, WUP Kielce, WUP Katowice, WUP Warszawa, Akademia Śląska, Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna S.A., Lubelska Fundacja Rozwoju, Karkonoska Agencja Rozwoju Regionalnego, Centrum Rozwoju Kompetencji Województwa Łódzkiego i PGE Polskiej Grupy Energetycznej w Woli Grzymalinej, HRP Grants, Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego oraz Bełchatowsko Kleszczowski Park Przemysłowo-Technologiczny – Reaktywacja zawodowa. To odpowiada logice zachowanej również w poprawionej karcie ADOS, gdzie utrzymano rozbudowane zapisy operatorowe i organizacyjne z uwagi na praktykę realizacji usług.

W przypadku braku operatora z danego regionu uczestnik może skontaktować się z Usługodawcą w celu ustalenia możliwości podpisania umowy umożliwiającej uzyskanie dofinansowania.

Usługa jest otwarta dla uczestników z całej Polski. Istnieje możliwość opublikowania usługi zamkniętej na potrzeby jednego Operatora lub przedsiębiorcy pod warunkiem zakontraktowania minimalnej liczby uczestników wymaganej dla realizacji usługi.

Szkolenia zamknięte dla Twojej organizacji

Jeśli zależy Ci na szkoleniu z naszej oferty lub innym, które możemy dla Ciebie zorganizować w odpowiedzi na zgłoszone potrzeby, możemy zorganizować je w formie zamkniętej - wyłącznie dla Twoich pracowników/Twojego zespołu. Napisz do nas, a skontaktujemy się, aby ustalić szczegóły i dostosować program do Twoich oczekiwań.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do TUS dla seniorów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	19-10-2026	17:00	18:30	01:30
2 z 19 -	Przerwa	-	19-10-2026	18:30	18:45	00:15
3 z 19 Późna dorosłość jako etap rozwojowy i społeczny	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	19-10-2026	18:45	20:15	01:30
4 z 19 Najczęstsze trudności społeczne i emocjonalne seniorów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	20-10-2026	17:00	18:30	01:30
5 z 19 -	Przerwa	-	20-10-2026	18:30	18:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 19 Senior w grupie: komunikacja, przynależność i poczucie bezpieczeństwa	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	20-10-2026	18:45	20:15	01:30
7 z 19 Funkcjonalna diagnoza potrzeb społecznych seniora i grupy	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	26-10-2026	17:00	18:30	01:30
8 z 19 -	Przerwa	-	26-10-2026	18:30	18:45	00:15
9 z 19 Struktura skutecznych zajęć TUS dla seniorów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	26-10-2026	18:45	20:15	01:30
10 z 19 Metody i techniki pracy TUS dla seniorów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	27-10-2026	17:00	18:30	01:30
11 z 19 -	Przerwa	-	27-10-2026	18:30	18:45	00:15
12 z 19 Kluczowe obszary treningu umiejętności społecznych seniorów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	27-10-2026	18:45	20:15	01:30
13 z 19 TUS wobec samotności, straty i obniżonej aktywności społecznej	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	09-11-2026	17:00	18:30	01:30
14 z 19 -	Przerwa	-	09-11-2026	18:30	18:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Senior z obniżoną sprawnością, chorobą przewlekłą lub zmianami poznawczymi w grupie TUS	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	09-11-2026	18:45	20:15	01:30
16 z 19 Jak konstruować scenariusze zajęć TUS dla seniorów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	10-11-2026	17:00	18:30	01:30
17 z 19 -	Przerwa	-	10-11-2026	18:30	18:45	00:15
18 z 19 Współpraca z rodziną, personelem i zespołem specjalistów	Zajęcia	Małgorzata Sikorska	10-11-2026	18:45	20:15	01:30
19 z 19 -	Walidacja	-	10-11-2026	20:15	20:45	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	18:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Sikorska

Psycholog, diagnosta, terapeutka ACT i wykładowca akademicki z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Doktorantka nauk medycznych na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Specjalizuje się w psychologii klinicznej dzieci i młodzieży, wspieraniu rozwoju oraz pracy z rodziną, a także w psychotraumatologii i neuropsychologii.

Ekspertka w zakresie wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży, posiada bogate doświadczenie dydaktyczne i szkoleniowe. Autorka projektów edukacyjno-terapeutycznych, w tym innowacyjnych programów opartych na neuropsychologii i neuroplastyczności (m.in. „W Centrum Mózgu”).

Twórczyni autorskiej metody słow flow – terapia i edukacja oraz współtwórczyni nurtu neurointegracyjnej terapii multidyscyplinarnej (NTM).

Aktywnie działa naukowo i popularyzatorsko – autorka publikacji, materiałów terapeutycznych oraz programów psychoedukacyjnych. Laureatka nagród za działalność społeczną i edukacyjną.

Doświadczenie osoby prowadzącej szkolenie nie jest przerwane w przeciągu ostatnich 5 lat.

Zachowuje ciągłość na termin prowadzenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują od Organizatora szkolenia:

- prezentację multimedialną,
- scenariusze i szkice scenariuszy zajęć TUS dla seniorów,
- wzory kart obserwacji, arkuszy pracy i notatek do monitorowania postępów,
- karty pracy i ćwiczenia do wykorzystania podczas zajęć,
- materiały pomocnicze do pracy z komunikacją, relacjami, stratą, aktywizacją społeczną i poczuciem sprawczości,
- dostęp do materiałów szkoleniowych na platformie e-learningowej przez 365 dni.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują:

- zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej niezbędne do rozliczenia usługi z Operatorem,
- certyfikat ukończenia usługi rozwojowej,
- dostęp do materiałów szkoleniowych na platformie e-learningowej przez 365 dni,
- dostęp do zamkniętej grupy tematycznej dla osób prowadzących TUS,
- możliwość korzystania z doradztwa poszkoleniowego przez 30 dni po zakończeniu usługi.

Warunki uczestnictwa

Do udziału w usłudze rekomendowane jest wykształcenie wyższe lub doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi lub seniorami w obszarze edukacji, terapii, opieki, wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, aktywizacji społecznej, pomocy społecznej, rehabilitacji społecznej albo animacji środowiskowej.

Od uczestnika oczekuje się gotowości do aktywnego udziału w analizie przypadków, ćwiczeniach warsztatowych, planowaniu scenariuszy zajęć, omawianiu sytuacji trudnych oraz pracy z dynamiką grupy senioralnej.

Osoby finansujące szkolenie z wykorzystaniem bonów szkoleniowych zobowiązane są do przekazania wszystkich danych niezbędnych do rezerwacji bonów najpóźniej na 72 godziny przed rozpoczęciem usługi.

Na szkolenie może zapisać się tylko osoba posiadająca ID wsparcia czyli numer umowy o dofinansowanie zawartej z operatorem środków publicznych. Poniżej link do operatorów:

<https://serwis-uslugirozwojowe.parp.gov.pl/component/site/site/dofinansowania-bur/#programy-krajowe>

Informacje dodatkowe

Informacja dla uczestników korzystających z dofinansowania:

- obecność na zajęciach wymagana jest na poziomie co najmniej 80% czasu trwania szkolenia,
- obecność potwierdzana jest w formie raportów logowania lub list obecności,
- Usługodawca nie ma wpływu na wysokość wkładu własnego ani na liczbę bonów przyznanych uczestnikowi; kwestie te należą do właściwego Operatora,
- decyzję o uczestnictwie w szkoleniu uczestnik podejmuje po zapoznaniu się z warunkami umowy zawartej z Operatorem,
- po stronie uczestnika leży wywiązanie się z warunków umowy zawartej z Operatorem, w tym dotyczących frekwencji, rozliczenia i formalności wymaganych do udziału w usłudze.

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest za pośrednictwem platformy LiveWebinar. Usługodawca przesyła uczestnikom link do zajęć. Nie ma obowiązku instalowania dodatkowego oprogramowania. Wystarczy wejść w przesłany link w dniu i godzinie rozpoczęcia zajęć.

Do udziału w usłudze wymagane jest urządzenie z dostępem do Internetu, w szczególności komputer stacjonarny lub laptop, wyposażone w głośnik lub słuchawki oraz mikrofon; rekomendowana jest również kamera. Dopuszczalne jest korzystanie z tabletu lub telefonu, jednak rekomendowanym rozwiązaniem pozostaje komputer stacjonarny lub laptop, ponieważ logowanie z urządzeń mobilnych może powodować rozłączanie lub automatyczne wylogowanie z systemu, co zakłóca udział w zajęciach.

Usługodawca nie ponosi odpowiedzialności za trudności techniczne wynikające z parametrów urządzenia uczestnika, jego indywidualnych ustawień, trybu oszczędzania energii, jakości lokalnego łącza internetowego albo ograniczeń po stronie dostawcy Internetu.

Uczestnik powinien korzystać z aktualnej przeglądarki internetowej oraz stabilnego łącza internetowego umożliwiającego odbiór transmisji audio i wideo.

Prowadzący podąża za potrzebami grupy, uwzględniając jej dynamikę i przebieg procesu uczenia się. Trener realizuje program szkolenia oraz dba o aktywny współudział uczestników w zajęciach. W czasie trwania zajęć nie świadczy indywidualnego wsparcia technicznego w zakresie problemów sprzętowych, systemowych lub związanych z łączem internetowym po stronie uczestników.

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia. Raporty obecności generowane są po każdych zajęciach.

Pokój szkoleniowy zamykany jest 15 minut po rozpoczęciu zajęć. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za terminowe dołączenie do usługi i za zachowanie warunków technicznych umożliwiających udział w zajęciach.

Link do zajęć może być wspólny dla całej grupy. Zajęcia odbywają się z ręczną moderacją uczestników i weryfikacją obecności osób uprawnionych do udziału.

Kontakt



Beata Czogalla

E-mail beczogalla@gmail.com

Telefon (+48) 502 162 365