



P.C.R. -
Psychologiczne
Centrum Rozwoju
Łukasz Kazanowski

Brak ocen dla tego dostawcy

Trening Interpersonalny - TRENING ROZWOJOWY - Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach - kurs wlicza się do procesu certyfikacji PSTTSR jako elementy rozwoju osobistego

Numer usługi 2026/09/05/29849/3791661

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 17.09.2026 do 20.09.2026

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

81,25 PLN brutto/h

81,25 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Akademia HR
Grupa docelowa usługi	• TERMIN: 17 - 20.09.2026 (czwartek - niedziela) • GODZINA: 09:00 - 17:30 • CZAS TRWANIA: 40 godzin dydaktycznych (30 godzin zegarowych) ODBIORCY: • osoby realizujące ścieżkę procesu certyfikacji psychoterapeuty Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w PSTTSR, • psychologów, • pedagogów, • logopedów, • terapeutów, • nauczycieli, • wykładowców, • trenerów, • pracownicy służby zdrowia, • osoby pracujące z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi, • studenci m.in. kierunków: psychologia, pedagogika, • wszystkie osoby zainteresowane
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	16-09-2026

Cel

Cel edukacyjny

Trening Interpersonalny przygotowuje uczestnika do świadomego i konstruktywnego budowania relacji w życiu prywatnym i zawodowym. Po ukończeniu usługi uczestnik będzie potrafił rozpoznawać i wyrażać własne potrzeby, emocje i granice, uważnie słuchać, lepiej rozumieć perspektywę innych osób, udzielać i przyjmować informację zwrotną oraz wykorzystywać własne zasoby do rozwijania bardziej satysfakcjonujących sposobów komunikowania się i funkcjonowania w relacjach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje zasady konstruktywnej komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje bariery utrudniające porozumienie.	Uczestnik rozróżnia fakty od opinii i ocen, rozpoznaje bariery komunikacyjne oraz wskazuje sposoby ich ograniczania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki aktywnego słuchania, w tym parafrazę, pytania otwarte, pytania doprecyzowujące i podsumowanie wypowiedzi rozmówcy.	Uczestnik stosuje parafrazę, pytania otwarte i doprecyzowujące, podsumowuje wypowiedź oraz sprawdza poprawność zrozumienia rozmówcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje i nazywa własne emocje oraz potrzeby pojawiające się w relacjach interpersonalnych.	Uczestnik nazywa emocje i potrzeby pojawiające się w analizowanej sytuacji oraz opisuje ich wpływ na własne zachowanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje własne emocje, potrzeby, oczekiwania i granice w sposób jasny, konstruktywny i respektujący drugą osobę.	Uczestnik jasno wyraża własne emocje, potrzeby, oczekiwania i granice, unikając oceniania oraz oskarżania rozmówcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Udziela i przyjmuje konstruktywną informację zwrotną, odnosząc ją do konkretnych zachowań i sytuacji.	Uczestnik udziela informacji zwrotnej odnoszącej się do konkretnego zachowania, a podczas jej przyjmowania słucha, zadaje pytania doprecyzowujące i podsumowuje otrzymane informacje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współdziała z innymi osobami, uwzględniając ich perspektywę, potrzeby i granice.	Uczestnik umożliwia innym przedstawienie własnego stanowiska, uwzględnia ich perspektywę i granice oraz komunikuje się w sposób sprzyjający współpracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje konstruktywne sposoby reagowania w sytuacjach napięcia, konfliktu i różnicy zdań.	Uczestnik przedstawia własne stanowisko bez obrażania i oskarżania, wysłuchuje drugiej strony oraz proponuje konstruktywne rozwiązanie sytuacji konfliktowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje własne sposoby funkcjonowania w relacjach oraz rozpoznaje posiadane zasoby i mocne strony.	Uczestnik opisuje własny sposób reagowania w relacjach, określa jego wpływ na innych oraz wskazuje zasoby, które może wykorzystać w podobnych sytuacjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera alternatywne sposoby reagowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych.	Uczestnik proponuje alternatywne sposoby reagowania, przewiduje ich możliwe konsekwencje i wybiera zachowanie sprzyjające konstruktywnej komunikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje indywidualny plan wykorzystania zdobytych kompetencji interpersonalnych w życiu prywatnym lub zawodowym.	Uczestnik określa cel rozwojowy, planuje konkretne działania oraz wskazuje sytuacje, w których wykorzysta zdobyte kompetencje interpersonalne.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

TERMIN: 17 - 20.09.2026 (czwartek - niedziela)

GODZINA: 09:00 - 17:30

CZAS TRWANIA: 40 godzin dydaktycznych (30 godzin zegarowych)

Program szkolenia „Trening interpersonalny”

Program obejmuje 40 godzin dydaktycznych / 30 godzin zegarowych i został podzielony na cztery moduły. Szkolenie ma charakter warsztatowy i opiera się na aktywnym uczestnictwie, doświadczeniach grupowych, ćwiczeniach praktycznych, autorefleksji oraz konstruktywnej informacji zwrotnej.

- Moduł 1. Podstawy komunikacji i własne funkcjonowanie w relacjach
- Moduł 2. Emocje, potrzeby i granice w relacjach interpersonalnych
- Moduł 3. Informacja zwrotna, współpraca i trudne sytuacje interpersonalne
- Moduł 4. Integracja umiejętności, zasoby i walidacja efektów uczenia się

Harmonogram szkolenia „Trening interpersonalny”

DZIEŃ - I - czas pracy 09:00 - 17:30

Moduł 1. Podstawy komunikacji i własne funkcjonowanie w relacjach

- rozpoczęcie treningu;
- omówienie zasad bezpieczeństwa, poufności i współpracy;
- zawarcie kontraktu grupowego;
- określenie indywidualnych oczekiwań uczestników;
- podstawy komunikacji interpersonalnej;
- komunikacja werbalna i niewerbalna;
- rozpoznawanie barier komunikacyjnych;
- rozpoznawanie własnych sposobów budowania relacji;
- identyfikowanie schematów reagowania;
- aktywne słuchanie;
- stosowanie parafrazy, pytań otwartych i podsumowania;
- sprawdzanie poprawności rozumienia rozmówcy.

DZIEŃ - II - czas pracy 09:00 - 17:30

Moduł 2. Emocje, potrzeby i granice w relacjach interpersonalnych

- rozpoznawanie i nazywanie emocji;
- rozumienie znaczenia emocji w relacjach;
- rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych;
- identyfikowanie i komunikowanie własnych potrzeb;
- uwzględnianie potrzeb oraz perspektywy innych osób;
- rozpoznawanie własnych granic;
- konstruktywne wyrażanie sprzeciwu;
- formułowanie odmowy z poszanowaniem drugiej osoby;
- stosowanie komunikatu „JA”;
- wyrażanie emocji, potrzeb, oczekiwań i prośb bez oceniania oraz oskarżania.

DZIEŃ - III - czas pracy 09:00 - 17:30

Moduł 3. Informacja zwrotna, współpraca i trudne sytuacje interpersonalne

- zasady udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej;
- odnoszenie informacji zwrotnej do konkretnego zachowania;
- opisywanie wpływu zachowania bez oceniania osoby;
- formułowanie oczekiwań i propozycji zmiany;
- przyjmowanie informacji zwrotnej;
- rozpoznawanie własnych reakcji na otrzymywaną informację;
- wykorzystywanie informacji zwrotnej do rozwoju;

- rozpoznawanie procesów i ról grupowych;
- rozwijanie współpracy oraz wzajemnego szacunku;
- konstruktywne reagowanie w sytuacjach napięcia, konfliktu i różnicy zdań;
- poszukiwanie rozwiązań uwzględniających potrzeby obu stron.

DZIEŃ - IV - czas pracy 09:00 - 17:30

Moduł 4. Integracja umiejętności, zasoby i walidacja efektów uczenia się

- łączenie aktywnego słuchania z komunikowaniem emocji, potrzeb i granic;
- ćwiczenie poznanych sposobów komunikowania się;
- rozpoznawanie własnych zasobów i mocnych stron;
- poszukiwanie alternatywnych sposobów reagowania;
- określenie obszarów dalszego rozwoju;
- przygotowanie indywidualnego planu wykorzystania zdobytych umiejętności w życiu prywatnym i zawodowym;
- walidacja poprzez obserwację uczestników w symulowanych sytuacjach interpersonalnych;
- analiza arkuszy samoobserwacji i refleksji;
- analiza indywidualnych planów wykorzystania zdobytych umiejętności;
- potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	17-09-2026	09:00	13:30	04:30
2 z 13 -	Przerwa	-	17-09-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	17-09-2026	14:30	17:00	02:30
4 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	18-09-2026	09:00	13:30	04:30
5 z 13 -	Przerwa	-	18-09-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	18-09-2026	14:30	17:00	02:30
7 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	19-09-2026	09:00	13:30	04:30
8 z 13 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	19-09-2026	14:30	17:00	02:30
10 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	20-09-2026	09:00	13:30	04:30
11 z 13 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:30	14:30	01:00
12 z 13 Trening Interpersonalny	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	20-09-2026	14:30	16:30	02:00
13 z 13 -	Walidacja	-	20-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 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	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,25 PLN

Koszt osobogodziny netto

81,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Teresa Worobiej

terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

ZAKOŃCZENIE:

- szkolenie wlicza się do procesu certyfikacji w PSTTSR jako elementy rozwoju osobistego.
- certyfikat na licencji Psychologicznego Centrum Rozwoju zaświadcający uczestnictwo w szkoleniu
- certyfikat zgodny ze wzorem MEN

Adres

ul. Obywatelska 8
20-092 Lublin
woj. lubelskie

LOKALIZACJA:

Hotel Forum
Obywatelska 8, Lublin
sala: widokowa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- pełny dostęp dla osób niepełnosprawnych

Kontakt



Łukasz Kazanowski

E-mail pcrozwoju@gmail.com

Telefon (+48) 509 970 340