



Grupa SET Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

620 ocen

## Fundamenty psychologii online

Numer usługi 2026/09/22/5493/3827839

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:00 h

📅 24.02.2027 do 28.04.2027

4 400,00 PLN brutto

4 400,00 PLN netto

146,67 PLN brutto/h

146,67 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Usługa adresowana do osób indywidualnych.</p> <p>Trener, coach, menadżer, HR business partner, konsultant, lider to osoby pracujące</p> <p>rozwojowo z innymi ludźmi - indywidualnie, grupowo, ale też instytucjonalnie. Przyjmowanie</p> <p>roli osoby wspierającej pozytywne zmiany wymaga dobrego rozumienia procesu zmieniania i</p> <p>funkcjonowania człowieka.</p> <p>Nie ma wymagań wstępnych, warunku wykształcenia czy doświadczenia.</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 23-02-2027                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Cel

### Cel edukacyjny

Fundamenty Psychologii to program szkoleniowy, który powstał, aby wesprzeć w codziennej pracy tych z nas, którzy zajmują się wspieraniem rozwoju innych. Program osadzony jest w różnych kontekstach takich jak codzienne wyzwania zawodowe, trudności z wdrażaniem zmian, stres czy kryzysy emocjonalne, które stają się nierozzerwalną częścią naszej rzeczywistości – również w pracy. Wszystko to w oparciu o współczesną wiedzę psychologiczną z praktycznym zastosowaniem wniosków.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Uczestnik zna i omawia różnice między założeniami głównych szkół psychologicznych                                                            | Uczestnik opisuje cztery klasyczne szkoły psychologiczne: psychodynamiczna, poznawczo-behawioralna, humanistyczna, systemowa                                                                                                                                                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik właściwie stosuje wiedzę o mózgu w interpretacji reakcji klientów.                                                                 | Uczestnik tłumaczy klientowi jego biologiczne reakcje, opisuje działanie układu nerwowego autonomicznego: sympatyczny i parasympatyczny                                                                                                                                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik rozróżnia źródła motywacji (zewnętrzna vs wewnętrzna, dążeńiowa vs unikowa) oraz wskazuje mechanizmy samoregulacji i samokontroli. | Uczestnik charakteryzuje Self-Determination Theory: autonomia, kompetencja, przynależność, opisuje Goal Setting Theory: cele SMART i efektywność, wskazuje różnicę między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną, dążeńiową i unikową. Opisuje model Big Five i podstawowy błąd atrybucji. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik prezentuje model transteoretyczny zmiany (Prochaska & DiClemente), diagnozuje etapy zmiany.                                        | Uczestnik charakteryzuje 5 etapów zmiany, rozpoznaje etapy zmiany, charakteryzuje pojęcie oporu i mechanizmów obronnych                                                                                                                                                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## 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

10 cotygodniowych spotkań synchronicznych na żywo, podczas których:

Poznajemy teorię - krótkie, dynamiczne wykłady z wykorzystaniem najnowszych badań

Analizujemy przypadki - praktyczne zastosowanie wiedzy do rzeczywistych sytuacji

Ćwiczymy umiejętności - role-play, demonstracje, praca w małych grupach

Wymieniamy się doświadczeniami - uczenie się od siebie nawzajem

Wyciągamy wnioski - generalizujemy nową wiedzę, aby wykorzystać ją we własnej praktyce.

Metody pracy: wykład interaktywny, case study, praca w grupach, ćwiczenia praktyczne, panel Q&A, demonstracje na żywo

Każdy tydzień zawiera:

- PRZED spotkaniem (0,5 godziny): Materiały wprowadzające Artykuły i fragmenty książek Zadania przygotowawcze lub quizy diagnostyczne
- PO spotkaniu (0,5 godziny): Zadanie praktyczne do wdrożenia w swojej pracy Materiały pogłębiające - (podcasty, TED Talks, artykuły)

Tematy poszczególnych spotkań:

1. Fundamenty rozumienia człowieka
2. Biologia zachowania i emocje
3. Motywacja i cele
4. Osobowość i procesy samorealizacji
5. Uczenie się i praca z emocjami klienta
6. Etapy zmiany i opór
7. Nawyki i automatyzm
8. Stres wypalenie i odporność
9. Kryzysy psychiczne
10. Dobrostan i integracja

Walidacja przeprowadzona za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie (test przygotowany w arkuszach Google).

Uczestnik otrzymuje autorski podręcznik szkoleniowy w formie papierowej oraz teczkę na notatki i materiały dodatkowe rozdawane podczas zajęć. Uczestnik otrzymuje również dostęp do platformy elearningowej Moodle, gdzie ma dostęp do wszystkich materiałów z zajęć.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- zaangażowanie, otwarta postawa uczestników, którzy planują wykorzystywać coaching lub jego elementy w swojej pracy
- dla lepszego przyswojenia wiedzy uczestnik otrzymuje zadania wdrożeniowe do wykonania między zajęciami
- dla lepszego przyswojenia wiedzy uczestnik ma możliwość powrotu do materiałów z zajęć udostępnionych na platformie elearningowej MOODLE.

Usługa prowadzona w godzinach zegarowych. W każdym dniu zajęć przysługuje 15 minutowa przerwa na prośbę uczestników. Walidacja nie wlicza się w czas trwania usługi.

Grupa docelowa - Trener, coach, menadżer, HR business partner, konsultant, lider to osoby pracujące rozwojowo z innymi ludźmi - indywidualnie, grupowo, ale też instytucjonalnie. Przyjmowanie roli osoby wspierającej pozytywne zmiany wymaga dobrego rozumienia procesu zmieniania i funkcjonowania człowieka.

Warunki organizacyjne:

- ćwiczenia prowadzone są w parach lub trójkach
- trener prowadzi sesje demo w celu zaprezentowania narzędzi/modelu
- dyskusja

- udzielanie informacji zwrotnej

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

| Przedmiot / temat                         | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 31 Fundamenty rozumienia człowieka    | Zajęcia        | Karol Piasecki | 24-02-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| 2 z 31 -                                  | Przerwa        | -              | 24-02-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 3 z 31 Fundamenty rozumienia człowieka    | Zajęcia        | Karol Piasecki | 24-02-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| 4 z 31 Biologia zachowania i emocje       | Zajęcia        | Karol Piasecki | 03-03-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| 5 z 31 -                                  | Przerwa        | -              | 03-03-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 6 z 31 Biologia zachowania i emocje       | Zajęcia        | Karol Piasecki | 03-03-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| 7 z 31 Motywacja i cele.                  | Zajęcia        | Karol Piasecki | 10-03-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| 8 z 31 -                                  | Przerwa        | -              | 10-03-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 9 z 31 Motywacja i cele.                  | Zajęcia        | Karol Piasecki | 10-03-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| 10 z 31 Osobowość i procesy samoregulacji | Zajęcia        | Karol Piasecki | 17-03-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| 11 z 31 -                                 | Przerwa        | -              | 17-03-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                        | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 31</b><br>Osobowość i procesy samoregulacji      | Zajęcia        | Karol Piasecki | 17-03-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| <b>13 z 31</b><br>Uczenie się i praca z emocjami klienta | Zajęcia        | Karol Piasecki | 24-03-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| <b>14 z 31</b> -                                         | Przerwa        | -              | 24-03-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>15 z 31</b><br>Uczenie się i praca z emocjami klienta | Zajęcia        | Karol Piasecki | 24-03-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| <b>16 z 31</b> Etapy zmiany i opór.                      | Zajęcia        | Karol Piasecki | 31-03-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| <b>17 z 31</b> -                                         | Przerwa        | -              | 31-03-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>18 z 31</b> Etapy zmiany i opór.                      | Zajęcia        | Karol Piasecki | 31-03-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| <b>19 z 31</b> Nawyki i automatyzmy.                     | Zajęcia        | Karol Piasecki | 07-04-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| <b>20 z 31</b> -                                         | Przerwa        | -              | 07-04-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>21 z 31</b> Nawyki i automatyzmy.                     | Zajęcia        | Karol Piasecki | 07-04-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| <b>22 z 31</b> Stres, wypalenie i odporność.             | Zajęcia        | Karol Piasecki | 14-04-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| <b>23 z 31</b> -                                         | Przerwa        | -              | 14-04-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>24 z 31</b> Stres, wypalenie i odporność.             | Zajęcia        | Karol Piasecki | 14-04-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |

| Przedmiot / temat                        | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>25 z 31</b><br>Kryzysy psychiczne.    | Zajęcia        | Karol Piasecki | 21-04-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| <b>26 z 31</b> -                         | Przerwa        | -              | 21-04-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>27 z 31</b><br>Kryzysy psychiczne.    | Zajęcia        | Karol Piasecki | 21-04-2027            | 19:15               | 20:30               | 01:15         |
| <b>28 z 31</b><br>Dobrostan i integracja | Zajęcia        | Karol Piasecki | 28-04-2027            | 17:30               | 19:00               | 01:30         |
| <b>29 z 31</b> -                         | Przerwa        | -              | 28-04-2027            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>30 z 31</b><br>Dobrostan i integracja | Zajęcia        | Karol Piasecki | 28-04-2027            | 19:15               | 20:00               | 00:45         |
| <b>31 z 31</b> -                         | Walidacja      | -              | 28-04-2027            | 20:00               | 20:30               | 00:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 30:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 27:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:30         |
| w tym suma przerw                    | 02:30         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 36:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 4 400,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 4 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 146,67 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 146,67 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 30:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Karol Piasecki

Absolwent Szkoły Trenerów Biznesu Akademii SET, psycholog i terapeuta integracyjny prowadzący od 2017 gabinet pomocy psychologicznej, konsultant HR. Doświadczenie zawodowe z zakresu rozwoju personelu zdobywał w organizacji pozarządowej i dużych korporacjach działających na rynku polskim i europejskim. Autor programu Fundamenty Psychologii Zmiany Akademii SET, twórca projektów rekrutacyjnych i programów rozwojowych. Przeprowadził ponad 3500 godzin szkoleniowych w branżach windykacyjnej, handlu, spedycji, organizacjach pozarządowych, edukacji i urzędach. Poprowadził ponad 50 godzin executive coachingu. Ma za sobą ponad 5 400 godzin pracy terapeutycznej przede wszystkim w temacie zaburzeń emocjonalnych - w tym wypalenie zawodowe i wyczerpanie długotrwałym stresem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

KAŻDY UCZESTNIK PROJEKTU OTRZYMA:

- Materiały w wersji elektronicznej na platformie elearningowej SET Online® - materiały merytoryczne, prezentacje wykorzystywane przez trenerów podczas szkoleń, zdjęcia flipchartów i materiały bonusowe.
- Wygodną aplikację na smartfona z dostępem do platformy e-learningowej SET On-line.
- Bibliotekę narzędzi i technik (karty pracy, ściągawki, checklisty).
- Workbook - dziennik uczenia się i refleksji.
- Infografiki, bibliografię rozszerzoną - rekomendacje do dalszej nauki.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem zaliczenia jest udział co najmniej w 80% zajęć.

# Warunki techniczne

## WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Sprzęt: komputer z kamerą i mikrofonem (wbudowane lub zewnętrzne)

Na każdy dzień szkolenia uczestnik otrzyma osobny link. Link ważny jest w dniu szkolenia.

- Połączenie z Internetem: połączenie z Internetem o minimalnych parametrach: pobieranie 5 mb/s, i wysyłanie minimum 1 mb/s. Prędkość swojego Internetu możesz sprawdzić tu: <https://www.speedtest.net>

- Miejsce do pracy: pomieszczenie, w którym będziesz mieć stabilny sygnał WiFi i warunki do spokojnej rozmowy wideo.

- Aplikacja: Przed rozpoczęciem szkolenia pobierz i zainstaluj aplikację ZOOM. Znajdziesz ją na tej stronie:

[https://zoom.us/download#client\\_4meeting](https://zoom.us/download#client_4meeting) Aplikacja jest bezpłatna i bezpieczna; nie przesyła żadnych Twoich prywatnych informacji do nas. UWAGA: Aplikacja jest również dostępna na telefon lub tablet. Jednocześnie zalecamy by korzystać z aplikacji na komputer.

## Kontakt



**Anna Poławska**

**E-mail** [anna.polawska@grupaset.pl](mailto:anna.polawska@grupaset.pl)

**Telefon** (+48) 502 508 286