



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

Brak ocen dla tego dostawcy

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

Numer usługi 2026/10/05/29849/3859813

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 11.02.2027 do 14.02.2027

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, Akademia HR, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II

Grupa docelowa usługi

ODBIORCY:

- osoby realizujące ścieżkę procesu certyfikacji psychoterapeuty Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w PSTTSR,
- psycholodzy,
- pedagodzy,
- logopedzi,
- terapeuci,
- nauczyciele,
- wykładowcy,
- trenerzy,
- 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

10-02-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem treningu jest rozwijanie samoświadomości poprzez rozpoznawanie własnych emocji, potrzeb, wartości, granic i przekonań oraz ich wpływu na funkcjonowanie osobiste i zawodowe. Trening wspiera odkrywanie zasobów i skutecznych sposobów radzenia sobie, rozwijanie samoakceptacji oraz świadome wybieranie sposobów reagowania. Przygotowuje do wykorzystywania tych umiejętności w podejmowaniu decyzji, realizacji celów i budowaniu relacji pomocowej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje własne emocje, potrzeby i wartości oraz ich wpływ na podejmowane działania.	Na podstawie wybranego doświadczenia nazywa emocje i związane z nimi potrzeby. Wskazuje wartości istotne w opisanej sytuacji. Wyjaśnia ich związek z własnymi decyzjami i zachowaniem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje wpływ przekonań i nadawanych doświadczeniom znaczeń na własne funkcjonowanie.	Rozróżnia opis zdarzenia od jego interpretacji. Wskazuje przekonanie wpływające na sposób przeżywania wybranej sytuacji. Formuluje alternatywną interpretację i opisuje wynikające z niej możliwości działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje własne zasoby i skuteczne sposoby radzenia sobie z wyzwaniami.	Opisuje sytuację, w której poradził sobie z trudnością. Wskazuje wykorzystane umiejętności, działania i dostępne wsparcie. Określa sposób zastosowania tych zasobów w innym wyzwaniu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje i komunikuje własne potrzeby oraz granice.	W sytuacji ćwiczeniowej określa własną potrzebę i granicę. Formuluje komunikat wyrażający prośbę lub odmowę bez oceniania rozmówcy. Respektuje granice zakomunikowane przez drugą osobę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera sposoby świadomego reagowania w sytuacjach wywołujących napięcie emocjonalne.	Rozpoznaje sygnały własnego napięcia i dotychczasowy sposób reagowania. Wskazuje co najmniej dwa możliwe sposoby działania. Demonstruje wybraną reakcję i uzasadnia jej zgodność z potrzebami, wartościami oraz granicami.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje wpływ własnych przeżyć i oczekiwań na relację pomocową.	Na podstawie sytuacji ćwiczeniowej odróżnia własne emocje i oczekiwania od potrzeb rozmówcy. Wskazuje ich możliwy wpływ na słuchanie i reagowanie. Proponuje sposób postępowania uwzględniający perspektywę i autonomię drugiej osob	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje plan dalszego rozwoju z wykorzystaniem własnych zasobów.	Określa wybrany cel rozwojowy i wskazuje obserwowalne oznaki jego osiągnięcia. Planuje konkretny pierwszy krok, określa pomocne zasoby i sposób sprawdzania postępów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

TERMIN: 11 - 14.02.2027 (czwartek - niedziela)

GODZINA: 09:00 - 17:30

CZAS TRWANIA: 40 godzin dydaktycznych (30 godzin zegarowych)

CEL:

Trening intrapsychiczny to intensywna forma pracy rozwojowej, skierowana do osób, które chcą pogłębiać świadomość własnych emocji, potrzeb, wartości oraz sposobów przeżywania osobistych doświadczeń. Jest to przestrzeń do lepszego poznawania siebie, odkrywania własnych zasobów i poszukiwania sposobów życia w większej zgodzie ze sobą.

Celem treningu jest rozwijanie umiejętności uważnego przyglądania się swojemu wewnętrznemu światu oraz rozpoznawania tego, co pomaga podejmować satysfakcjonujące decyzje, radzić sobie z wyzwaniami i realizować ważne dla siebie cele. Uczestnicy mają możliwość zastanowienia się, jakie znaczenia nadają swoim doświadczeniom, jak ich przekonania wpływają na codzienne funkcjonowanie oraz jakie nowe sposoby myślenia i reagowania chcieliby rozwijać.

Podczas treningu uczestnicy przyglądają się swoim reakcjom emocjonalnym, wewnętrznym napięciom oraz utrwalonym sposobom postrzegania siebie i otoczenia. Ważnym elementem pracy jest także dostrzeganie własnych mocnych stron i doświadczeń skutecznego radzenia sobie. Pozwala to lepiej rozumieć swoje przeżycia, poszerzać dostępne możliwości działania oraz wzmacniać poczucie wpływu na własne życie.

Trening opiera się na aktywnym uczestnictwie, osobistym doświadczeniu i refleksji. Praca w grupie stwarza możliwość poznawania różnych perspektyw, czerpania ze wspólnych doświadczeń oraz odkrywania nowych znaczeń we własnej historii. Pracujemy w atmosferze szacunku i poufności, dbając o warunki sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa oraz respektując indywidualne tempo, granice i gotowość uczestników do dzielenia się swoimi przeżyciami.

Istotnym obszarem treningu jest rozwijanie akceptacji wobec siebie, rozpoznawanie własnych potrzeb i granic oraz poszerzanie możliwości świadomego reagowania w sytuacjach emocjonalnych. Osoby pracujące w zawodach pomocowych mogą przyjrzeć się temu, jak ich przeżycia, przekonania i oczekiwania wpływają na obecność w relacji

z drugim człowiekiem. Taka refleksja sprzyja większej uważności na siebie, otwartości na doświadczenia innych oraz świadomemu budowaniu relacji pomocowej. Zdobyte doświadczenia mogą wspierać zarówno życie osobiste, jak i zawodowe, pomagając pełniej korzystać z własnych zasobów i świadomie wybierać kierunek dalszego rozwoju.

Udział w treningu stanowi element rozwoju osobistego i może być zaliczany do procesu certyfikacji Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Rozpoczęcie treningu. Określenie osobistych celów i potrzeb uczestników. Ustalenie zasad pracy grupowej, poufności, dobrowolność i dzielenia się doświadczeniami oraz poszanowania granic.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	11-02-2027	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 21 Rozwijanie świadomości własnych emocji i potrzeb. Rozpoznawanie sygnałów emocjonalnych oraz ich związku z codziennymi doświadczeniami – praca indywidualna i w parach.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	11-02-2027	11:00	13:00	02:00
3 z 21 -	Przerwa	-	11-02-2027	13:00	14:00	01:00
4 z 21 Rozpoznawanie osobistych wartości i ich wpływu na podejmowane decyzje. Przeglądanie się działaniom sprzyjającym życiu w zgodzie ze sobą.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	11-02-2027	14:00	16:00	02:00
5 z 21 Integracja doświadczeń dnia. Nazywanie osobistych odkryć i zasobów. Refleksja indywidualna oraz dobrowolna wymiana doświadczeń w grupie.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	11-02-2027	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 21 Rozpoznawanie utrwalonych sposobów postrzegania siebie i otoczenia. Przyglądanie się przekonaniom oraz ich wpływowi na emocje, decyzje i zachowanie.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	12-02-2027	09:00	11:00	02:00
7 z 21 Znaczenia nadawane osobistym doświadczeniom. Odróżnianie zdarzeń od interpretacji i poznawanie alternatywnych perspektyw – ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	12-02-2027	11:00	13:00	02:00
8 z 21 -	Przerwa	-	12-02-2027	13:00	14:00	01:00
9 z 21 Rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych i wewnętrznych napięć. Poszukiwanie nowych sposobów myślenia i świadomego reagowania w sytuacjach wyzwań	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	12-02-2027	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 21 Rozwijanie akceptacji wobec siebie i własnych przeżyć. Podsumowanie doświadczeń oraz określenie pomocnych sposobów odnoszenia się do siebie.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	12-02-2027	16:00	17:00	01:00
11 z 21 Odkrywanie mocnych stron i doświadczeń skutecznego radzenia sobie. Rozpoznawanie własnego udziału w korzystnych zmianach oraz dostępnego wsparcia.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	13-02-2027	09:00	11:00	02:00
12 z 21 Rozpoznawanie potrzeb i granic w relacjach. Ćwiczenie komunikowania próśb i odmowy z poszanowaniem siebie oraz drugiej osoby.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	13-02-2027	11:00	13:00	02:00
13 z 21 -	Przerwa	-	13-02-2027	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Wpływ własnych przeżyć, przekonań i oczekiwań na obecność w relacji pomocowej. Odróżnianie własnej perspektywy od doświadczeń i potrzeb rozmówcy.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	13-02-2027	14:00	16:00	02:00
15 z 21 Korzystanie z informacji zwrotnej i różnorodności perspektyw. Rozpoznawanie zasobów wspierających uważność, otwartość i świadome budowanie relacji.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	13-02-2027	16:00	17:00	01:00
16 z 21 Łączenie świadomości emocji, potrzeb, wartości i granic. Ćwiczenie świadomego wyboru sposobów działania z wykorzystaniem własnych zasobów.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	14-02-2027	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 21 Podjęmowani e decyzji i realizacja ważnych celów. Określanie preferowanego o kierunku zmian, oznak postępu oraz możliwych pierwszych kroków w duchu TSR.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	14-02-2027	11:00	13:00	02:00
18 z 21 -	Przerwa	-	14-02-2027	13:00	14:00	01:00
19 z 21 Opracowanie indywidualnego o planu dalszego rozwoju. Wykorzystani e doświadczeń treningowych w życiu osobistym i zawodowym. Określenie działań, zasobów i sposobu monitorowani a postęp	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	14-02-2027	14:00	15:30	01:30
20 z 21 Podsumowani e osobistych celów i doświadczeń, ewaluacja treningu oraz zakończenie pracy grupowej.	Zajęcia	mgr Teresa Worobiej	14-02-2027	15:30	16:45	01:15
21 z 21 -	Walidacja	-	14-02-2027	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
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

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

ZAKOŃCZENIE:

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

Adres

Lublin

Lublin

woj. lubelskie

LOKALIZACJA:

Lublin, adres sali szkoleniowej zostanie wskazany do 7 dni przed terminem szkolenia

Kontakt



Łukasz Kazanowski

E-mail pcrozwoju@gmail.com

Telefon (+48) 509 970 340