



Akademia Bliżej  
Natalia Kurzawa



## Racjonalna Terapia Zachowania: Poznawczo-behawioralny program pomocy w kryzysach emocjonalnych. Edukacja zdalna

Numer usługi 2024/01/31/11147/2061510

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 05.10.2024 do 26.10.2024

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

140,00 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• coachowie</li><li>• trenerzy</li><li>• pracownicy HR</li><li>• osoby zajmujące się zawodowo pomaganiem i wspierającym w zmianie</li><li>• pracownikom</li><li>• terapeutom</li><li>• lekarzom</li><li>• nauczycielom</li><li>• mentorom</li><li>• mediatorom rodzinnych, interwentom kryzysowym</li><li>• pracownikom służb medycznych, oświaty, pomocy społecznej</li><li>• oraz osobom chcącym nauczyć się skutecznej metody radzenia sobie z emocjami i stresem</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 04-10-2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem w podejściu poznawczo-behawioralnym w oparciu o model Racjonalnej Terapii Zachowań.

Osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia pozwoli na prowadzenie procesów coachingowych i terapeutycznych w obszarze pomocy psychologicznej, coachingu, interwencji kryzysowej, biznesie a także w dowolnej pracy z ludźmi.

Uczestnik szkolenia pozna skuteczne narzędzia zmiany nawyków poznawczo-emocjonalnych oraz zasady racjonalnego myślenia

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

| Efekty uczenia się                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1)<br>charakteryzuje wiedzę wymaganą do pracy z nawykami, emocjami i lękami             | potrafi zdefiniować naturę nawyków i ich wpływ na kształtowanie zachowań;<br>na strategię zmiany nawyków opartych na zasadach RTZ,<br>posiada umiejętność identyfikowania szkodliwych nawyków i rozumie ich konsekwencje dla zdrowia psychicznego; posiada wiedzę o różnych rodzajach emocji i ich funkcjach; zna mechanizmy regulacji emocji oraz techniki terapeutyczne wspierające zdrowie | Test teoretyczny |
| 2)<br>definiuje podstawową wiedzę z zakresu psychologii wprowadzania zmian              | definiuje podstawowe mechanizmy wprowadzania zmian w psychologii; zna modele zmiany, takie jak model stadiów zmian (Prochaska i DiClemente), i umie je zastosować; zna różnorodne techniki terapeutyczne i potrafi je skutecznie stosować w kontekście zmiany nawyków, emocji i lęków; potrafi dokładnie analizować sytuacje wymagające zmiany, tworząc spersonalizowane plany terapeutyczne  | Test teoretyczny |
| 3)<br>charakteryzuje metody i narzędzia wykorzystywane w Racjonalnej Terapii Zachowania | opisuje i stosuje model ABC w analizie zachowań, potrafi stosować techniki racjonalnej analizy myśli, identyfikując i modyfikując irracjonalne przekonania; potrafi wykorzystywać techniki terapeutyczne w celu zmiany negatywnych myśli i przekonań; potrafi stosować techniki pracy z emocjami, takie jak terapia racjonalnej wyobraźni emocjonalnej czy ABC lepszego samopoczucia;         | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metoda walidacji                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>4)<br/>rozróżnia modele pracy z emocjami i przekonaniami ograniczającymi: ABC emocji, RSA, WRB</p> <p>5)<br/>stosuje poznane modele i narzędzia skuteczne w pracy poznawczo-behawioralnej w modelu RTZ w pracy z przekonaniami ograniczającymi, lękiem, stresem, obniżona samooceną</p> | <p>omawia techniki Racjonalnej Samoanalizy i potrafi je stosować w celu monitorowania i analizy własnych myśli, emocji i zachowań; potrafi identyfikować irracjonalne przekonania przy użyciu narzędzi RSA; potrafi zastosować odpowiednie strategie interwencji z zakresu modelu ABC emocji, RSA i WRB w pracy z klientem</p> <p>skutecznie identyfikuje irracjonalne przekonania związane z obniżoną samooceną, lękiem, stresem i korzysta z narzędzi RTZ do budowania pozytywnej samooceny;</p> | <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>6)<br/>posługuje się formularzem RSA</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>potrafi właściwie wypełniać formularz Racjonalnej Samoanalizy (RSA), uwzględniając kluczowe obszary, takie jak myśli, emocje, i zachowania; potrafi precyzyjnie zidentyfikować irracjonalne przekonania, wykorzystując informacje zebrane za pomocą formularza RSA; analizuje zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniach, które następują w wyniku zastosowania Racjonalnej Samoanalizy</p>                                                                                                     | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>      |
| <p>7)<br/>posługuje się modelem WRE</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>identyfikuje irracjonalne przekonania klienta, korzystając z informacji zgromadzonych za pomocą formularza WRE; skutecznie analizuje zmiany w równoważeniu przekonań, które zachodzą w wyniku zastosowania modelu WRE; potrafi dostosować plan terapeutyczny i techniki pracy, bazując na informacjach zebranych za pomocą formularza WRE, w celu skutecznego wsparcia klienta w równoważeniu przekonań.</p>                                                                                    | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>      |
| <p>8)<br/>stosuje Model ABC pracy z emocjami</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>identyfikuje składowe modelu ABC; precyzyjnie analizuje związek między myślami (B) a emocjami (C), identyfikując, jak irracjonalne przekonania wpływają na reakcje emocjonalne; potrafi skutecznie modyfikować irracjonalne przekonania (B), wykorzystując różnorodne techniki terapeutyczne w ramach modelu ABC; stosuje model ABC w praktyce terapeutycznej</p>                                                                                                                               | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>      |

| Efekty uczenia się                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metoda walidacji                     |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 9)<br>stosuje techniki radzenia sobie ze stresem                    | skutecznie identyfikuje różne źródła stresu, uwzględniając zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne; potrafi zastosować różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak relaksacja, techniki oddychania, czy skuteczne planowanie czasu                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| 10)<br>kształtuje odpowiedzialności i rzetelności wykonywanej pracy | wykazuje pełne zrozumienie zakresu swoich obowiązków oraz odpowiedzialności wynikających z wykonywanej pracy; skutecznie wykonuje powierzone zadania zgodnie z ustalonymi standardami i terminami;                                                                                                | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| 11)<br>wykazuje etyczne postępowanie                                | przestrzega zasad etyki zawodowej, związanych z konkretną dziedziną pracy; zachowuje integralność i uczciwość w działaniach zawodowych, unikając konfliktów interesów i działając zgodnie z wartościami etycznymi; ponosi odpowiedzialność za podejmowane decyzje, kierując się etycznymi normami | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak-dokument zawiera opis efektów uczenia się

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak-dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak-dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

# Program

- Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań
- Zdrowe spojrzenie na emocje
- Co to jest zdrowe myślenie
- Zdrowa semantyka
- ABC lepszego samopoczucia- Praca z emocjami
- Techniki Terapeutycznej samopomocy
- Zastosownaie Racjonalnej Samoanalizy RSA
- Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna
- Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków
- Dysonans poznawczo-emocjonalny
- Model stadiów zmiany (Prochaska i DiClemente)
- Radzenie sobie ze stresem
- Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia
- Walidacja

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                     | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 5<br>Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań<br>Zdrowe spojrzenie na emocje<br>Co to jest zdrowe myślenie<br>Zdrowa semantyka                                      | dr Magdalena Zubiel | 05-10-2024            | 09:00               | 16:00               | 07:00         |
| 2 z 5<br>ABC lepszego samopoczucia- Praca z emocjami<br>Techniki Terapeutycznej samopomocy<br>Zastosownaie Racjonalnej Samoanalizy RSA<br>Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna | dr Magdalena Zubiel | 06-10-2024            | 09:00               | 16:00               | 07:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                 | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>3 z 5</div> Edukacja i re-edukacja emocjonalna: uczenie się i zmiana nawyków<br>Dysonans poznawczo-emocjonalny<br>Model stadiów zmiany<br>(Prochaska i DiClemente) | Weronika Kostęska | 12-10-2024            | 09:00               | 16:00               | 07:00         |
| <div>4 z 5</div> Radzenie sobie ze stresem<br>Podejście salutogenetyczne w psychologii zdrowia                                                                          | Weronika Kostęska | 13-10-2024            | 09:00               | 16:00               | 07:00         |
| <div>5 z 5</div> Walidacja efektów kształcenia                                                                                                                          | -                 | 26-10-2024            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |

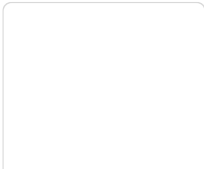
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny          | Cena         |
|----------------------|--------------|
| Koszt usługi brutto  | 4 200,00 PLN |
| Koszt usługi netto   | 4 200,00 PLN |
| Koszt godziny brutto | 140,00 PLN   |
| Koszt godziny netto  | 140,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

dr Magdalena Zubiel



Kognitywistka, ekspert w obszarze komunikacji i neuromarketingu, psycholog i trener biznesu, certyfikowany coach VCC i terapeuta w nurcie TSR i RTZ, wykładowczyni na kierunkach Psychologia, Psychologia w biznesie oraz Pedagogika. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych w obszarze komunikacji interpersonalnej i grupowej, autorka programów szkoleniowych ukierunkowanych na usprawnienie pracy zespołów oraz kompetencji z szeroko pojętej komunikacji, współpracy w zespole i zarządzania zespołami. Zapalona orędowniczka psychologii pozytywnej, nowej pedagogiki i neuronauk.



2 z 2

## Weronika Kostęska

Psycholog, Mentor, Trener

Doświadczenie zawodowe:

We współpracy z Akademią "Bliżej" Natalii Kurzawy projektuje, planuje, prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, kompetencji trenerskich i coachingowych w ramach:

- Akademii Profesjonalnego Trenera
- Akademii Trenera rozwoju osobistego-coacha
- Racjonalna Terapia Zachowania

Doświadczenie i specjalizacja trenerska:

przeciwdziałanie i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym, radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej; kompetencji miękkich i menadżerskich: komunikacja interpersonalna, zarządzanie zmianą, wsparcie.

Realizuje projekty szkoleniowe z tematyki m.in.: coaching zdrowia, stres i sytuacje trudne, sprzedaż, kompetencje trenera.

Nauczyciel akademicki Akademia WSB w ramach studiów podyplomowych Psychologia zdrowia i rozwoju, Mentoring i tutoring w organizacji i biznesie

Trener wewnętrzny: ING Bank Śląski w latach 2016-2019

Certyfikacje:

- certyfikowany trener VCC
- coach VCC
- mentor VCC

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały szkoleniowe w pdf
- ćwiczenia do dalszej pracy nad rozwijaniem umiejętności
- dostęp do testu psychologicznego PCT-A Ja i emocje , Ja i samoocena, style myślenia i zachowania DISC

Zajęcia prowadzone będą metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie, pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności zgodnie z cyklem Kolba nauczania dorosłych.

## Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM ( lun 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 ( zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,( ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

## Kontakt



**Natalia Kurzawa**

**E-mail** [szkolenia.blizej@wp.pl](mailto:szkolenia.blizej@wp.pl)

**Telefon** (+48) 530 697 250