

# Fundamenty Psychologii

Kompleksowy projekt rozwojowy dla każdego  
zajmującego się wspieraniem rozwoju innych.  
Dla Trenera, Coacha, Menadżera, HR Business Partnera.

Edycja 7@ ONLINE

**RABAT!**  
500 PLN  
na Trening  
Interpersonalny  
PLUS!!!

# CZEGO SIĘ NAUCZYSZ?



W trakcie 10 tygodni programu zdobędziesz wiedzę i umiejętności w czterech kluczowych obszarach:

## WIEDZA:

- Główne szkoły psychologiczne myślenia o człowieku (psychodynamiczna, poznawczo-behawioralna, humanistyczna, neuropsychologiczna).
- Modele zmiany indywidualnej i grupowej (model transteoretyczny, pętla nawyku, proces samoregulacji).
- Biologiczne podstawy zachowania (mózg, emocje, stres, układ nerwowy).
- Proces uczenia się i mechanizmy zmiany zachowań.
- Psychologia motywacji i realizacji celów.
- Kryteria zdrowia psychicznego i dobrostanu.

## UMIEJĘTNOŚCI:

- Praca z emocjami klienta (model ABC, techniki terapii poznawczej).
- Właściwe wspieranie osób wymagających pomocy psychologicznej (pierwsza pomoc psychologiczna, granice kompetencji).
- Motywowanie dopasowane do etapu zmiany (5 etapów: prekontemplacja → utrzymanie).
- Zmiana nawyków (dekonstrukcja pętli nawyku, strategie zmiany).
- Diagnozowanie i profilaktyka stresu oraz wypalenia zawodowego.
- Rozpoznawanie kryzysów psychicznych i kierowanie do specjalistów.

## POSTAWY:

- Otwartość na lepsze rozumienie człowieka.
- Gotowość do wielopoziomowego dopasowania się do osoby w procesie zmiany.
- Poznawanie siebie jako praktyka rozwojowego.
- Refleksyjna praktyka i ciągły rozwój zawodowy.
- Dbłość o własne zdrowie psychiczne i profilaktyka wypalenia.

## KONTEKST:

- Rozwój zawodowy dla osób, które zajmują się wspieraniem zmian u innych.
- Etyczne ramy pracy rozwojowej
- Budowanie własnej filozofii pracy opartej na psychologii.
- Społeczność praktyki i peer learning.

# ZAŁOŻENIA PROJEKTU

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.

## FUNDAMENTY PSYCHOLOGII

to innowacyjny projekt szkoleniowy online zaprojektowany w taki sposób, aby Uczestnik zdobył praktyczną wiedzę psychologiczną, z której będzie korzystać w różnych kontekstach swojego życia zawodowego i prywatnego.

## NOWY FORMAT - NOWE MOŻLIWOŚCI

W odpowiedzi na potrzeby współczesnych profesjonalistów program został przekształcony w cykliczny, 10-tygodniowy proces uczenia się, który łączy:

- 30 godzin spotkań synchronicznych online (10 spotkań po 3 godziny, raz w tygodniu, wieczorem),
- 10 godzin pracy asynchronicznej na platformie elearningowej Moodle,
- systematyczne wdrażanie wiedzy - cotygodniowa praktyka zamiast długich przerw między zjazdami,
- silną społeczność praktyki - 10 tygodni regularnego kontaktu zamiast pojedynczych intensywnych zjazdów.

## DLACZEGO FORMAT ONLINE?

- **Elastyczność** - uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędność czasu i kosztów dojazdu.
- **Rytmiczność** - cotygodniowe spotkania wspierają systematyczne uczenie się i wdrażanie.
- **Głębsze wdrożenie** - czas między spotkaniami na praktykę i refleksję.
- **Dostępność** - niższa bariera wejścia (czasowa i finansowa).
- **Spółeczność** - 10 tygodni regularnego kontaktu buduje głębsze relacje niż 3 intensywne zjazdy.
- **Nowoczesność** - wykorzystanie najlepszych narzędzi do nauki online.

# JAK WYGLĄDA NAUKA?

## SPOTKANIA ONLINE (środy, 17:30-20:30)

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

## PRACA NA PLATFORMIE MOODLE (między spotkaniami)

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)

## SPOŁECZNOŚĆ PRAKTYKI

- **Forum dyskusyjne** - przestrzeń do zadawania pytań, dzielenia się zasobami i sukcesami
- **Networking** - poznanie innych profesjonalistów z branży rozwojowej
- **Grupa absolwentów** - długoterminowa społeczność po zakończeniu programu

# DLA KOGO?

## FUNDAMENTY PSYCHOLOGII to projekt stworzony dla:

- **Trenerów** - którzy chcą lepiej rozumieć procesy psychologiczne uczestników szkoleń.
- **Coachów** - pragnących pogłębić wiedzę o mechanizmach zmiany i pracy z emocjami klienta.
- **Menadżerów** - wspierających rozwój swoich zespołów i zarządzających zmianą.
- **Konsultantów** - pracujących z klientami indywidualnymi i organizacjami.
- **Liderów** - odpowiedzialnych za rozwój ludzi i kultur organizacyjnych.
- **HR Business Partnerów** - projektujących interwencje rozwojowe.
- **Facylitatorów** - prowadzących procesy grupowe
- **Nauczycieli** - pracujących z uczniami, studentami i wspierających ich rozwój edukacyjny i osobisty

## KAŻDY UCZESTNIK PROJEKTU OTRZYMA:

- **Materiały w wersji elektronicznej** na platformie e-learningowej 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.



# PROGRAM

ŚRODA

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
<b>SZKOLENIE 1</b>  Fundamenty rozumienia człowieka  3 godziny	<b>Cele uczenia się:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zidentyfikować założenia głównych szkół psychologicznych.</li><li>• Rozpoznać własne "psychologiczne przekonania" o naturze człowieka.</li><li>• Zastosować różne perspektywy do przypadku praktycznego.</li></ul> <b>Kluczowe treści:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cztery klasyczne szkoły psychologiczne: psychodynamiczna, poznawczo-behawioralna, humanistyczna, systemowa.</li><li>• Analiza przypadku przez różne "soczewki" teoretyczne.</li><li>• Autodiagnoza dominującej perspektywy psychologicznej.</li><li>• Integracyjne podejście w praktyce rozwojowej.</li></ul>
<b>SZKOLENIE 2</b>  Biologia zachowania i emocje  3 godziny	<b>Cele uczenia się:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumieć biologiczne podstawy emocji i zachowania.</li><li>• Zastosować wiedzę o mózgu w interpretacji reakcji klientów.</li><li>• Nauczyć się podstawowych technik psychoedukacji neurobiologicznej.</li></ul> <b>Kluczowe treści:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anatomia emocji: amygdala, korteks prefrontalny, układ limbiczny.</li><li>• Układ nerwowy autonomiczny: sympatyczny i parasympatyczny.</li><li>• Reakcje automatyczne: fight-flight-freeze.</li><li>• Okno tolerancji (Daniel Siegel).</li><li>• Teoria poliwalgalna.</li><li>• Mapowanie emocji w ciele.</li><li>• Jak tłumaczyć klientowi jego biologiczne reakcje.</li></ul>

# PROGRAM cd.

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
<p><b>SZKOLENIE 3</b></p> <p>Motywacja i cele</p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozróżnić różne źródła motywacji (zewnętrzna vs wewnętrzna, dążeniowa vs unikowa).</li><li>• Zastosować modele motywacji do własnej praktyki rozwojowej.</li><li>• Nauczyć się diagnozować typ motywacji klienta.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Self-Determination Theory: autonomia, kompetencja, przynależność.</li><li>• Goal Setting Theory: cele SMART i efektywność.</li><li>• Motywacja wewnętrzna vs zewnętrzna.</li><li>• Motywacja dążeniowa vs unikowa.</li><li>• Wytrwałość (Angela Duckworth).</li><li>• Uczenie się optymizmu (Martin Seligman).</li><li>• Diagnoza motywacji klienta - kluczowe pytania.</li></ul>
<p><b>SZKOLENIE 4</b></p> <p>Osobowość i procesy samorealizacji</p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumieć podstawowe wymiary osobowości i ich wpływ na rozwój.</li><li>• Poznać mechanizmy samoregulacji i samokontroli.</li><li>• Zastosować wiedzę o osobowości w pracy z różnymi typami klientów.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozumienie osobowości:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Model Big Five (Wielka Piątka): Otwartość, Sumienność, Ekstrawersja, Ugodowość, Neurotyczność;</li><li>◦ Zmienne osobowościowe i ich wpływ na rozwój;</li><li>◦ Podstawowy błąd atrybucji i jego odmiany;</li><li>◦ Wpływ osobowości na motywację, uczenie i zmianę?</li></ul></li><li>• Procesy samoregulacji:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Eksperyment marshmallow i gratyfikacja odroczone;</li><li>◦ Ego depletion - siła woli jako zasób, Strategie samokontroli.</li></ul></li><li>• Dopasowanie stylu pracy do osobowości klienta.</li></ul>

ŚRODA



# PROGRAM cd.

ŚRODA

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
<p><b>SZKOLENIE 5</b></p> <p><b>Uczenie się i praca z emocjami klienta</b></p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poznać procesy uczenia się i ich zastosowanie w zmianie zachowań.</li><li>• Zrozumieć model poznawczy emocji.</li><li>• Nauczyć się technik pracy z trudnymi emocjami klienta.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Procesy uczenia się:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Warunkowanie klasyczne (I. Pawłow);</li><li>◦ Warunkowanie sprawcze (B. Skinner) wzmocnienia i kary;</li><li>◦ Uczenie się społeczne (A. Bandura) - modelowanie;</li><li>◦ Neurony lustrzane.</li></ul></li><li>• Model poznawczy emocji:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Model ABC (A. Ellis);</li><li>◦ Automatyczne myśli i ich rozpoznawanie;</li><li>◦ Zniekształcenia poznawcze.</li></ul></li><li>• Techniki terapii poznawczej w praktyce rozwojowej:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Sokratejski dialog.</li><li>◦ Dziennik myśli.</li><li>◦ Restrukturyzacja poznawcza.</li><li>◦ Techniki ugruntowania.</li></ul></li><li>• Praca z trudnymi emocjami: lęk, złość, smutek, wstyd.</li><li>• Granice kompetencji - kiedy emocje wymagają wsparcia terapeutycznego.</li></ul>
<p><b>SZKOLENIE 6</b></p> <p><b>Etapy zmiany i opór</b></p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poznać model transteoretyczny zmiany (Prochaska &amp; DiClemente).</li><li>• Nauczyć się diagnozować etap zmiany klienta.</li><li>• Dopasować interwencje do etapu gotowości.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Model transteoretyczny - 5 etapów zmiany.</li><li>• Rozpoznawanie etapu zmiany - sygnały diagnostyczne.</li><li>• Opór jako wskaźnik etapu, nie problem klienta.</li><li>• Mechanizmy obronne (nawiązanie do psychodynamiki).</li><li>• Dopasowanie interwencji do etapu (procesy zmiany).</li><li>• Dialog motywujący (Motivational Interviewing).</li><li>• Praca z ambiwalencją.</li><li>• Skrzynka narzędzi dla każdego etapu zmiany.</li></ul>



# PROGRAM cd.

ŚRODA

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
<p><b>SZKOLENIE 7</b></p> <p><b>Nawyki i automatyzm</b></p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumieć neurobiologię nawyków.</li><li>• Poznać pętlę nawyku (Charles Duhigg) i strategię zmiany.</li><li>• Nauczyć się pomagać klientom w budowaniu/zmianianiu nawyków.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neurobiologia nawyków.</li><li>• Dlaczego nawyki są trudne do zmiany.</li><li>• Pętla nawyku (Ch. Duhigg) - wyzwacz, zachowanie, wzmocnienie.</li><li>• Strategie zmiany nawyków - dekonstrukcja pętli, zmiana rutyny przy zachowaniu sygnału i nagrody, oraz implementowanie intencji.</li><li>• "Inżynieria nawyku" - projektowanie zmiany krok po kroku.</li><li>• Praca z nawykami klienta - narzędzia diagnostyczne i interwencyjne.</li></ul>
<p><b>SZKOLENIE 8</b></p> <p><b>Stres wypalenie i odporność</b></p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumieć przyczyny i skutki stresu oraz wypalenia zawodowego</li><li>• Poznać techniki profilaktyki stresu</li><li>• Nauczyć się diagnozować wypalenie i pomagać w odbudowie zasobów</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psychofizjologia stresu (pogłębienie):<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Model Lazarusa - ocena poznawcza;</li><li>◦ Eustress vs distress;</li><li>◦ Przewlekły stres i jego skutki;</li><li>◦ Hormony stresu.</li></ul></li><li>• Wypalenie zawodowe (Model Maslach) - wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja i obniżone poczucie osiągnięć.</li><li>• Diagnoza wypalenia.</li><li>• Przyczyny i profilaktyka wypalenia.</li><li>• Odporność psychiczna (resilience) - czynniki ochronne.</li><li>• Techniki radzenia sobie ze stresem:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Techniki oddechowe;</li><li>◦ Skanowanie ciała;</li><li>◦ Autoterapia poznawcza;</li><li>◦ Strategie problem-focused vs emotion-focused.</li></ul></li><li>• Dbanie o siebie</li></ul>



# PROGRAM cd.

ŚRODA

TEMAT	
<p><b>SZKOLENIE 9</b></p> <p><b>Kryzysy psychiczne</b></p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznać objawy kryzysu psychicznego i stanów wymagających pomocy specjalistycznej.</li><li>• Nauczyć się pierwszej pomocy psychologicznej.</li><li>• Zrozumieć granice własnych kompetencji i kiedy kierować do specjalisty.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznawanie kryzysu psychicznego:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Depresja - objawy, stopnie nasilenia, red flags;</li><li>◦ Zaburzenia lękowe (GAD, panika, PTSD);</li><li>◦ Trauma - objawy ostrego stresu i PTSD;</li><li>◦ Myśli i zachowania samobójcze - jak rozpoznać, jak reagować.</li></ul></li><li>• Pierwsza pomoc psychologiczna - algorytm rozmowy.</li><li>• Tworzenie przestrzeni do rozmowy o problemach psychicznych.</li><li>• Granice kompetencji praktyka rozwojowego:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Coaching/trening vs terapia;</li><li>◦ Kiedy kierować do psychologa/psychiatry/terapeuty;</li><li>◦ Budowanie sieci współpracy ze specjalistami.</li></ul></li><li>• Dbłość o siebie po trudnych spotkaniach.</li></ul>
<p><b>SZKOLENIE 10</b></p> <p><b>Dobrostan i integracja</b></p> <p>3 godziny</p>	<p><b>Cele uczenia się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zsyntetyzować kluczowe wątki z 9 tygodni.</li><li>• Zdefiniować własną filozofię pracy rozwojowej opartą na psychologii.</li><li>• Stworzyć osobisty plan rozwoju zawodowego.</li><li>• Celebrować uczenie się i budować społeczność praktyków.</li></ul> <p><b>Kluczowe treści:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dobrostan psychiczny - kryteria zdrowia psychicznego - PERMA (Seligman): Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment.</li><li>• Promowanie dobrostanu w praktyce rozwojowej:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Podejście salutogenetyczne (Antonovsky).</li><li>◦ Psychologia pozytywna w coachingu i treningu.</li><li>◦ Budowanie zasobów klienta.</li></ul></li><li>• Moja filozofia pracy rozwojowej:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Jakim praktykiem chcę być?</li><li>◦ Moje wartości i zasady etyczne.</li></ul></li></ul>


ŚRODA

# TERMINY

## TERMINY ZJAZDÓW W PROGRAMIE FUNDAMENTY PSYCHOLOGII 2.0

<b>SZKOLENIE 1:</b> Fundamenty rozumienia człowieka.	16.09.2026
<b>SZKOLENIE 2:</b> Biologia zachowania i emocje.	23.09.2026
<b>SZKOLENIE 3:</b> Motywacja i cele.	30.09.2026
<b>SZKOLENIE 4:</b> Osobowość i procesy samoregulacji.	07.10.2026
<b>SZKOLENIE 5:</b> Uczucie się i praca z emocjami klienta.	14.10.2026
<b>SZKOLENIE 6:</b> Etapy zmiany i opór.	21.10.2026
<b>SZKOLENIE 7:</b> Nawyki i automatyzmy.	28.10.2026
<b>SZKOLENIE 8:</b> Stres, wypalenie i odporność.	04.11.2026
<b>SZKOLENIE 9:</b> Kryzysy psychiczne.	18.11.2026
<b>SZKOLENIE 10:</b> Dobrostan i integracja.	25.11.2026

## TRENING INTERPERSONALNY PLUS /OPCJA/

<b>TRENING:</b> TRENING INTERPERSONALNY.	
<b>SZKOLENIE:</b> ZROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH.	

# INWESTYCJA

TWOJA INWESTYCJA:	CENA
FUNDAMENTY PSYCHOLOGII 30 godzin pracy z grupą + 10 godzin pracy własnej	4 400 PLN
TRENING INTERPERSONALNY PLUS® /OPCJA/ 61 godzin pracy	2 400 PLN



- **RATY BEZ DODATKOWYCH OPŁAT** lub **WPŁATA JEDNORAZOWA.**
- **150 PLN RABATU** za zgłoszenie na więcej niż **30 DNI PRZED ROZPOCZĘCIEM** zajęć.
- **150 PLN RABATU** dla każdego przy zgłoszeniu **JUŻ OD 2 OSÓB.**
- **100 PLN RABATU** za **WPŁATĘ JEDNORAZOWĄ.**

**FORMULARZ ZGŁOSZENIA**



**CLICK**



Zapraszam do kontaktu

**Anna Poławska**

Menadżerka Akademii SET®

tel.: +48 502 508 286

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

