

Fundamenty Psychologii

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

Edycja 8@ 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
SZKOLENIE 1 Fundamenty rozumienia człowieka 3 godziny	Cele uczenia się: • Zidentyfikować założenia głównych szkół psychologicznych. • Rozpoznać własne "psychologiczne przekonania" o naturze człowieka. • Zastosować różne perspektywy do przypadku praktycznego. Kluczowe treści: • Cztery klasyczne szkoły psychologiczne: psychodynamiczna, poznawczo-behawioralna, humanistyczna, systemowa. • Analiza przypadku przez różne "soczewki" teoretyczne. • Autodiagnoza dominującej perspektywy psychologicznej. • Integracyjne podejście w praktyce rozwojowej.
SZKOLENIE 2 Biologia zachowania i emocje 3 godziny	Cele uczenia się: • Zrozumieć biologiczne podstawy emocji i zachowania. • Zastosować wiedzę o mózgu w interpretacji reakcji klientów. • Nauczyć się podstawowych technik psychoedukacji neurobiologicznej. Kluczowe treści: • Anatomia emocji: amygdala, korteks prefrontalny, układ limbiczny. • Układ nerwowy autonomiczny: sympatyczny i parasympatyczny. • Reakcje automatyczne: fight-flight-freeze. • Okno tolerancji (Daniel Siegel). • Teoria poliwalna. • Mapowanie emocji w ciele. • Jak tłumaczyć klientowi jego biologiczne reakcje.



PROGRAM cd.

ŚRODA

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
SZKOLENIE 3 Motywacja i cele 3 godziny	Cele uczenia się: • Rozróżnić różne źródła motywacji (zewnętrzna vs wewnętrzna, dążeniowa vs unikowa). • Zastosować modele motywacji do własnej praktyki rozwojowej. • Nauczyć się diagnozować typ motywacji klienta. Kluczowe treści: • Self-Determination Theory: autonomia, kompetencja, przynależność. • Goal Setting Theory: cele SMART i efektywność. • Motywacja wewnętrzna vs zewnętrzna. • Motywacja dążeniowa vs unikowa. • Wytrwałość (Angela Duckworth). • Uczenie się optymizmu (Martin Seligman). • Diagnoza motywacji klienta - kluczowe pytania.
SZKOLENIE 4 Osobowość i procesy samorealizacji 3 godziny	Cele uczenia się: • Zrozumieć podstawowe wymiary osobowości i ich wpływ na rozwój. • Poznać mechanizmy samoregulacji i samokontroli. • Zastosować wiedzę o osobowości w pracy z różnymi typami klientów. Kluczowe treści: • Rozumienie osobowości: ◦ Model Big Five (Wielka Piątka): Otwartość, Sumienność, Ekstrawersja, Ugodowość, Neurotyczność; ◦ Zmienne osobowościowe i ich wpływ na rozwój; ◦ Podstawowy błąd atrybucji i jego odmiany; ◦ Wpływ osobowości na motywację, uczenie i zmianę? • Procesy samoregulacji: ◦ Eksperyment marshmallow i gratyfikacja odroczone; ◦ Ego depletion - siła woli jako zasób, Strategie samokontroli. • Dopasowanie stylu pracy do osobowości klienta.



PROGRAM cd.

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
SZKOLENIE 5 Uczenie się i praca z emocjami klienta 3 godziny	Cele uczenia się: • Poznać procesy uczenia się i ich zastosowanie w zmianie zachowań. • Zrozumieć model poznawczy emocji. • Nauczyć się technik pracy z trudnymi emocjami klienta. Kluczowe treści: • Procesy uczenia się: ◦ Warunkowanie klasyczne (I. Pawłow); ◦ Warunkowanie sprawcze (B. Skinner) wzmocnienia i kary; ◦ Uczenie się społeczne (A. Bandura) - modelowanie; ◦ Neurony lustrzane. • Model poznawczy emocji: ◦ Model ABC (A. Ellis); ◦ Automatyczne myśli i ich rozpoznawanie; ◦ Zniekształcenia poznawcze. • Techniki terapii poznawczej w praktyce rozwojowej: ◦ Sokratejski dialog. ◦ Dziennik myśli. ◦ Restrukturyzacja poznawcza. ◦ Techniki ugruntowania. • Praca z trudnymi emocjami: lęk, złość, smutek, wstyd. • Granice kompetencji - kiedy emocje wymagają wsparcia terapeutycznego.
SZKOLENIE 6 Etapy zmiany i opór 3 godziny	Cele uczenia się: • Poznać model transteoretyczny zmiany (Prochaska & DiClemente). • Nauczyć się diagnozować etap zmiany klienta. • Dopasować interwencje do etapu gotowości. Kluczowe treści: • Model transteoretyczny - 5 etapów zmiany. • Rozpoznawanie etapu zmiany - sygnały diagnostyczne. • Opór jako wskaźnik etapu, nie problem klienta. • Mechanizmy obronne (nawiązanie do psychodynamiki). • Dopasowanie interwencji do etapu (procesy zmiany). • Dialog motywujący (Motivational Interviewing). • Praca z ambiwalencją. • Skrzynka narzędzi dla każdego etapu zmiany.

ŚRODA

PROGRAM cd.

ŚRODA

TEMAT	OPIS MODUŁU
SZKOLENIE 7 Nawyki i automatyzm 3 godziny	Cele uczenia się: • Zrozumieć neurobiologię nawyków. • Poznać pętlę nawyku (Charles Duhigg) i strategię zmiany. • Nauczyć się pomagać klientom w budowaniu/zmianianiu nawyków. Kluczowe treści: • Neurobiologia nawyków. • Dlaczego nawyki są trudne do zmiany. • Pętla nawyku (Ch. Duhigg) - wyzwalacz, zachowanie, wzmocnienie. • Strategie zmiany nawyków - dekonstrukcja pętli, zmiana rutyny przy zachowaniu sygnału i nagrody, oraz implementowanie intencji. • "Inżynieria nawyku" - projektowanie zmiany krok po kroku. • Praca z nawykami klienta - narzędzia diagnostyczne i interwencyjne.
SZKOLENIE 8 Stres wypalenie i odporność 3 godziny	Cele uczenia się: • Zrozumieć przyczyny i skutki stresu oraz wypalenia zawodowego • Poznać techniki profilaktyki stresu • Nauczyć się diagnozować wypalenie i pomagać w odbudowie zasobów Kluczowe treści: • Psychofizjologia stresu (pogłębienie): ◦ Model Lazarusa - ocena poznawcza; ◦ Eustress vs distress; ◦ Przewlekły stres i jego skutki; ◦ Hormony stresu. • Wypalenie zawodowe (Model Maslach) - wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja i obniżone poczucie osiągnięć. • Diagnoza wypalenia. • Przyczyny i profilaktyka wypalenia. • Odporność psychiczna (resilience) - czynniki ochronne. • Techniki radzenia sobie ze stresem: ◦ Techniki oddechowe; ◦ Skanowanie ciała; ◦ Autoterapia poznawcza; ◦ Strategie problem-focused vs emotion-focused. • Dbanie o siebie

ŚRODA

PROGRAM cd.

ŚRODA

TEMAT	
SZKOLENIE 9 Kryzysy psychiczne 3 godziny	Cele uczenia się: • Rozpoznać objawy kryzysu psychicznego i stanów wymagających pomocy specjalistycznej. • Nauczyć się pierwszej pomocy psychologicznej. • Zrozumieć granice własnych kompetencji i kiedy kierować do specjalisty. Kluczowe treści: • Rozpoznawanie kryzysu psychicznego: ◦ Depresja - objawy, stopnie nasilenia, red flags; ◦ Zaburzenia lękowe (GAD, panika, PTSD); ◦ Trauma - objawy ostrego stresu i PTSD; ◦ Myśli i zachowania samobójcze - jak rozpoznać, jak reagować. • Pierwsza pomoc psychologiczna - algorytm rozmowy. • Tworzenie przestrzeni do rozmowy o problemach psychicznych. • Granice kompetencji praktyka rozwojowego: ◦ Coaching/trening vs terapia; ◦ Kiedy kierować do psychologa/psychiatry/terapeuty; ◦ Budowanie sieci współpracy ze specjalistami. • Dbłość o siebie po trudnych spotkaniach.
SZKOLENIE 10 Dobrostan i integracja 3 godziny	Cele uczenia się: • Zsyntetyzować kluczowe wątki z 9 tygodni. • Zdefiniować własną filozofię pracy rozwojowej opartą na psychologii. • Stworzyć osobisty plan rozwoju zawodowego. • Celebrować uczenie się i budować społeczność praktyków. Kluczowe treści: • Dobrostan psychiczny - kryteria zdrowia psychicznego - PERMA (Seligman): Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment. • Promowanie dobrostanu w praktyce rozwojowej: ◦ Podejście salutogenetyczne (Antonovsky). ◦ Psychologia pozytywna w coachingu i treningu. ◦ Budowanie zasobów klienta. • Moja filozofia pracy rozwojowej: ◦ Jakim praktykiem chcę być? ◦ Moje wartości i zasady etyczne.

ŚRODA

TERMINY

TERMINY ZJAZDÓW W PROGRAMIE FUNDAMENTY PSYCHOLOGII 2.0

SZKOLENIE 1: Fundamenty rozumienia człowieka.	24.02.2027
SZKOLENIE 2: Biologia zachowania i emocje.	03.03.2027
SZKOLENIE 3: Motywacja i cele.	10.03.2027
SZKOLENIE 4: Osobowość i procesy samoregulacji.	17.03.2027
SZKOLENIE 5: Uczenie się i praca z emocjami klienta.	24.03.2027
SZKOLENIE 6: Etapy zmiany i opór.	31.03.2027
SZKOLENIE 7: Nawyki i automatyzmy.	07.04.2027
SZKOLENIE 8: Stres, wypalenie i odporność.	14.04.2027
SZKOLENIE 9: Kryzysy psychiczne.	21.04.2027
SZKOLENIE 10: Dobrostan i integracja.	28.04.2027

TRENING INTERPERSONALNY PLUS /OPCJA/

TRENING: TRENING INTERPERSONALNY.	
SZKOLENIE: 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

