



LEARNIFY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

278 ocen

Szkolenie: Focusing w praktyce psychoterapeuty - warsztat dla profesjonalistów

Numer usługi 2026/01/07/192501/3241802

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców, freelancerów, psychologów, psychoterapeutów pracujących stale w zawodzie oraz osób chcących poszerzyć wiedzę z zakresu focusingu. Szkolenie skierowane do osób dorosłych.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

18-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności stosowania podstawowych elementów metody Focusing w pracy psychoterapeutycznej oraz superwizyjnej.

Szkolenie daje możliwość rozwinięcia kompetencji w zakresie pogłębiania procesu terapeutycznego, wspierania regulacji emocjonalnej pacjenta oraz świadomego wykorzystania postawy focusingowej w praktyce zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe założenia metody Focusing oraz jej miejsce w psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej Rozróżnia kluczowe pojęcia i etapy procesu focusingowego Identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania elementów Focusingu w pracy psychoterapeutycznej	Rozpoznaje założenia metody Focusing	Test teoretyczny
	Wskazuje jej zastosowanie w psychoterapii	Test teoretyczny
	Rozpoznaje kolejność etapów procesu	Test teoretyczny
	Przyporządkowuje pojęcia do etapów procesu	Test teoretyczny
	Identyfikuje sytuacje kliniczne adekwatne do zastosowania Focusingu	Test teoretyczny
Stosuje wybrane ćwiczenia focusingowe w pracy własnej i terapeutycznej Prowadzi proces focusingowy z zachowaniem postawy focusingowej	Rozpoznaje sytuacje wymagające ostrożności w stosowaniu metody	Test teoretyczny
	Dobiera ćwiczenia focusingowe do celu pracy	Test teoretyczny
	Określa kolejność działań w ćwiczeniu focusingowym	Test teoretyczny
	Identyfikuje elementy postawy focusingowej	Test teoretyczny
	Rozróżnia zachowania wspierające i zakłócające proces focusingowy	Test teoretyczny
Wykorzystuje elementy Focusingu w analizie procesu terapeutycznego oraz w superwizji	Wskazuje sposoby wykorzystania Focusingu w superwizji	Test teoretyczny
	Rozpoznaje momenty zastosowania elementów focusingowych w analizie sesji	Test teoretyczny
Utrzymuje uważną, nieoceniającą postawę w kontakcie terapeutycznym	Rozpoznaje zachowania zgodne z postawą nieoceniającą	Test teoretyczny
	Identyfikuje komunikaty wspierające kontakt terapeutyczny	Test teoretyczny
Reaguje adekwatnie na trudności regulacji emocjonalnej pojawiające się w procesie terapeutycznym	Rozróżnia reakcje terapeuty adekwatne do stanu regulacji emocjonalnej pacjenta	Test teoretyczny
	Identyfikuje interwencje wspierające regulację emocjonalną	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Program szkolenia

DZIEŃ1

1. Przedstawienie się trenerki i szczegóły organizacyjne, przedstawienie planu szkolenia
2. Ćwiczenie focusingowe: "Wysłuchanie się w siebie"
3. Rundka początkowa (imiona i oczekiwania)
4. Nauka imion
5. Przedstawienie i zawarcie kontraktu
6. Wprowadzenie teoretyczne: "Czym jest Focusing", Focusing jako metoda rozwojowa i terapeutyczna, odniesienie do badań
7. Wprowadzenie pojęć Felt sense, uchwyt, rezonans z ciałem, przykłady i konwersatorium
8. Ćwiczenie focusingowe: "Przyjemna/nieprzyjemna sprawa"
9. Sesja pokazowa na forum
10. Symultaniczna praca w parach
11. Omówienie prac na forum
12. Analiza doświadczenia własnego "Dobra obecność"
13. Mini- wykład: "Postawa focusingowa"
14. Ćwiczenie: "Coś we mnie"
15. Wstawka teoretyczna: "Okno tolerancji emocji", tworzenie w grupą listy interwencji pomagających przy nadmiernej i niedostatecznej regulacji emocjonalnej pacjenta
16. Ćwiczenie focusingowe na forum "Oczyszczanie przestrzeni z zapisem tematów/spraw"
17. Sesja pokazowa na forum
18. Wprowadzenie pojęcia oczyszczanie przestrzeni i omówienie zastosowania klinicznego

19. Praca w pracach nad wybraną sprawą
20. Omówienie ćwiczenia i odpowiedź na pytania
21. Mini- wykład: Kroki wg Gendlia oraz drogi wejścia do Focusingu
22. Ćwiczenie z rysowaniem: "Bezpieczne miejsce", omówienie zastosowania klinicznego i przykład rozszerzonego zadania focusingowego w EFT w przetwarzaniu bólu emocjonalnego
23. Podsumowanie i rundka kończąca

DZIEŃ 2

1. Rundka początkowa
2. Przypomnienie treści i możliwość zadania pytań
3. Mini- wykład: "Różnice między terapią zorientowaną focusingowo a zastosowaniem technik focusingowych, omówienie narzędzi stosowanych w Focusingu"
4. Ćwiczenie na forum: "Trzy pokoje"
5. Omówienie ćwiczenia, refleksje, możliwość zadania pytań
6. Ćwiczenie "Trzy pokoje" w mniejszych grupach
7. Omówienie ćwiczenia, odpowiedź na pytania
8. Przykłady kliniczne i refleksje nad zastosowaniem Focusingu w gabinecie psychoterapeuty, wskazania i przeciwwskazania do stosowania metody
9. Mini-wykład: Wykorzystanie Focusingu w superwizji
10. Ćwiczenie superwizyjne w trójkach
11. Omówienie ćwiczenia
12. Refleksje, pytania
13. Ćwiczenie focusingowe na podsumowanie
14. Rundka końcowa
15. Rozdanie zaświadczeń o uczestnictwie
16. Walidacja efektów uczenia się

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie jest dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej w wymiarze 3h i 20 min jak i praktycznej w wymiarze 10h i 40 min oraz przerw w wymiarze 2 h. Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Usługa będzie się odbywać w siedzibie Centrum Psychoterapii Pozytywka ul. Drewnowska 55a lokal 6, 91-002 Łódź.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 44

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 44 Przedstawienie się trenerki i szczegóły organizacyjne, przedstawienie planu szkolenia. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 44 Ćwiczenie focusingowe: „Wsluchanie się w siebie”. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	09:15	09:35	00:20
3 z 44 Rundka początkowa (imiona i oczekiwania). Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	09:35	09:55	00:20
4 z 44 Nauka imion. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	09:55	10:05	00:10
5 z 44 Przedstawienie i zawarcie kontraktu. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	10:05	10:15	00:10
6 z 44 Wprowadzenie teoretyczne: czym jest Focusing, odniesienie do badań. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	21-03-2026	10:15	10:45	00:30
7 z 44 Wprowadzenie pojęć: felt sense, uchwyt, rezonans – konwersatorium. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	21-03-2026	10:45	11:00	00:15
8 z 44 Przerwa	Sara Katulska	21-03-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 44 Ćwiczenie focusingowe: „Przyjemna / nieprzyjemna sprawa”. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	11:15	11:40	00:25
10 z 44 Sesja pokazowa na forum Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	11:40	12:10	00:30
11 z 44 Symultaniczna praca w parach. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	12:10	12:40	00:30
12 z 44 Omówienie prac na forum. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	12:40	13:00	00:20
13 z 44 Przerwa	Sara Katulska	21-03-2026	13:00	13:30	00:30
14 z 44 Analiza doświadczenia własnego „Dobra obecność”. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	13:30	13:45	00:15
15 z 44 Mini-wykład: „Postawa focusingowa”. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	21-03-2026	13:45	14:00	00:15
16 z 44 Ćwiczenie: „Coś we mnie”. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	14:00	14:20	00:20
17 z 44 Wstawka teoretyczna: „Okno tolerancji emocji”. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	21-03-2026	14:20	14:40	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 44 Ćwiczenie focusingowe: „Oczyszczanie przestrzeni”. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	14:40	15:00	00:20
19 z 44 Przerwa	Sara Katulska	21-03-2026	15:00	15:15	00:15
20 z 44 Sesja pokazowa na forum. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	15:15	15:35	00:20
21 z 44 Wprowadzenie pojęcia oczyszczanie przestrzeni i omówienie zastosowania klinicznego. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	21-03-2026	15:35	15:50	00:15
22 z 44 Praca w parach nad wybraną sprawą. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	15:50	16:10	00:20
23 z 44 Omówienie ćwiczenia i odpowiedź na pytania. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	21-03-2026	16:10	16:20	00:10
24 z 44 Mini-wykład: Kroki wg Gendlina oraz drogi wejścia do Focusingu + Ćwiczenie z rysowaniem: „Bezpieczne miejsce”. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	21-03-2026	16:20	16:55	00:35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 44 Podsumowanie i rundka kończąca. Zajęcia praktyczne.	Sara Katulska	21-03-2026	16:55	17:00	00:05
26 z 44 Rundka początkowa. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	09:00	09:15	00:15
27 z 44 Przypomnienie treści i możliwość zadania pytań. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	09:15	09:30	00:15
28 z 44 Mini-wykład: „Różnice między terapią zorientowaną focusingowo a zastosowaniem technik focusingowych”. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	22-03-2026	09:30	10:00	00:30
29 z 44 Ćwiczenie na forum: „Trzy pokoje”. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	10:00	10:30	00:30
30 z 44 Omówienie ćwiczenia, refleksje. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	10:30	11:00	00:30
31 z 44 Przerwa	Sara Katulska	22-03-2026	11:00	11:15	00:15
32 z 44 Ćwiczenie „Trzy pokoje” w mniejszych grupach. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	11:15	11:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 44 Omówienie ćwiczenia, odpowiedź na pytania. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	11:45	12:05	00:20
34 z 44 Przykłady kliniczne i refleksje nad zastosowaniem Focusingu w gabinecie psychoterapeuty. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	22-03-2026	12:05	12:35	00:30
35 z 44 Mini-wykład: Wykorzystanie Focusingu w superwizji. Zajęcia teoretyczne	Sara Katulska	22-03-2026	12:35	13:00	00:25
36 z 44 Przerwa	Sara Katulska	22-03-2026	13:00	13:30	00:30
37 z 44 Ćwiczenie superwizyjne w trójkach. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	13:30	14:00	00:30
38 z 44 Omówienie ćwiczenia	Sara Katulska	22-03-2026	14:00	14:20	00:20
39 z 44 Refleksje, pytania. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	14:20	14:40	00:20
40 z 44 Ćwiczenie focusingowe na podsumowanie. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	14:40	15:00	00:20
41 z 44 Przerwa	Sara Katulska	22-03-2026	15:00	15:15	00:15
42 z 44 Rundka końcowa. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	15:15	16:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 44 Rozdanie zaświadczeń o uczestnictwie. Zajęcia praktyczne	Sara Katulska	22-03-2026	16:15	16:45	00:30
44 z 44 Walidacja szkolenia. Zajęcia praktyczne	-	22-03-2026	16:45	17:00	00:15

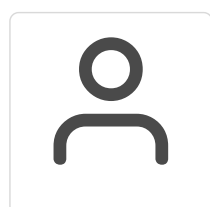
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sara Katulska

Sara Katulska – certyfikowana psychoterapeutka i trenerka, specjalizująca się w podejściu humanistyczno-doświadczeniowym oraz Focusingu. Absolwentka Szkoły Psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA w Warszawie, rekomendowanej przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Posiada Europejski Certyfikat Psychoterapeuty (PCE Europe) oraz certyfikat Trenera Focusingu The International Focusing Institute.

Od kilkunastu lat prowadzi psychoterapię indywidualną, szkolenia i warsztaty dla profesjonalistów oraz osób dorosłych, w tym zajęcia dla studentów szkół psychoterapii, trenerów i studiów pomocy psychologicznej. Współpracuje z instytucjami edukacyjnymi, organizacjami oraz zespołami terapeutycznymi. Autorka książki „Pozwól ciału mówić. Praktyka Focusingu”.

Trener przeprowadził 120 godzin szkoleń oraz walidacji z w.w. tematyki dla osób dorosłych w ciągu

ostatnich 36 miesięcy - doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja trenera do wglądu w trakcie trwania usługi.

Konspekty przygotowane przez trenera.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie testu walidującego efekty uczenia się na min. 80%.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez trenera. Na koniec szkolenia osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie prześle efekty walidacji.

Adres

ul. Drewnowska 55A/6

91-002 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie odbędzie się w salach szkoleniowych Centrum Psychoterapii Pozytywka ul. Drewnowska 55a lokal 6, 91-002 Łódź.

Otwarte sale z wentylacją i oknami, celem wietrzenia pomieszczenia i zapewnienia uczestnikom odpowiednich warunków.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Kawka

E-mail monika@learnify.com.pl

Telefon (+48) 661 329 367