



Akademia Bliżej
Natalia Kurzawa

★★★★★ 4,8 / 5

878 ocen

Kurs model Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowana na Rozwiązaniach- konstruktywne pomaganie w zmianie: poziom podstawowy

Numer usługi 2026/01/13/11147/3256397

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- 55:00 h
- 13.06.2026 do 08.08.2026

5 500,00 PLN brutto
5 500,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla przedstawicieli i studentów wszystkich zawodów pomocowych oraz dla osób chcących poznać model skoncentrowany na rozwiązaniach celem uzupełnienia swojej praktyki terapeutycznej, coachingowej, rozwojowej Zawody, które najbardziej skorzystają z kursu to m.in.: • psycholodzy, psychoterapeuci, lekarze, pielęgniarki • pracownicy opieki społecznej • coachowie, trenerzy • mediatorzy • kuratorzy sądowi i społeczni • nauczyciele, pedagodzy • dietetycy • trenerzy rozwoju osobistego • przedsiębiorcy • doradcy zawodowi • interwenci kryzysowi Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój” oraz Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz pozostałych projektów z dofinansowaniem.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	55
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do prowadzenia sesji pomocowych w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach poprzez stosowanie technik pracy z klientem, wspieranie poszukiwania rozwiązań oraz rozwijanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje istotę i założenia podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (TSR)	definiuje minimum 3 kluczowe założenia TSR	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela podejście skoncentrowane na problemie i na rozwiązaniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje narzędzia podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach	wymienia i opisuje co najmniej 3 techniki TSR	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje przebieg sesji wskazując funkcje na poszczególnych etapach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia zastosowanie stosowanie pytań TSR na poszczególnych etapach rozmowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	stosuje narzędzia komunikacyjne aktywnego słuchania stwarzające warunki do swobodnej rozmowy z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje strukturę sesji w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach z wykorzystaniem odpowiednich narzędzi	prowdzi dialog ukierunkowany na poszukiwanie rozwiązań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zasoby klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	omawia model EARS oraz identyfikuje jego wpływ na budowanie kompetencji i rozwiązań w narracji klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje model EARS	omawia model EARS oraz identyfikuje jego wpływ na budowanie kompetencji i rozwiązań w narracji klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i prowadzi rozmowy w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach	formułuje cele sesji zgodnie z zasadami SMART	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wykorzystuje narzędzia kluczowe w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach jak: wydobywanie zasobów klienta, pytanie o cud, poszukiwanie wyjątków, skalowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	monitoruje realizację celów sesji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dokonuje ewaluacji postępów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prezentuje odpowiedzialność i rzetelność wykonywanej pracy	stosuje zasady etyki w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Buduje relacje opartą na zaufaniu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	zachowuje poufność procesu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje własne obszary do rozwoju	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://www.vccsystem.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://www.vccsystem.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja VCC
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja VCC

Program

Kurs kierowany jest do osób pracujących w obszarach pomocowych m.in.coachów, mediatorów, terapeutów, doradców zawodowych, interwencji kryzysowych, nauczycieli, pracowników ośrodków pomocowych, kuratorów

Program:

- Wprowadzenie do terapii krótkoterminowej
- Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach-źródła i założenia terapii TSR
- Skuteczność podejść krótkoterminowych w modelu TSR
- Model TSR- bazowe techniki TSR
- Podstawowe umiejętności i kompetencje w modelu TSR
- Sztuka zadawania pytań
- Postawa "niewiedzy" w modelu TSR
- Model zmian i stadia zmiany wg Prochaska.Motywacja: poziomy motywacji klienta
- Tworzenie kontekstu spotkania: rozmowa poza problemami,określanie zasobów klienta
- Formowanie celu pracy terapeutycznej
- Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta
- Zawieranie kontraktu z klientem.Różnica pomiędzy rezultatem a procesem
- Technika EARS
- Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu
- Poszukiwanie w przeszłości i teraźniejszości klienta elementów "świata bez problemu"
- Praca w oparciu o wyjątki, Skalowanie
- Określanie najbliższych kroków w kierunku osiągnięcia celu
- Monitorowanie wprowadzanych zmian.
- Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami-elementy NVC
- Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji
- Psychologia zmiany- Transteoretyczny Model Zmiany w TSR
- Sesja – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach
- Mentoring i supervizja umiejętności
- Walidacja i certyfikacja

Szkolenie obejmuje: 55 godz. edukacyjnych (przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi)

Forma szkolenia zdalna w czasie rzeczywistym:

- dzielenie ekranu – z widokiem wszystkich uczestników szkolenia
- prezentacja widoczna dla każdego uczestnika szkolenia
- ćwiczenia w podgrupach, prowadzone w „pokojach online” - trening umiejętności
- rozmowa na żywo- wymiana refleksji

Zajęcia prowadzone są:

- 20 % wykłady tj 11 h
- 80 % trening umiejętności tj 44 h

Wymagane minimum obecności czasu trwania usługi: 80 %

Metody walidacji:

test wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie do terapii krótkoterminowej Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach- źródła i założenia terapii TSR (mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	13-06-2026	09:00	11:45	02:45
2 z 14 Skuteczność podejść krótkoterminowych w modelu TSR Model TSR- bazowe techniki TSR(mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	13-06-2026	12:15	15:00	02:45
3 z 14 Podstawowe umiejętności i kompetencje w modelu (mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	14-06-2026	09:00	11:45	02:45
4 z 14 TSR Sztuka zadawania pytań Postawa "niewiedzy" w modelu(mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	14-06-2026	12:15	15:00	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Model zmian i stadia zmiany wg Prochaska.Motywacja: poziomy motywacji (mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)klienta	Joanna Pijacka	27-06-2026	09:00	11:45	02:45
6 z 14 Tworzenie kontekstu spotkania: rozmowa poza problemami,określanie zasobów klienta Formowanie celu pracy terapeutycznej(ćwiczenia,dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	27-06-2026	12:15	15:00	02:45
7 z 14 Komplementowanie - wydobywanie zasobów klienta Zawieranie kontraktu z klientem.(mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	28-06-2026	12:15	15:00	02:45
8 z 14 Technika EARS Tworzenie obrazu rzeczywistości po osiągnięciu celu.Wyjątki,skalowanie,monitorowanie zmian. (mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	28-06-2026	12:15	15:00	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 14 Umiejętność pracy z klientem w obszarze pracy nad potrzebami- elementy NVC (mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	01-08-2026	09:00	11:45	02:45
10 z 14 Strategie pracy z klientem w przypadku braku motywacji (współdzielenie ekranu,wykład,ćwiczenia)	Joanna Pijacka	01-08-2026	12:15	16:00	03:45
11 z 14 Sesja – prowadzenie terapii w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach Mentoring i supervizja umiejętności	Joanna Pijacka	02-08-2026	09:00	15:30	06:30
12 z 14 Supervizja i mentoring umiejętności (ćwiczenia w pokojach wirtualnych,dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	08-08-2026	09:00	11:45	02:45
13 z 14 Psychologia zmiany- Transteoretyczny Model Zmiany w TSR(mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana)	Joanna Pijacka	08-08-2026	12:15	14:30	02:15
14 z 14 Walidacja i certyfikacja VCC	-	08-08-2026	14:30	15:45	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	600,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Weronika Kostęska

psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całonocnego szkolenia poznawczo-behawioralnego. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą i dorosłymi, łącząc podejścia TSR, RTZ i CBT w praktyce terapeutycznej. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z zakresu modelu skoncentrowanego na rozwiązaniach od 2022.

Obszary specjalizacji :

zdrowie psychiczne, komunikacja, interwencja kryzysowa, modele terapeutycznych wspierania w zmianie. Pracuje również jako wykładowczyni akademicka, dzieląc się wiedzą z przyszłymi specjalistami zdrowia psychicznego.

Doświadczenie zawodowe:

We współpracy z Akademią Bliżej od 2020 roku projektuje, planuje, prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu kompetencji społecznych, coachingowych w ramach oraz modeli terapeutycznych:

- Modele Terapii Krótkoterminowych skoncentrowanych na rozwiązaniach
- Akademii Trenera rozwoju osobistego-coacha
- Racjonalna Terapia Zachowania
- Trening Odporności psychicznej

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.
Certyfikacje:
• certyfikowany trener VCC
• coach VCC
• mentor VCC



2 z 2

Joanna Pijacka

Obszar specjalizacji:

Praca socjalna, pomoc społeczna, przygotowywanie ofert konkursowych w NGO, socjoterapia, mediacje rodzinne, praca z trudnym klientem, komunikacja interpersonalna, działania w obszarze podnoszenia kompetencji rodzicielskich, przemoc w rodzinie w każdym aspekcie, zadania, strategię i organizacja pracy zespołów interdyscyplinarnego i grup roboczych.

Doświadczenie zawodowe:

Pracownik w strukturach pomocy społecznej z 16 letnim doświadczeniem - głównie w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie w bezpośredniej pracy z klientem, realizacji procedury „Niebieskie Karty”, realizacji zadań Zespołu Interdyscyplinarnego.

Socjoterapeutka z 14 letnim doświadczeniem w prowadzeniu grup dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym.

Od roku 2013 do dnia dzisiejszego fundator i prezes Fundacji ReStart,

W ramach działań Fundacji podejmowała zatrudnienie w charakterze m.in. streetworkera, socjoterapeuty, terapeuty w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, trenera, animatora, organizatora społeczności lokalnych.

Prowadziła wykłady na wyższej uczelni z zakresu socjoterapii.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług w latach 2020-2024

Prowadziła szkolenia w obszarach rozwiązywania metod skoncentrowanych na rozwiązaniach, konfliktów, przeciwdziałania przemocy, wspierania osób krzywdzonych, motywowania do zmiany, organizacji systemu wsparcia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe:

- skrypt edukacyjny
- prezentacje z poszczególnych tematów zajęć
- ćwiczenia do pracy indywidualnej

Warunki uczestnictwa

Wykształcenie co najmniej średnie.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom/-czkom projektu, kosztów dojazdu i zakwaterowania

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój oraz zawarto umowę z WUP Kraków w ramach projektu Małopolski Pociąg do kariery.

Warunki techniczne

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia

Usługa do celów archiwizacji i kontroli jest nagrywana.

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 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 kontakt@akademia-blizej.eu

Telefon (+48) 530 697 250