

Załącznik numer 2 do Uchwały Senatu z dnia 29 maja 2026 roku

Program studiów podyplomowych

**TECHNIKI BUDOWANIA ZASOBÓW I SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI W  
ZAWODACH POMOCOWYCH. PODEJŚCIE MULTIDYSCYPLINARNE.**

AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH  
I HOLISTYCZNYCH

Opracowanie: dr Magdalena Kosowska, mgr Monika Tomaszewska

**OPIS KIERUNKU STUDIÓW**

Studia podyplomowe na kierunku Techniki budowania zasobów i skutecznej komunikacji w zawodach pomocowych. Podejście Multidyscyplinarne oferują zaawansowaną edukację w zakresie praktycznego wykorzystania różnorodnych narzędzi wspierających i komunikacyjnych w codziennej pracy profesjonalistów pomagających drugiemu człowiekowi. Program studiów stanowi bezpośrednią odpowiedź na wyzwania współczesnych zawodów pomocowych, gdzie elastyczność, budowanie odporności psychicznej (resilience) oraz umiejętność doboru metod do indywidualnych potrzeb klienta stają się kluczowymi kompetencjami. Studia podyplomowe stanowią formę kształcenia o charakterze kompetencyjnym.

Głównym celem studiów jest wielowymiarowe rozbudowanie tła teoretycznego oraz intensywny rozwój umiejętności miękkich. Program wyposaża uczestników w nowe kompetencje, umiejętności i techniki wywodzące się z psychologii pozytywnej i rozwoju oraz nurtu poznawczo-behawioralnego, humanistycznego, systemowego oraz krótkoterminowego. Multidyscyplinarne podejście pozwala na ułatwienie zrozumienia procesów rządzących ludzką psychiką i łączenie tych metod w spójną całość, co znacząco podnosi efektywność działań oraz usprawnia komunikację interpersonalną w obszarze pomocy psychopedagogicznej, socjalnej, opiekuńczej oraz doradczej.

Cały program oparty jest na zapoznaniu z bogatą gamą technik: od coachingowej pracy z przekonaniem i Dialogu Motywującego, po metodykę Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (TSR), techniki relaksacyjne, uważnościowe (mindfulness), genogram oraz metody kreatywne (np. praca z metaforą i narracją w praktyce pomocowej). Kształcenie opiera się na łączeniu wiedzy teoretycznej z doświadczeniem własnym poprzez treningi umiejętności oraz analizy studiów przypadku (case studies), których efektem jest poszerzanie własnych zasobów i kompetencji relacyjnych.

Szczególny nacisk położony jest na budowanie bezpiecznego przymierza z partnerem dialogu oraz doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, które są fundamentem każdego zawodu pomocowego. Studia uwzględniają zaawansowane moduły dotyczące etyki zawodowej, kontraktowania oraz profilaktyki wypalenia zawodowego, ucząc profesjonalistów, jak wdrożyć skuteczne strategie pozwalające mu dbać o własny dobrostan podczas wspierania innych.

Kierunek dedykowany jest osobom pracującym w szeroko rozumianym sektorze pomocowym i edukacyjnym: pedagogom, pracownikom socjalnym, asystentom rodziny, kuratorom, personelowi medycznemu, menedżerom, doradcom oraz wszystkim tym, którzy w swojej pracy zawodowej zajmują się wspieraniem osób w punktach zwrotnych życia, zmagających się z trudnościami adaptacyjnymi czy wyzwaniami relacyjnymi.

Absolwenci kończą studia z szeroką wiedzą merytoryczną oraz z umiejętnością doboru odpowiednich strategii komunikacyjnych do specyfiki wyzwania klienta. Dzięki podejściom multidyscyplinarnym zyskują pewność działania w sytuacjach trudnych i nieoczywistych, potrafią dopasować model wsparcia do dynamiki procesu oraz świadomie stawiają granice własnych kompetencji, dbając o najwyższe standardy etyczne.

## **CELE KSZTAŁCENIA**

Głównym celem studiów podyplomowych jest zwiększanie świadomości, poszerzanie wiedzy oraz stymulowanie rozwoju własnego słuchaczy, a także wyposażenie ich w kompleksowy, multidyscyplinarny zestaw praktycznych narzędzi komunikacyjnych i zasobowych niezbędnych w profesjonalnym procesie wspierania drugiego człowieka poprzez:

- Zapoznanie słuchaczy z dorobkiem głównych szkół rozwoju i psychologii – wdrożenie założeń nurtu poznawczo-behawioralnego, humanistycznego, systemowego oraz

skoncentrowanego na rozwiązaniach w celu ułatwienia zrozumienia procesów rządzących ludzką psychiką. Słuchacz przygotowuje się do pracy w modelu zintegrowanym, dobierając narzędzia komunikacyjne i rozwojowe adekwatnie do zgłaszanego przez klienta wyzwania.

- Rozwój umiejętności identyfikacji potrzeb i aktywowania potencjału – kształcenie ukierunkowane jest na opanowanie metod sprawnej oceny sytuacji i zasobów klienta oraz wdrażanie konkretnych procedur wspierających zmianę osobistą. Celem jest nabycie biegłości w stosowaniu metod takich jak: Dialog Motywujący, restrukturyzacja poznawcza, mapowanie mocnych stron oraz techniki samoregulacji.
- Doskonalenie warsztatu komunikacyjnego i budowania relacji – rozwój zaawansowanych kompetencji interpersonalnych, stanowiących fundament zawodów pomocowych, co bezpośrednio służy usprawnieniu komunikacji interpersonalnej. Celem jest wypracowanie umiejętności budowania bezpiecznego, partnerskiego przymierza opartego na empatii, aktywnym słuchaniu oraz profesjonalnym i niekonfrontacyjnym radzeniu sobie z oporem oraz silnymi emocjami partnera dialogu.
- Implementacja technik uważności i świadomości psychosomatycznej – w ramach programu słuchacze poznają podstawy regulacji układu nerwowego, pracy z oddechem oraz metodyki mindfulness. Celem jest przygotowanie profesjonalistów do wspierania klientów w redukcji napięcia psychofizycznego, co jest kluczowe w obszarze radzenia sobie ze stresem, przemęczeniem oraz somatycznymi skutkami trudności życiowych.
- Zastosowanie metod kreatywnych i narracyjnych w procesie wsparcia – zapoznanie z możliwościami wykorzystania pracy z metaforą, rysunkiem, opowiadaniem oraz technikami ekspresyjnymi. Narzędzia te służą poszerzaniu własnych zasobów komunikacyjnych oraz ułatwieniu ekspresji i porozumienia w przypadkach, gdy tradycyjne formy werbalne okazują się niewystarczające.
- Kształtowanie postawy etycznej i dbałość o dobrostan profesjonalisty (Self-Care) – głębokie ukierunkowanie na rozwój własny słuchacza poprzez podnoszenie świadomości etycznej, naukę kontraktowania oraz profilaktykę wypalenia zawodowego. Program uczy, jak asertywnie wyznaczać i chronić granice w relacjach, dbać o własne zasoby emocjonalne oraz prowadzić procesy wsparcia w sposób odpowiedzialny, bezpieczny i zgodny ze standardami.
- Przygotowanie do wsparcia w sytuacjach nagłych zmian życiowych – wyposażenie słuchaczy w wiedzę na temat psychologicznej dynamiki punktów zwrotnych. Uczestnicy uczą się stosować procedury pierwszej pomocy psychologicznej, które

pozwalają na poza-medyczną stabilizację emocjonalną klienta oraz przywrócenie mu poczucia bezpieczeństwa w obliczu kryzysów adaptacyjnych.

## **DO KOGO SKIEROWANE SĄ STUDIA?**

Studia podyplomowe na kierunku Techniki budowania zasobów i skutecznej komunikacji w zawodach pomocowych. Podejście Multidyscyplinarne są skierowane do osób, które w swojej praktyce zawodowej zajmują się szeroko rozumianym wspieraniem drugiego człowieka, edukacją, doradztwem oraz pomocą psychopedagogiczną. Program został zaprojektowany z myślą o profesjonalistach dążących do podniesienia świadomości, wiedzy oraz rozwoju własnego poprzez włączenie do warsztatu pracy konkretnych technik komunikacyjnych i zasobowych, usprawniających komunikację interpersonalną, bez konieczności wkraczania w zastrzeżony dla medycyny obszar psychoterapii. Głównymi adresatami studiów są:

- Pracownicy sektora oświaty: pedagodzy szkolni, psychologodzy, wychowawcy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, nauczyciele, tutorzy oraz mentorzy pracujący z dziećmi i młodzieżą w celu ułatwiania zrozumienia procesów rządzących psychiką młodego człowieka.
- Specjaliści pomocy społecznej i wspierania rodziny: pracownicy socjalni, asystenci rodziny, koordynatorzy pieczy zastępczej oraz pracownicy ośrodków pomocy społecznej (OPS i MOPS) poszukujący narzędzi do aktywowania wewnętrznego potencjału osób w punktach zwrotnych życia.
- Pracownicy systemu ochrony zdrowia: lekarze, pielęgniarki, terapeuci zajęciowi, fizjoterapeuci oraz personel medyczny pracujący z osobami przewlekle chorymi lub w procesie rehabilitacji, pragnący poszerzyć własne zasoby relacyjne i budować bezpieczny dialog z pacjentem.
- Przedstawiciele służb publicznych i wymiaru sprawiedliwości: kuratorzy sądowi, mediatorzy, funkcjonariusze służby więziennej oraz osoby pracujące w punktach konsultacyjnych i ośrodkach wsparcia, na co dzień zarządzające trudnymi rozmowami.
- Kadra organizacji pozarządowych (NGO): koordynatorzy projektów pomocowych, liderzy zespołów, wolontariusze stale współpracujący z grupami potrzebującymi wsparcia oraz pracownicy fundacji i stowarzyszeń działających w obszarze budowania dobrostanu i reintegracji społecznej.
- Coachowie, trenerzy i mentorzy: osoby zajmujące się wspieraniem rozwoju osobistego i zawodowego, które pragną wzbogacić swój warsztat o zaawansowane,

multidyscyplinarne techniki pracy z celami, przekonaniai oraz komunikacją transformującą w celu skutecznego omijania barier poznawczych.

## **SYLWETKA ABSOLWENTA**

Absolwent studiów podyplomowych na kierunku Techniki budowania zasobów i skutecznej komunikacji w zawodach pomocowych. Podejście Multidyscyplinarne posiada unikalne kompetencje osobiste i interpersonalne do pracy z osobami znajdującymi się w punktach zwrotnych życia oraz dynamicznych sytuacjach zawodowych. Po ukończeniu studiów podyplomowych absolwent wykazuje się dojrzałością merytoryczną i warsztatową w następującym zakresie:

### **Absolwent posiada pogłębioną wiedzę na temat:**

- Zintegrowanych paradygmatów rozwoju i psychologii: Zna kluczowe, nefarmakologiczne szkoły psychologiczne oraz możliwości integracji ich dorobku w codziennej pracy nad poszerzaniem zasobów klienta.
- Mechanizmów procesów psychicznych: Rozumie psychologiczne i środowiskowe mechanizmy powstawania barier komunikacyjnych, trudności adaptacyjnych oraz blokad motywacyjnych.
- Dynamiki relacji i przymierza pomocowego: Zna procesy zachodzące w kontakcie interpersonalnym oraz mechanizmy rządzące budowaniem bezpiecznej przestrzeni dialogu.
- Etyki i ram formalnych: Zna zasady etyki zawodowej, zasady kontraktowania procesów rozwoju osobistego oraz prawne aspekty wyznaczania granic własnych kompetencji.

Głównym atutem absolwenta są umiejętności praktyczne w zakresie:

- Działania zorientowanego na zasoby (Podejście Multidyscyplinarne): Potrafi dobrać i zastosować techniki (poznawcze, behawioralne, humanistyczne, systemowe) adekwatnie do zgłaszanego przez klienta wyzwania rozwojowego.
- Mistrzostwa komunikacyjnego: Biegłe wykorzystuje narzędzia Dialogu Motywującego, Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (TSR) oraz aktywnego słuchania, aby budować relację i wspierać klienta w realizowaniu celów.

- Zarządzania napięciem i uważności: Stosuje techniki mindfulness, metody relaksacyjne oraz świadomość psychosomatyczną, pomagając partnerom dialogu w odzyskiwaniu równowagi psychofizycznej i redukcji stresu.
- Konstrukttywnej pracy z trudnościami w komunikacji: Potrafi profesjonalnie identyfikować bariery poznawcze i komunikacyjne w procesie współpracy oraz stosować niekonfrontacyjne strategie ich transformacji w zaangażowanie.
- Wykorzystania metod kreatywnych i narracyjnych: Wprowadza do pracy elementy metafory, rysunku oraz opowiadań, genogramu co pozwala na omijanie oporu poznawczego i docieranie do wewnętrznego potencjału klienta w sytuacjach trudnych werbalnie.

W zakresie postaw i kompetencji społecznych absolwent charakteryzuje się:

- Empatią i profesjonalnymi granicami: Wykazuje wysoki poziom wrażliwości i uważności na drugiego człowieka, przy jednoczesnym rygorystycznym i stabilnym chronieniu granic profesjonalnych.
- Wysoką samoświadomością zawodową: Posiada nawyk stałej, krytycznej autorefleksji oraz bieżącej analizy własnych reakcji i schematów w interakcji z ludźmi, co stymuluje jego ciągły rozwój własny.
- Odpornością psychiczną i dbałością o dobrostan (Self-Care): Zna i stosuje w praktyce profilaktykę wypalenia zawodowego, posiadając zaawansowane narzędzia do regeneracji własnych zasobów emocjonalnych i energetycznych.
- Elastycznością i otwartością: Wykazuje brak dogmatyzmu oraz kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań, co czyni go wysoce skutecznym profesjonalistą w dynamicznym środowisku oświaty, pomocy społecznej, ochrony zdrowia, biznesu czy administracji publicznej.

## EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu	Opis efektu kształcenia	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia
--------------	-------------------------	--

		dla kwalifikacji na poziomie 7 PRK
	WIEDZA – Absolwent:	
W_01	Identyfikuje źródła kryzysów adaptacyjnych na poszczególnych etapach życia, sprawnie konfrontując ze sobą wyjaśnienia różnych nurtów psychologicznych i rozwojowych.	P7S_WG
W_02	Charakteryzuje i różnicuje główne paradygmaty wsparcia w rozwoju oraz rozumie koncepcję wspólnych czynników stymulujących zmianę (w tym kluczową rolę sojuszu komunikacyjnego i przymierza we współpracy).	P7S_WG
W_03	Identyfikuje, charakteryzuje i zestawia ze sobą fundamentalne założenia dotyczące struktury osobowości oraz mechanizmów motywacyjnych w głównych nurtach psychologicznych.	P7S_WG
W_04	Rozpoznaje i prawidłowo definiuje kluczowe psychospołeczne bariery adaptacyjne, mechanizmy reakcji na stres oraz przejawy kryzysów tożsamościowych, relacyjnych i sytuacyjnych.	P7S_WG
W_05	Rozumie prawidłowości rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci i młodzieży oraz zna pełną metodykę, zasady, strukturę i dynamikę prowadzenia zajęć grupowych metodą TUS w obszarze działań pozaklinicznych.	P7S_WG
W_06	Zna podstawowe zasady etyczne, zasady poufności, kontraktowania oraz formalne i prawne granice związane z wykonywaniem zawodów pomocowych i doradczych.	P7S_WK
W_07	Ma zaawansowaną wiedzę dotyczącą zróżnicowanych technik psychoedukacyjnych i doradczych pochodzących z wielu nurtów (poznawczo-behawioralnego, TSR, systemowego, humanistycznego) oraz możliwości ich bezpiecznego implementowania we własnej praktyce zawodowej.	P7S_WK

W_08	Rozumie zasady konstruowania metafor, analogii oraz opowiadań rozwojowo-edukacyjnych, a także ich rolę w omijaniu barier poznawczych i stymulowaniu autorefleksji klienta.	P7S WK
W_09	Zna neurobiologiczne i psychologiczne podstawy regulacji napięcia psychofizycznego oraz redukcji stresu poprzez techniki oddechowe, relaksacyjne i uważność ( <i>mindfulness</i> ).	P7S_WG
W_10	Zna dynamikę ostrego kryzysu życiowego oraz procedury, algorytmy i standardy udzielania pierwszej pomocy psychologicznej oraz doraźnej stabilizacji emocjonalnej.	P7S WK
	UMIEJĘTNOŚCI-Absolwent	
U_01	Wdrożyć zintegrowane strategie komunikacyjne i zasobowe wspierające jednostki w punktach zwrotnych oraz ich najbliższe otoczenie społeczne.	P7S_UW
U_02	Dobiera i stosuje podstawowe narzędzia wspierania zmiany (np. strukturalne przeformułowania poznawcze, pytania cyrkularne i skalujące) adekwatnie do posiadanej roli zawodowej, z restrykcyjnym zachowaniem granic własnych kompetencji.	P7S_UW
U_03	Sprawnie operuje aparatem pojęciowym właściwym dla poszczególnych szkół osobowości w wielonurtowej analizie ludzkich zachowań i stylów komunikacji.	P7S_UW
U_04	Posługuje się profesjonalną, precyzyjną terminologią psychologiczną i profilaktyczną, co umożliwia partnerską i efektywną wymianę informacji w interdyscyplinarnych zespołach pomocowych i oświatowych.	P7S_UW
U_05	Stosuje deeskalacyjne strategie radzenia sobie z trudnościami, blokadami komunikacyjnymi oraz trudnymi sytuacjami.	P7S_UO
U_06	Wykorzystuje elementy perspektywy opartej na wglądzie do identyfikacji własnych potrzeb, barier oraz motywów działań.	P7S_UW
U_07	Przeprowadza z klientem poprawną restrukturyzację poznawczą przy użyciu procedur Racjonalnej Samoanalizy	P7S_UW

	(RSA) i pracy z automatycznymi myślami, potrafi zbudować genogram,	
U_08	Analizuje schematy komunikacyjne w oparciu o model Analizy Transakcyjnej, demaskując gry społeczne i wspierając przejście na pozycję autonomiczną.	P7S_UK
U_09	Posiada nawyk dbania o własny dobrostan, higienę psychiczną i regenerację zasobów, sprawnie stosując narzędzia profilaktyki przeciw wypaleniu zawodowemu.	P7S_UW
	POSTAWY-Absolwent	
K_01	Rozumie zasady i wykazuje gotowość do interdyscyplinarnej współpracy z innymi specjalistami (psychologami, lekarzami, terapeutami) w kontekście komplementarnej pomocy osobom i rodzinom w kryzysach życiowych.	P7S_KK
K_02	Dbą o nienaruszalność granic kompetencji zawodowych i etykę, chroniąc klienta przed niefachowym działaniem, wykazując się pełną świadomością obszarów wymagających interwencji medycznej lub psychoterapeutycznej.	P7S_KO
K_03	Wykazuje postawę otwartości, szacunku i braku dogmatyzmu teoretycznego w rozumieniu złożoności, pluralizmu oraz unikalnego potencjału ludzkiej natury.	P7S_KK
K_04	Działa w sposób świadomy własnych ograniczeń doradczych, sprawnie i bezpiecznie przeprowadzając procedurę skierowania klienta do zewnętrznych sieci wsparcia specjalistycznego (w tym psychiatrycznego i interwencyjnego).	P7S_KO
K_05	Świadomie buduje podmiotową, partnerską relację doradczą lub pedagogiczną, dbając o generalizację i transfer efektów treningu we współpracy z systemem rodzinnym, szkolnym lub zawodowym podopiecznego.	P7S_KR

Pierwszy moduł dydaktyczny stanowi konceptualny i merytoryczny fundament całego procesu kształcenia, którego głównym celem jest wyposażenie słuchacza w interdyscyplinarny „kompas analityczno-zasobowy”. Program tego semestru koncentruje się na dostarczeniu

wszechstronnej wiedzy z zakresu psychologii rozwoju człowieka w ujęciu całego życia, mechanizmów powstawania barier adaptacyjnych oraz dynamiki relacji systemowych i rówieśniczych.

Słuchacze uczą się wielonurtowego spojrzenia na jednostkę, konfrontując ze sobą perspektywy psychodynamiczną, poznawczo-behawioralną oraz humanistyczną. Kluczowym elementem modułu jest wykształcenie umiejętności sprawnego posługiwania się precyzyjną terminologią psychologiczną oraz opanowanie struktury i metodologii prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych (TUS). Semestr ten przygotowuje do bezpiecznego, etycznego i świadomego wejścia w relację pomocową, ucząc rzetelnego stawiania granic własnej profesji oraz deeskalacji trudnych sytuacji komunikacyjnych.

Drugi moduł w całości dedykowany jest rozwijaniu zaawansowanego, operacyjnego warsztatu aplikacyjnego. Koncentrując się niemal wyłącznie na wymiarze praktycznym, semestr ten wyposaża słuchaczy w bogaty program zawierający gotowe procedury, scenariusze i strategie komunikacji transformującej, wywodzące się z najskuteczniejszych współczesnych nurtów wsparcia rozwoju.

W trakcie intensywnych ćwiczeń i analiz przypadków słuchacze zdobywają biegłość w posługiwaniu się narzędziami Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ), Dialogu Motywującego, Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (TSR) oraz systemowego mapowania za pomocą genogramu. Warsztat uzupełniają elastyczne metody trzeciej fali (ACT), techniki regulacji psychofizycznej i uważności (*mindfulness*), a także alternatywne kanały pracy z metaforą, narracją i bajkoterapią. Moduł kładzie silny akcent na procedury pierwszej pomocy psychologicznej w kryzysie sytuacyjnym, analizę gier społecznych według Analizy Transakcyjnej oraz techniki ochrony własnych zasobów emocjonalnych przed wypaleniem zawodowym. W module tym ważnym elementem jest ukierunkowanie na procesy własne, poszerzanie umiejętności i budowanie własnych zasobów do pracy z ludźmi.

### **Moduł 1: Podbudowa merytoryczna**

Kształcenie w ramach pierwszego modułu (obejmującego 13 przedmiotów, 121 godzin dydaktycznych) stanowi konceptualny fundament dla nowoczesnego profesjonalisty sektora wsparcia rozwoju. Proces dydaktyczny koncentruje się na dostarczeniu wieloparadygmatycznej wiedzy z obszaru psychologii rozwoju, teorii osobowości, uwarunkowań systemowych oraz mechanizmów afektywno-motywacyjnych i regulacyjnych.

Cel tego etapu to zapoznanie słuchaczy z podstawą teoretyczną i poszerzenie wiedzy z zakresu podstaw psychologii.. Studenci szczegółowo zgłębiają procesy rozwoju człowieka w ujęciu całego życia. Kluczowe punkty zwrotne i kryzysy normatywne są analizowane równolegle przez pryzmat różnych szkół psychologicznych:

- Od wewnętrznych sił dynamiki psychicznej i stylów przywiązania (np. teorii więzi J. Bowlby'ego),
- Przez schematy poznawcze, procesy samoregulacji i paradygmaty uczenia się (nurt behawioralno-poznawczy),
- Aż po dążenia egzystencjalne, motywację wzrostu i poszukiwanie sensu (nurt humanistyczno-egzystencjalny).

Kolejny segment kształcenia koncentruje się na budowaniu kompetencji rozpoznawania kluczowych barier adaptacyjnych, mechanizmów stresu oraz psychospołecznych uwarunkowań funkcjonowania jednostki w systemach rodzinnych i grupach rówieśniczych. Słuchacze uczą się operować profesjonalną terminologią psychologiczną, co umożliwia im partnerską i precyzyjną wymianę informacji w interdyscyplinarnych zespołach pomocowych i doradczych.

Końcowy etap pierwszego modułu to intensywne przygotowanie do kontaktu z klientem. Studenci poznają koncepcję wspólnych czynników stymulujących zmianę (ze szczególnym uwzględnieniem sojuszu komunikacyjnego) oraz zasady prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych (TUS). Poprzez analizę trudnych rozmów, deeskalację silnych stanów emocjonalnych oraz metodologię pracy z oporem, słuchacze przygotowują się do bezpiecznego wejścia w relację pomocową, przy jednoczesnym sztywnym zdefiniowaniu etycznych i formalnych granic własnej profesji.

## **Moduł 2: Warsztat profesjonalisty**

Drugi moduł (obejmującego 13 przedmiotów, 104 godziny dydaktyczne, w tym aż 100 godzin ukierunkowanych stricte na umiejętności praktyczne i operacyjne) w całości koncentruje się na rozwijaniu zaawansowanego warsztatu aplikacyjnego. Głównym celem tego semestru jest wyposażenie słuchaczy w konkretne, nefarmakologiczne narzędzia komunikacyjne i doradcze, umożliwiające natychmiastowe wdrożenie gotowych scenariuszy pracy i optymalizacji zasobów w codziennej praktyce zawodowej.

Centralnym punktem jest opanowanie procedur wspierania zmiany w obszarze myśli, nawyków i przekonań. Studenci zdobywają biegłość w technikach Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ) i strukturalnego przeformułowania poznawczego. Równolegle rozwijany jest warsztat Dialogu Motywującego (konstruktywna praca z ambiwalencją), pracy z genogramem oraz zorientowanego na cele i zasoby Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (TSR), co pozwala na sprawne uruchomienie wewnętrznej motywacji klienta.

Słuchacze przechodzą intensywne przeszkolenie z wiedzy dotyczącej funkcjonowania różnego rodzaju grup. Warsztat wzbogacany jest o elastyczne techniki akceptacji i zaangażowania (ACT), metody uważnościowe i regulacji psychofizycznej (*mindfulness*, praca z oddechem, redukcja napięcia somatycznego) oraz głęboko podmiotowe techniki komunikacji głębokiej i pracy z procesem w ujęciu humanistycznym i Gestalt.

Program kładzie nacisk na alternatywne kanały komunikacji w sytuacjach trudnych werbalnie (praca z dziećmi i młodzieżą), wdrażając metody kreatywne: bajkoterapię, techniki ekspresyjne przez pisanie oraz pracę z metaforą i narracją. W obszarze wsparcia w sytuacjach kryzysowych studenci opanowują procedury pierwszej pomocy psychologicznej i doraźnej stabilizacji emocjonalnej w nagłych zdarzeniach życiowych. Integralną częścią edukacji jest trening analizy gier społecznych (Analiza Transakcyjna) oraz wykształcenie strategii ochrony własnych zasobów emocjonalnych (profilaktyka wypalenia zawodowego).

Proces kształcenia kończy się weryfikacją efektów uczenia się, łączącą test i projekt.

## **WARUNKI ZALICZENIA STUDIÓW**

Aby pomyślnie ukończyć studia podyplomowe i uzyskać świadectwo ich ukończenia, słuchacz zobowiązany jest spełnić następujące wymogi formalne i merytoryczne:

- **Zaliczenie modułowych testów wiedzy:** Pozytywne zaliczenie testów pisemnych (weryfikujących znajomość modeli teoretycznych, struktur komunikacyjnych i procedur nefarmakologicznych) organizowanych na zakończenie Modułu 1 oraz Modułu 2.
- **Projekt końcowy (Praca dyplomowa):** Przygotowanie i złożenie samodzielnego, autorskiego projektu końcowego. Projekt musi opierać się na zaawansowanej analizie studium przypadku (*case study*) o charakterze doradczo-rozwojowym lub na przedstawieniu strukturalnego, rozwiązania konkretnego problemu z obszaru praktyki

pomocowej i komunikacji interpersonalnej. Projekt musi zostać opracowany w oparciu o wskazaną literaturę przedmiotu oraz standardy etyczne i metodologiczne ujęte w programie studiów.

RAMOWY PROGRAM STUDIÓW PODYPŁOMOWYCH
TECHNIKI BUDOWANIA ZASOBÓW I SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI W ZAWODACH POMOCOWYCH. PODEJŚCIE MULTIDYSCYPLINARNE.

Czas trwania: 2 semestry

MODUŁ 1:

Lp	Przedmiot	Liczba godzin ogółem = liczba godzin z wykorzystaniem metod i technik na odległość	Liczba punktów ECTS ogółem = liczba punktów z wykorzystaniem metod i technik na odległość	W tym liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	W tym liczba punktów ECTS zajęć kształtujących umiejętności praktyczne
1	Wprowadzenie do psychologii rozwoju i dynamiki kryzysów cyklu życia.	15	3		
2	Psychologia pozytywna i jej zastosowanie: potencjał, motywacja i zastosowanie w optymalizacji zasobów.	6	1		
3	Psychologia osobowości: założenia teoretyczne,, mechanizmy adaptacji i rozwój własny.	6	1		

4	Podstawy coachingu i struktura relacji wspierającej.	15	3		
5.	Psychologia emocji i motywacji.	8	2		
6	Wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego metodą Treningu Umiejętności Społecznych (TUS).	15	3	10	3
7	Psychologiczne rozumienie funkcji chorób psychosomatycznych w komunikacji nieświadomej. Regulacja układu nerwowego, praca z ciałem i napięciem.	8	2	8	2
8	Komunikacja w pracy z grupą i systemem: podstawy funkcjonowania grup i role grupowe.	6	1		
9	Mechanizmy obronne i bariery psychiczne: coachingowa praca z oporem i blokadami klienta	8	2	8	2
10	Komunikacja interpersonalna w praktyce pomocowej: techniki dialogu i konstruktywne radzenie sobie z trudnymi rozmowami	10	2	10	2
11	Psychologiczne aspekty straty, żałoby i nagłych zmian życiowych	10	2	10	2

12	Neurobiologia stresu i odporności psychicznej. Strategie radzenia sobie ze stresem.	8	2		
13	Etyka w zawodach pomocowych: aksjologia, granice kompetencji i dylematy moralne	6	1	6	1
	SUMA	121	25	38	9

MODUŁ 2:

Lp	Przedmiot	Liczba godzin ogółem = liczba godzin z wykorzystaniem metod i technik na odległość	Liczba punktów ECTS ogółem = liczba punktów z wykorzystaniem metod i technik na odległość	W tym liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	W tym liczba punktów ECTS zajęć kształtujących umiejętności praktyczne
1	Zastosowanie technik poznawczo-behawioralnych w pracy z przekonaniem.	10	2	10	2
2	Metody kreatywne i narracyjne w komunikacji: praca z metaforą, opowiadaniem i pisaniem, bajkoterapia.	6	1	6	1
3	Techniki uważności i relaksacji: Metodyka prowadzenia treningów relaksacyjnych i	8	2	8	2

	uwagaściowych. Praca z oddechem.				
4	Warsztat Dialogu Motywującego. Metodyka pracy z ambiwalencją i wzmacnianiem motywacji wewnętrznej.	8	2	8	2
5	Narzędzia TSR: Język zmiany i zastosowanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach.	8	2	8	2
6	Narzędzia coachingowe pomocne w komunikacji oraz prowadzące do zmiany.	8	2	8	2
7	Techniki w pracy systemowej: Praca z genogramem.	8	2	8	2
8	Techniki w wspierania rozwoju i komunikacji z dziećmi i młodzieżą.	10	2	10	2
9	Pierwsza pomoc psychologiczna oraz procedury wsparcia w nagłych sytuacjach kryzysowych	10	2	10	2
10	Racjonalna Terapia Zachowania: Metodyka samopomocy i restrukturyzacji poznawczej.	6	1	6	1
11	Budowanie elastyczności psychologicznej w oparciu o Terapię Akceptacji i Zaangażowania.	8	2	8	2

12	Analiza Transakcyjna w komunikacji: stany Ja, schematy relacyjne i demaskowanie gier społecznych	6	1	6	1
13	Komunikacja głęboka i podmiotowość: aktywne słuchanie i praca z procesem w ujęciu humanistycznym	8	2	6	2
	SUMA	104	23	100	23

## MODUŁ 1

### **Wprowadzenie do psychologii rozwoju i dynamiki kryzysów cyklu życia**

#### **Cel przedmiotu**

Przedmiot ma na celu zgłębienie wiedzy na temat różnych aspektów rozwoju człowieka w ujęciu całego życia, jego prawidłowości oraz kluczowych punktów zwrotnych i kryzysów normatywnych od dzieciństwa do późnej starości poprzez integrację głównych paradygmatów psychologicznych. Ze względu na rosnącą świadomość w zakresie złożoności ludzkiej egzystencji, celem przedmiotu jest dostarczenie słuchaczom szerokich narzędzi teoretycznych i koncepcyjnych opartych na nurtach: poznawczo-rozwojowym, perspektywie psychodynamicznej, humanistycznej, behawioralno-poznawczej oraz systemowej.

Przedmiot rozwija umiejętności oraz poszerza wiedzę na temat wyzwań adaptacyjnych i naturalnych kryzysów rozwojowych, pozwalając słuchaczom na głębokie zrozumienie, jak dany punkt zwrotny w życiu manifestuje się na poziomie struktur poznawczych, procesów wewnętrznych, zachowań, dążeń samorealizacyjnych oraz dynamiki rodzinnej. Taka zintegrowana perspektywa pozwala na elastyczną identyfikację potrzeb, mapowanie zasobów i wieloaspektowe wspieranie osób doświadczających dynamicznych zmian życiowych. Dzięki szerokiemu zakresowi tematów oraz bogatym materiałom dydaktycznym, słuchacze zdobędą kompleksowe zrozumienie przyczyn, skutków oraz możliwości poza-medycznego wspierania rozwoju w ujęciu holistycznym.

#### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu słuchacze będą:

- Umieli zidentyfikować źródła kryzysów rozwojowych na poszczególnych etapach życia, sprawnie konfrontując ze sobą wyjaśnienia różnych nurtów psychologicznych i rozwojowych.
- Rozumieli wpływ punktów zwrotnych na rozwój poznawczy, strukturę osobowości, wzorce zachowań, dążenia egzystencjalne oraz funkcjonowanie jednostki w systemie rodzinnym, co bezpośrednio służy usprawnieniu komunikacji interpersonalnej.
- Poznali różnorodne modele wsparcia i optymalizacji zasobów (m.in. pierwszą pomoc psychologiczną, metodykę behawioralno-poznawczą, perspektywę systemową oraz coaching oparty na wglądzie).
- Potrafili wdrożyć zintegrowane strategie komunikacyjne i zasobowe, wspierające jednostki w punktach zwrotnych oraz ich najbliższe otoczenie.
- Znali sposoby interdyscyplinarnej współpracy z innymi specjalistami w kontekście pomocy osobom i rodzinom w kryzysach życiowych, wykazując się pełną świadomością granic własnych kompetencji.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Multidyscyplinarne wprowadzenie do psychologii rozwoju i punktów zwrotnych

- Koncepcja rozwoju i kryzysu w ujęciu całożyciowym Paula Baltesa oraz psychospołecznym Erika Eriksona (epigeneza, zadania rozwojowe i dylematy adaptacyjne).
- Przegląd paradygmatów: jak punkt zwrotny definiuje perspektywa psychodynamiczna (konflikt wewnętrzny/regres), behawioralna (brak utrwalonych schematów zachowań), humanistyczna (zablokowanie potencjału samorealizacji) i systemowa (naturalne naruszenie homeostazy).
- Teoria przywiązania (J. Bowlby) jako pomost między biologią, dynamiką relacji a poznawczymi modelami operacyjnymi więzi i porozumiewania się.

#### 2. Wyzwania rozwojowe dzieciństwa i adolescencji w świetle różnych nurtów

- Wczesne dzieciństwo: proces separacji-indywiduacji (M. Mahler) kontra rozwój poznawczy (J. Piaget) i kształtowanie zachowań (paradygmat uczenia się i modelowania).

- Wiek szkolny: dylemat produktywności i poczucia niższości (E. Erikson) oraz proces kształtowania się samooceny i tożsamości w nurcie humanistycznym i poznawczym.
- Kryzys tożsamości okresu dorastania: perspektywa psychodynamiczna (reaktualizacja wcześniejszych konfliktów relacyjnych) zestawiona z poznawczą (konceptyjne statusy tożsamości J. Marcii) i systemową (redefinicja granic i autonomii w rodzinie).

### 3. Wyzwania dorosłości: zadania ewolucyjne, transformacja ról i wiek średni

- Wczesna dorosłość i teoria zadań rozwojowych (R. Havighurst) – wyzwania intymności, budowania relacji partnerskich, rodzicielstwa i kariery w ujęciu behawioralno-poznawczym oraz systemowym.
- Transformacja wieku średniego: spojrzenie z perspektywy psychologii głębi C. G. Junga (indywiduacja, integracja Cienia i archetypów) w konfrontacji z koncepcją sekwencji i struktury życia D. Levinsona.
- Zmiana struktury rodzinnej i kryzys generatywności: analiza syndromu pustego gniazda z perspektywy teorii systemów oraz psychologii humanistycznej (reorientacja celów życiowych i poszukiwanie nowego sensu).

### 4. Dojrzałość i późna dorosłość – wyzwania egzystencjalne, strata i bilans życiowy

- Późna dorosłość: konflikt integralności ego z rozpaczą (E. Erikson) a humanistyczno-egzystencjalna koncepcja logoterapii V. Frankla w obliczu przemijania i poszukiwania wartości.
- Teorie adaptacji do starości: perspektywa wycofywania się kontra koncepcje aktywności i optymalizacji w ujęciu socjo-poznawczym.
- Doświadczenie straty, proces żałoby i osvajanie skończoności – mechanizmy adaptacyjne, restrukturyzacja poznawcza i przeformułowania znaczeń oraz adaptacja systemowa otoczenia.

### 5. Integracja modeli w praktyce wspierającej i analizy przypadków

- Analiza studium przypadku (case study): wielowymiarowe mapowanie zasobów i potrzeb jednostki w punkcie zwrotnym (np. adaptacja do nagłej zmiany u progu emerytury lub kryzys tożsamościowy w okresie adolescencji) przez pryzmat zintegrowanych metod opisywanych nurtów.

## **Materiały dydaktyczne**

- Artykuły i opracowania prezentujące komparatywne analizy różnych szkół psychologicznych w obszarze całościowego rozwoju człowieka.
- Prezentacje multimedialne oraz kompendia wiedzy (tabele porównawcze paradygmatów dla każdego okresu życia, schematy procesów poznawczych i adaptacyjnych).
- Zadania warsztatowe i interaktywne case studies, polegające na dopasowaniu mechanizmów zachodzących w kryzysie rozwojowym do założeń konkretnego nurtu psychologii.
- Materiały audiowizualne ilustrujące zróżnicowane podejścia komunikacyjne i wspierające w pracy z naturalnymi kryzysami cyklu życia.

### **Organizacja i forma zajęć**

Forma e-learningu pozwala na elastyczne podejście do nauki, umożliwiając uczestnikom przyswajanie wiedzy w dogodnym dla nich czasie i tempie. Całkowity czas trwania przedmiotu wynosi 15 godzin. Zadania praktyczne oraz interaktywne elementy zajęć (np. tworzenie zintegrowanego, wieloaspektowego profilu zasobów i potrzeb klienta na podstawie tekstu źródłowego) mają na celu silne zakorzenienie wiedzy teoretycznej w realiach codziennej praktyki zawodów pomocowych.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie przedmiotu na podstawie testu wiedzy.

## **2. Psychologia pozytywna i jej zastosowanie: potencjał, motywacja i optymalizacja w poszerzaniu zasobów.**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z podstawami psychologii pozytywnej, uniwersalnymi mechanizmami transformacji osobistej oraz panoramą współczesnych, zorientowanych na zasoby podejść psychologicznych, a także z możliwościami bezpiecznego implementowania ich technik w szeroko rozumianych zawodach pomocowych (praca socjalna, pedagogika, pielęgniarstwo, doradztwo, administracja). Słuchacze nauczą się odróżniać strukturalny proces coachingu i wsparcia rozwoju od działań o charakterze klinicznym i

medycznym, zyskując jednocześnie praktyczny warsztat narzędziowy do konstruktywnej pracy z emocjami, barierami adaptacyjnymi oraz motywacją wewnętrzną klienta.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Charakteryzować główne paradygmaty psychologii rozwoju i wsparcia (poznawczo-behawioralny, ukierunkowany na wgląd, humanistyczno-egzystencjalny, systemowy) w kontekście aktywowania potencjału jednostki.
- Rozumieli koncepcję wspólnych czynników stymulujących zmianę i dobrostan, ze szczególnym uwzględnieniem roli relacji oraz sojuszu komunikacyjnego.
- Dobierać techniki wspierania rozwoju i komunikacji adekwatnie do roli zawodowej oraz potrzeb klienta, z restrykcyjnym zachowaniem granic własnych kompetencji.
- Rozpoznawać zjawiska relacyjne, takie jak schematy reaktywne, bariery adaptacyjne czy przymierze we współpracy, i reagować na nie w sposób profesjonalny.
- Stosować podstawowe narzędzia restrukturyzacji poznawczej oraz wzmocnienia zachowań konstruktywnych w celu wspierania adaptacyjnych zmian i odporności psychicznej u klientów.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Definicja i ramy profesjonalnego wsparcia rozwoju

- Działania rozwojowe i optymalizujące zasoby a pomoc psychologiczna, poradnictwo i pierwsza pomoc psychologiczna – kluczowe rozróżnienia formalne.
- Ewolucyjna ścieżka myśli ukierunkowanej na potencjał: od klasycznych modeli behawioralnych do współczesnych koncepcji psychologii pozytywnej i odporności psychicznej (*resilience*).

#### 2. Mechanizmy zmiany osobistej i czynniki aktywujące dobrostan

- Relacja wspierająca jako fundament efektywnej komunikacji: empatia, bezwarunkowa akceptacja oraz autentyczność w kontakcie interpersonalnym.
- Rola nadziei, poczucia sprawstwa (*self-efficacy*) i oczekiwań klienta a efektywność podejmowanych działań pomocowych.

### 3. Przegląd podejść i zintegrowany zestaw narzędzi (*toolbox* profesjonalisty)

- Perspektywa poznawczo-behawioralna: praca z automatycznymi przekonaniem, przeformułowania poznawcze, planowanie aktywności i wzmocnienia.
- Podejście humanistyczne: aktywne i głębokie słuchanie, odzwierciedlanie, identyfikacja potrzeb oraz praca na zasobach osobistych.
- Perspektywa systemowa: myślenie cyrkularne, mapowanie relacji (genogram) oraz analiza jednostki jako części większego systemu społecznego.
- Perspektywa oparta na wglądzie: rozumienie ukrytych motywów działania, potrzeb adaptacyjnych oraz mechanizmów obronnych w reakcji na zmianę.

### 4. Integracja technik w praktyce zawodów pomocowych i praca z wyzwaniami

- Zasady bezpiecznego i etycznego wdrażania technik psychospołecznych w codziennej pracy doradczej, oświatowej i pomocowej.
- Komunikacyjne strategie radzenia sobie z trudnym procesem: rozpoznawanie i deeskalacja silnych stanów emocjonalnych, konstruktywna praca z barierami adaptacyjnymi oraz ambiwalencją klienta.

### **Materiały dydaktyczne**

- Podręczniki i opracowania: Wybrane rozdziały z zakresu psychologii pozytywnej (np. koncepcje M. Seligmana), psychologii dążeń ludzkich oraz systemowych modeli komunikacji (materiały w formacie PDF).
- Artykuły naukowe: Teksty i raporty badawcze dotyczące skuteczności implementacji technik poznawczych i humanistycznych w warunkach pozaklinicznych.
- Prezentacje multimedialne: Kompendium technik i procedur komunikacyjnych z jasnym podziałem na cele (np. techniki deeskalacyjne, motywujące, ułatwiające wgląd i samorefleksję).
- Case Studies: Analiza studiów przypadków, w których trafne dobranie niefarmakologicznej techniki komunikacyjnej pozwoliło na uruchomienie wewnętrznych zasobów klienta.
- Arkusze narzędziowe (Check-listy): Kwestionariusze i karty pracy służące do mapowania mocnych stron, określania poziomu gotowości klienta do zmiany oraz monitorowania postępów we współpracy.

## **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formie 6-godzinnego modułu z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość (e-learning). Zajęcia w sposób zintegrowany łączą wykład teoretyczny z analizą studiów przypadków oraz materiałów wideo. Pozwala to słuchaczom na precyzyjne zaobserwowanie „narzędzia w działaniu” i zrozumienie jego mechanizmu przed podjęciem prób samodzielnej implementacji w bezpiecznych granicach swojej roli zawodowej.

## **Kryteria oceny**

Zaliczenie przedmiotu na podstawie testu wiedzy obejmującego zagadnienia z udostępnionych materiałów dydaktycznych.

## **3. Psychologia osobowości: założenia teoretyczne, mechanizmy adaptacji i rozwój własny.**

### **Cel przedmiotu**

Przedmiot ma na celu zapoznanie słuchaczy z bogactwem i różnorodnością teoretyczną współczesnej psychologii w obszarze struktury, dynamiki i rozwoju osobowości zdrowego człowieka. Ze względu na to, że osobowość jest jednym z najbardziej złożonych konstruktów w naukach o człowieku, celem przedmiotu jest dostarczenie słuchaczom zaawansowanej wiedzy na temat tego, jak ten sam fenomen psychiczny jest definiowany i wyjaśniany przez skrajnie odmienne paradygmaty: psychodynamiczny (oparty na wglądzie), behawioralno-poznawczy, oparty na teorii cech, humanistyczno-egzystencjalny oraz systemowy.

Przedmiot rozwija umiejętności krytycznej analizy, autorefleksji i porównywania założeń oraz metodologii poszczególnych szkół psychologicznych. Słuchacze dowiedzą się, gdzie leżą punkty wspólne, a gdzie fundamentalne sprzeczności między teoriami traktującymi osobowość jako pole dynamiki wewnętrznych sił, zestaw wyuczonych nawyków i schematów, unikalną konstelację cech, proces ciągłego stawania się czy efekt sieciowych interakcji. Taka zintegrowana, wielonurtowa perspektywa pozwoli na głębsze, pozbawione dogmatyzmu rozumienie ludzkiej psychiki i zachowań, co stanowi klucz do skutecznej komunikacji i wsparcia w zawodach pomocowych.

Przedmiot składa się z 6 godzin zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość (e-learning). Każdy blok tematyczny zostanie zrealizowany w formie materiałów wideo, artykułów-pigułek wiedzy, interaktywnych analiz porównawczych oraz quizów wdrożeniowych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Umieili zidentyfikować, scharakteryzować i zestawić ze sobą fundamentalne założenia dotyczące struktury osobowości w głównych nurtach psychologicznych.
- Rozumieli różnice w ujmowaniu motywacji ludzkiego działania (np. ukryte potrzeby, dążenie do samorealizacji, wzmocnienia środowiskowe, dążenie do spójności poznawczej), co ułatwia mapowanie zasobów klienta.
- Sprawnie operowali aparatem pojęciowym właściwym dla poszczególnych szkół (od struktur ja i mechanizmów adaptacyjnych, przez procesy uczenia się i cechy osobowości, po kongruencję i konstrukty osobiste).
- Potrafili przeanalizować to samo zachowanie, styl komunikacji lub wyzwanie adaptacyjne jednostki z perspektywy co najmniej trzech różnych nurtów teoretycznych.
- Znali historyczny i ewolucyjny kontekst rozwoju teorii osobowości oraz ich praktyczne przełożenie na współczesne, niefarmakologiczne techniki budowania zasobów.

### **Tematyka zajęć**

1. Perspektywa psychodynamiczna i głębinowa – osobowość jako dynamiczny system sił wewnętrznych

- Strukturalny model aparatu psychicznego (Id, Ego, Superego) w kontekście codziennej adaptacji i równowagi psychicznej. Dynamika motywacji oraz radzenia sobie z napięciem wewnętrznym.
- Perspektywa analityczna C. G. Junga: struktura psychiki (świadome ja, nieświadomość indywidualna i zbiorowa), koncepcja archetypów, ról społecznych (Persona) oraz proces indywiduacji jako cel i motor dojrzałego rozwoju osobowości.
- Wprowadzenie do teorii relacji z obiektem i więzi: jak wczesne interakcje z opiekunem internalizują się jako stałe, wewnętrzne schematy relacyjne i style komunikacji w dorosłym życiu.

2. Nurt behawioralny i społeczno-poznawczy – osobowość jako zestaw doświadczeń, nawyków i schematów

- Paradygmat uczenia się i zachowań: osobowość rozumiana jako względnie stabilny system nawyków i wzorców reagowania ukształtowanych przez historię wzmocnień środowiskowych.
- Teoria społeczno-poznawcza (A. Bandura): koncepcja trójaktywnego determinizmu (wzajemny wpływ osoby, jej zachowania i środowiska). Rola modelowania, procesów samoregulacji oraz poczucia własnej skuteczności (*self-efficacy*) jako jądra osobowości.
- Teoria konstruktów osobistych (G. Kelly): osobowość jako unikalny system poznawczych filtrów (konstruktów), przez które jednostka antycypuje, interpretuje i nadaje sens rzeczywistości.

3. Teoria cech – osobowość jako stała konstelacja stałych dyspozycji

- Pionierzy teorii cech: G. Allport (cechy kardynalne, centralne i wtórne; pojęcie dojrzałego *Proprium*) oraz koncepcje strukturalno-czynnikowe (R. Cattell).
- Biologiczne i fizjologiczne podłoże cech (H. Eysenck): model właściwości temperamentu i ukierunkowania energii psychicznej (ekstrawersja/introwersja).
- Współczesny paradygmat: Pięcioletni Model Osobowości (Wielka Piątka) Costy i McCrae – uniwersalność, stabilność czasowa i uwarunkowania neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenie, ugodowości i sumienności w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i osobistym.

4. Nurt humanistyczno-egzystencjalny – osobowość jako ciągły proces i dążenie do wzrostu

- Teoria fenomenologiczna i koncepcja „Ja” (C. Rogers): subiektywne pole doświadczeniowe, rola bezwarunkowej akceptacji, mechanizmy adaptacji wobec rozbieżności między Ja realnym a Ja idealnym. Osobowość jako „osoba w pełni funkcjonująca”.
- Teoria motywacji i samorealizacji (A. Maslow): hierarchia potrzeb od motywów niedoboru do metapotrzeb wzrostu. Charakterystyka dojrzałej osobowości zorientowanej na pełne wykorzystanie potencjału.

- Perspektywa egzystencjalna (V. Frankl, R. May): osobowość ustrukturyzowana wokół wolnej woli, odpowiedzialności, sprawstwa oraz ciągłego konstruowania sensu i wartości w obliczu wyzwań egzystencjalnych.

#### 5. Komparatywna analiza paradygmatów i synteza w praktyce pomocowej

- Wielka debata w psychologii: wolna wola i sprawstwo (humanizm) kontra determinizm środowiskowy lub biologiczny; natura (teorie cech) kontra kultura i doświadczenie (paradygmaty społeczne).
- Ewolucja pojęcia tożsamości we współczesnym świecie: od sztywnych struktur do elastycznej tożsamości narracyjnej i relacyjnej, optymalizującej adaptację w dynamicznym środowisku.

#### **Materiały dydaktyczne**

- Kompendia i skrypty: Opracowania zawierające czytelne tabele porównawcze wszystkich nurtów pod kątem definicji osobowości, motoru napędowego psychiki oraz metod wspierania rozwoju.
- Materiały wizualne i schematy: Infografiki objaśniające dynamiczne i abstrakcyjne pojęcia (np. struktury psychiczne w ujęciu psychologii głębi, trójaktywny determinizm Bandury czy model Wielkiej Piątki).
- Klasyczne teksty źródłowe: Wybrane fragmenty prac i esejów wybitnych teoretyków (Freuda, Bandury, Rogersa, Allporta) uzupełnione o pytania naprowadzające, służące krytycznej analizie tekstu i wyciąganiu wniosków do pracy własnej.
- Narzędzia e-learningowe: Interaktywne case studies, w których słuchacz na bieżąco analizuje i zestawia obok siebie wyjaśnienia danego profilu zachowania (np. wysokiej samokontroli) przez pryzmat koncepcji poznawczych, głębinowych oraz teorii cech.

#### **Kryteria oceny**

Zaliczenie przedmiotu na podstawie testu wiedzy weryfikującego opanowanie kluczowych założeń teoretycznych.

### **4. Podstawy coachingu i struktura relacji wspierającej**

#### **Cel przedmiotu**

Przedmiot ma na celu zapoznanie słuchaczy z fundamentalnymi zasadami, strukturą oraz dynamiką procesu coachingowego i relacji wspierającej w realiach zawodów pomocowych. Ze względu na to, że skuteczna pomoc nefarmakologiczna wymaga jasnych ram proceduralnych, celem przedmiotu jest dostarczenie słuchaczom zaawansowanej wiedzy i narzędzi do prowadzenia ustrukturyzowanych rozmów nastawionych na cel, rozwój oraz autonomię klienta. Słuchacze nauczą się integrować podejścia zorientowane na rozwiązania, metody poznawczo-behawioralne oraz humanistyczne standardy kontaktu interpersonalnego.

Przedmiot rozwija umiejętności profesjonalnego kontraktowania współpracy, aktywnego słuchania, zadawania pytań potęgujących wgląd oraz radzenia sobie z impasem w procesie zmiany. Słuchacze posiadają wiedzę, jak odróżniać strukturalny coaching i wsparcie rozwoju od działań o charakterze psychoterapeutycznym czy medycznym, co pozwoli na bezpieczne i komplementarne poruszanie się w obszarze współczesnych zawodów pomocowych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Charakteryzować strukturę, etapy i dynamikę procesu coachingowego (od zawarcia kontraktu do ewaluacji efektów).
- Rozumieli zasady budowania przymierza pomocowego opartego na zaufaniu, partnerstwie i odpowiedzialności klienta za proces zmiany.
- Dobierać i elastycznie stosować podstawowe narzędzia oraz modele coachingowe (np. model GROW) adekwatnie do zgłaszanego przez klienta wyzwania.
- Rozpoznawać i konstruktywnie zarządzać dynamiką relacji, w tym wczesnymi barierami w komunikacji oraz ambiwalencją wobec zmiany.
- Stosować profesjonalne techniki zadawania pytań otwartych, odzwierciedlania i parafrazowania w celu stymulowania autorefleksji i aktywowania wewnętrznych zasobów klienta.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Definicja, ramy i specyfika relacji coachingowej

- Coaching i profesjonalne wsparcie rozwoju a psychoterapia, doradztwo oraz klasyczne poradnictwo – granice formalne, prawne i merytoryczne.

- Standardy etyczne i kodeksy profesjonalne w pracy pomocowej. Koncepcja odpowiedzialności klienta za rezultat i odpowiedzialności specjalisty za strukturę procesu.

## 2. Architektura procesu i struktura pojedynczej sesji

- Kontraktowanie jako fundament bezpieczeństwa relacji: ustalanie zasad współpracy, granic poufności i obszarów pracy.
- Struktura rozmowy coachingowej w oparciu o modele sekwencyjne (m.in. model GROW: *Goal, Reality, Options, Will*). Operacjonalizacja celów według kryteriów SMART.

## 3. Warsztat narzędziowy i techniki komunikacji transformującej

- Narzędzia budowania kontaktu: dostrojenie, podążanie, obecność coachingowa oraz neutralność.
- Techniki zadawania pytań o wysokiej dynamice zmiany (pytania otwarte, skalujące, hipotetyczne, cyrkularne i zorientowane na przyszłość).
- Zastosowanie informacji zwrotnej (*feedback* i *feedforward*) oraz doceniania jako narzędzi wzmacniających poczucie własnej skuteczności klienta.

## 4. Zarządzanie wyzwaniami w relacji wspierającej

- Praca z brakiem jasności celu, nierealistycznymi oczekiwaniami klienta oraz zjawiskiem oporu wobec zmiany jako naturalnym mechanizmem adaptacyjnym.
- Strategie deeskalacji napięcia w rozmowie i radzenie sobie z blokadami komunikacyjnymi w zawodach pomocowych.

## **Materialy dydaktyczne**

- Podręczniki i opracowania: Wybrane rozdziały z zakresu metodologii coachingu, psychologii wspierania zmiany oraz standardów International Coaching Federation (ICF) w formacie PDF.
- Artykuły: Publikacje naukowe dotyczące efektywności modeli zorientowanych na cel i zasoby w praktyce pedagogicznej, socjalnej i menedżerskiej.
- Prezentacje: Kompendium struktur pytań, modeli sekwencyjnych i szablonów kontraktów pomocowych.
- Case Studies: Analiza transkrypcji i nagrań sesji demonstracyjnych ilustrujących konkretne interwencje strukturalne i błędy w prowadzeniu relacji.

- Arkusze narzędziowe: Gotowe matryce celów, formularze kontraktów oraz check-listy gotowości klienta do wejścia w proces rozwojowy.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany w formie 15-godzinnego modułu e-learningowego. Kurs w sposób zintegrowany łączy wykłady teoretyczne z analizą autentycznych studiów przypadków oraz materiałów wideo obrazujących sesje wsparcia. Dzięki temu słuchacze poznają praktyczną mechanikę prowadzenia rozmowy i budowania struktury przed samodzielnym wdrożeniem tych metod w codziennej pracy zawodowej.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie przedmiotu na podstawie testu wiedzy weryfikującego znajomość struktur i modeli coachingowych oraz poprawnego przygotowania projektu kontraktu i struktury sesji dla zadanego profilu klienta.

## **5. Psychologia emocji i motywacji**

### **Cel przedmiotu**

Przedmiot ma na celu zapoznanie słuchaczy z biologicznymi, poznawczymi i społecznymi mechanizmami powstawania oraz regulacji emocji, a także z procesami motywacyjnymi sterującymi ludzkim zachowaniem. Ponieważ efektywne wsparcie w zawodach pomocowych wymaga zrozumienia dynamiki ludzkich dążeń i reakcji afektywnych, celem przedmiotu jest wyposażenie słuchaczy w zaawansowaną wiedzę na temat tego, jak konstruktywnie pracować z energią emocjonalną oraz jak uruchamiać i podtrzymywać zaangażowanie klienta.

Przedmiot rozwija umiejętności rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych, analizowania mechanizmów utraty motywacji oraz wdrażania nefarmakologicznych strategii samoregulacji. Słuchacze dowiedzą się, jak zintegrować klasyczne teorie motywacji z nowoczesnymi podejściami z zakresu odporności psychicznej (*resilience*), co pozwoli na elastyczne i podmiotowe wspieranie osób w procesie osiągania celów osobistych i zawodowych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Umieeli zidentyfikować i scharakteryzować funkcje adaptacyjne podstawowych i złożonych emocji w codziennym funkcjonowaniu człowieka.
- Rozumieli mechanizmy powstawania motywacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz czynniki wpływające na wypalenie motywacyjne.
- Sprawnie operowali modelami regulacji emocjonalnej (np. model procesualny J. Grossa) oraz koncepcjami samodeterminacji (Ryan i Deci).
- Potrafili dobrać i zaproponować techniki wspierające konstruktywne radzenie sobie z napięciem emocjonalnym oraz budujące elastyczność poznawczą.
- Znali strategie wzmacniania poczucia sprawstwa i autodeterminacji u osób przechodzących przez procesy zmian życiowych lub zawodowych.

## Tematyka zajęć

### 1. Natura, ewolucja i funkcje procesów emocjonalnych

- Neurobiologiczne i ewolucyjne podłoże emocji: rola układu limbicznego, kory przedczołowej oraz autonomicznego układu nerwowego w generowaniu afektu.
- Klasyfikacja emocji: emocje podstawowe (P. Ekman) kontra ujęcia wymiarowe i społeczno-konstruktywistyczne. Funkcje adaptacyjne i sygnałowe emocji – jak odczytywać informacje ukryte w stanach afektywnych.

### 2. Mechanizmy i strategie regulacji emocjonalnej

- Procesualny model regulacji emocji Jamesa Grossa: strategie ukierunkowane na antecedencje (np. reorientacja uwagi, poznawcze przeformułowanie) kontra strategie ukierunkowane na reakcję (np. tłumienie ekspresji).
- Konstruktywne a nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi w życiu codziennym. Rola samoświadomości afektywnej w zawodach pomocowych.

### 3. Psychologia motywacji – co uruchamia i kieruje ludzkim działaniem?

- Przegląd klasycznych teorii motywacji: od teorii redukcji popędów i potrzeb (A. Maslow) do modeli poznawczych (teoria oczekiwanie-wartość, koncepcja umiejscowienia kontroli J. Rottera).

- Teoria samodeterminacji (SDT) Deciego i Ryana: autonomiczność, kompetencja i relacyjność jako trzy filary motywacji wewnętrznej. Procesy internalizacji motywacji zewnętrznej.

#### 4. Dynamika procesu dążenia do celu i bariery motywacyjne

- Model Rubikonu (H. Heckhausen): fazy motywacyjne (przeddecyzyjna i poakcyjna) a fazy wolicjonalne (przedakcyjna i akcyjna). Rola samokontroli i zarządzania zasobami energii psychicznej.
- Zjawisko prokrastynacji, spadek zaangażowania oraz mechanizmy obronne blokujące działanie – niefarmakologiczne techniki wsparcia w przełamywaniu impasu.

#### **Materiały dydaktyczne**

- Skrypty i kompendia: Opracowania zawierające zestawienia teorii motywacji oraz modele regulacji emocjonalnej (format PDF).
- Materiały wizualne: Infografiki ilustrujące m.in. pętle motywacyjne, model procesualny Grossa oraz mapy anatomiczne reakcji emocjonalnych w ciele.
- Artykuły naukowe: Współczesne badania nad neurobiologią motywacji i wpływem uważności na elastyczność emocjonalną.
- Case Studies: Analizy przypadków osób doświadczających blokad wolicjonalnych (np. u progu realizacji ważnego projektu życiowego) wraz z procedurami diagnostyki zasobów motywacyjnych.

#### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy na zakończenie przedmiotu, weryfikujący znajomość mechanizmów afektywno-motywacyjnych.

### **6. Wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego metodą Treningu Umiejętności Społecznych (TUS)**

#### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest wyposażenie słuchaczy w szczegółową wiedzę metodyczną oraz praktyczne umiejętności niezbędne do projektowania, organizowania i prowadzenia ustrukturyzowanych zajęć grupowych metodą Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) w

obszarze działań pozaklinicznych. Przedmiot koncentruje się na roli trenera jako facylitatora, który za pomocą niefarmakologicznych narzędzi i technik edukacyjnych stymuluje optymalny rozwój relacyjny, komunikacyjny i emocjonalny uczestników.

Słuchacze zapoznają się z mechanizmami dynamiki grupowej, zasadami doboru uczestników oraz procedurami uczenia nowych zachowań (od modelowania po transfer umiejętności w codzienne środowisko życia). Warsztatowy charakter opisu przygotowuje do bezpiecznej, etycznej i podmiotowej pracy z grupami dzieci, młodzieży lub dorosłych – zarówno neurotypowych, jak i neuroróżnorodnych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wykazywać się szczegółową znajomością etapów, struktury oraz zasad prowadzenia ustrukturyzowanego Treningu Umiejętności Społecznych.
- Potrafiли samodzielnie przeprowadzić analizę potrzeb i zasobów relacyjnych potencjalnych uczestników w celu prawidłowego sformowania grupy treningowej.
- Projektować autorskie, zindywidualizowane programy oraz szczegółowe scenariusze sesji TUS nakierowane na konkretne obszary kompetencji (np. asertywność, radzenie sobie z frustracją).
- Stosować techniki behawioralno-poznawcze (instruktaż, modelowanie, odgrywanie ról, wzmocnienia) w celu trwałego kształtowania adaptacyjnych wzorców zachowań.
- Zarządzać trudnymi sytuacjami interpersonalnymi oraz oporem w grupie, stosując deeskalacyjne strategie komunikacyjne oparte na szacunku i empatii.

### **Tematyka zajęć**

#### **1. Metodyka i ramy organizacyjne Treningu Umiejętności Społecznych (TUS)**

- TUS jako ustrukturyzowana metoda wspierania rozwoju osobistego i społecznego – granice formalne i merytoryczne względem oddziaływań klinicznych.
- Profil kompetencyjny i standardy etyczne pracy trenera TUS. Konstruowanie bezpiecznych ram i kontraktu grupowego.

#### **2. Rekrutacja, selekcja i budowanie przymierza w grupie warsztatowej**

- Procedura kwalifikacji uczestników: wywiad zorientowany na zasoby, arkusze obserwacji nadrzędnych kompetencji społecznych.
- Zasady łączenia uczestników w grupy (wiek, poziom funkcjonowania adaptacyjnego, wspólne cele rozwojowe) oraz fazy rozwoju grupy treningowej.

### 3. Anatomia i technologia prowadzenia sesji TUS

- Struktura pojedynczego spotkania warsztatowego: rytuały otwarcia, moduł psychoedukacyjny, trening właściwy, generalizacja i domknięcie.
- Czterostopniowy model uczenia umiejętności: podawanie jasnej instrukcji, prezentacja wzorca (modelowanie), ćwiczenie w bezpiecznych warunkach (role-play) oraz konstruktywna informacja zwrotna (*feedback*).

### 4. Praktyczny trening kluczowych kompetencji społeczno-emocjonalnych

- Obszar komunikacyjny: elastyczność konwersacyjna, odczytywanie sygnałów niewerbalnych, teoria umysłu w praktyce rówieśniczej.
- Obszar emocjonalny: niefarmakologiczne techniki samoregulacji, mapowanie napięcia w ciele, konstruktywne wyrażanie złości i radzenie sobie z porażką.
- Obszar zadaniowy i granice: asertywność, odmawianie z szacunkiem, techniki negocjacji rówieśniczej i współpraca w zespole.

### 5. Monitorowanie postępów, praca z wyzwaniami i generalizacja zmiany

- Radzenie sobie z trudną dynamiką grupy: deeskalacja silnych afektów, praca z wycofaniem, lękiem społecznym i oporem uczestnika.
- Przenoszenie umiejętności ze środowiska warsztatowego do codzienności (szkoła, dom, praca) – rola zadań transferowych i współpraca z otoczeniem klienta.

### **Materialy dydaktyczne**

- Podręczniki i poradniki: Fragmenty współczesnych opracowań dotyczących Treningu Umiejętności Społecznych i metodologii uczenia zachowań adaptacyjnych (PDF).
- Bank narzędziowy: Gotowe pakiety scenariuszy zajęć, gier symulacyjnych i ćwiczeń interakcyjnych dopasowanych do różnych grup wiekowych.

- Arkusze diagnostyczno-obszewacyjne: Autorskie szablony kart monitorowania postępów, kwestionariusze samooceny dla uczestników oraz protokoły rozmów z otoczeniem.
- Materiały wideo: Analizy studiów przypadków w postaci nagrań demonstracyjnych, obrazujących poprawne i niepoprawne techniki modelowania i dawania informacji zwrotnej.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany w formie 15-godzinnege modułu e-learningowego. Kurs łączy wykłady teoretyczne, analizę materiałów wideo z realnych sesji grupowych oraz samodzielną pracę projektową polegającą na opracowaniu autorskiego programu TUS dla wybranej grupy docelowej.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie przedmiotu na podstawie testu wiedzy merytorycznej oraz oceny przygotowanego przez słuchacza portfolio (scenariusz sesji wraz z dobranymi arkuszami monitorowania postępów).

## **7. Psychologiczne rozumienie funkcji chorób psychosomatycznych w komunikacji nieświadomej. Regulacja układu nerwowego, praca z ciałem i napięciem.**

### **Cel przedmiotu**

Przedmiot ma na celu zapoznanie słuchaczy z kluczowymi założeniami edukacji somatycznej i psychosomatyki (reprezentowanej m.in. przez zorientowane na ciało podejścia bottom-up Pat Ogden czy koncepcje regulacji układu nerwowego) oraz wykształcenie podstawowych umiejętności włączania świadomości ciała do procesu wsparcia psychopedagogicznego, społecznego i doradczego. W obliczu współczesnych odkryć neurobiologii, które dowodzą, że przewlekły stres i wzorce reakcji relacyjnych zapisują się bezpośrednio w ciele i autonomicznym układzie nerwowym, tradycyjne podejścia oparte wyłącznie na rozmowie (top-down) często okazują się niewystarczające.

Celem przedmiotu jest dostarczenie uczestnikom wiedzy i nefarmakologicznych narzędzi zorientowanych na ciało, które pozwalają bezpiecznie regulować poziom pobudzenia układu

nerwowego klienta, pracować z nawykowym napięciem mięśniowym oraz odbudowywać poczucie fizycznego bezpieczeństwa w kontakcie z drugim człowiekiem. Kurs wyraźnie wyznacza granice etyczne i uczy, jak stosować elementy świadomości psychosomatycznej w zawodach pomocowych w sposób bezpieczny, chroniący granice psychofizyczne podopiecznego.

Przedmiot składa się z 8 godzin zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość (e-learning). Każdy moduł realizowany jest w formie skondensowanych mikro-wykładów wideo, artykułów oraz interaktywnych zadań wdrożeniowych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Rozumieli neurobiologiczne mechanizmy reakcji stresowych i ich manifestację w ciele (postawa, nawyki oddechowe, chroniczne napięcie mięśniowe).
- Znali i potrafili zastosować w praktyce model Okna Tolerancji (*Window of Tolerance*) do oceny aktualnego stanu pobudzenia i gotowości klienta do współpracy.
- Potrafili wdrożyć podstawowe, nefarmakologiczne techniki somatyczne (uwaga na ciało, uziemienie, śledzenie doznań) w celu przywrócenia samoregulacji u podopiecznego.
- Rozumieli cielesne korelaty stylów komunikacji i potrafili wykorzystać mikroekspresję oraz postawę ciała do budowania bezpiecznego sojuszu pomocowego.
- Świadomie przestrzegali zasad somatycznego bezpieczeństwa, szanując granice fizyczne klienta i dbając o optymalny poziom komfortu podczas interakcji pomocowej.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Neurobiologia stresu i ciało jako zapis doświadczeń życiowych

- Trójjedyny model mózgu w ujęciu psychosomatycznym. Przetwarzanie odgórne (*top-down*) kontra oddolne (*bottom-up*) w codziennym funkcjonowaniu. Anatomia reakcji obronnych i adaptacyjnych układu nerwowego: mobilizacja do działania, wycofanie, zamrożenie i uległość.
- Jak przewlekły stres modyfikuje ciało – identyfikacja chronicznych napięć, spłyconego oddechu i zniekształceń postawy jako somatycznych mechanizmów adaptacyjnych.

- Wprowadzenie do koncepcji Okna Tolerancji – monitorowanie i mapowanie stanów hiper-pobudzenia (chaos, niepokój ruchowy) oraz hipo-pobudzenia (apatia, odcięcie somatyczne, brak energii) u podopiecznego.

## 2. Podstawowe techniki interwencji psychosomatycznej w sytuacjach trudnych

- Koncepcja somatycznej uważności (*somatic mindfulness*) oraz rola zasobów fizycznych w stabilizacji i tonizowaniu autonomicznego układu nerwowego.
- Prowadzenie klienta przez proces bezpiecznego kontaktu z ciałem i powrotu do równowagi w sytuacji silnego napięcia emocjonalnego.
- Praktyczny trening trzech fundamentalnych procedur stabilizacyjnych:
  - Tracking (Śledzenie) – nauka uważnego czytania, lokalizowania i nazywania neutralnych lub trudnych doznań z ciała bez ich oceniania.
  - Grounding (Uziemienie) – fizyczne techniki przywracania kontaktu z rzeczywistością i obniżania lęku poprzez orientację w przestrzeni, stopy, pozycję siedzącą i grawitację.
  - Centering (Centrowanie) – odnajdywanie fizycznego środka ciężkości, regulacja tonusu mięśniowego i praca z oddechem w celu odbudowania poczucia sprawczości i stabilności.

## 3. Ciało w relacji interpersonalnej i ochrona zasobów pomagającego

- Somatyczne wzorce relacyjne – jak wczesne doświadczenia więziowe kształtują fizyczny dystans, odruch sięgania lub wycofywania się oraz somatyczne granice w dorosłości.
- Zastosowanie praktyczne: wykorzystanie rezonansu somatycznego i neurocepcji (podświadomego, biologicznego skanowania otoczenia pod kątem bezpieczeństwa) do budowania bezpiecznej bazy w relacji pomocowej.
- Praca z fizyczną granicą i przestrzenią osobistą klienta. Strategie zapobiegania wtórnemu zmęczeniu współczuciem i przeciążeniu u pomagającego poprzez somatyczne techniki samoregulacji i domykania procesów stresowych po zakończeniu pracy.

## **Materiały dydaktyczne**

- Skrypty i grafiki: Opracowania z ilustracjami przedstawiającymi model Okna Tolerancji oraz somatyczne mapy napięć i emocji w ciele.
- Karty procedur: Gotowe algorytmy i instrukcje „krok po kroku” do przeprowadzenia klienta przez procedurę uziemienia (*grounding*) lub regulacji oddechu podczas nagłego wzrostu napięcia.
- Instruktaże wideo: Krótkie materiały filmowe prezentujące prawidłowe tempo, ton głosu i strukturę pytań zadawanych podczas pracy z uważnością ciała (np. „*Co dzieje się teraz w obszarze klatki piersiowej, kiedy o tym opowiadasz?*”).
- Kwestionariusz Zasobów Somatycznych: Arkusz do samodzielnego wyznaczenia fizycznych kotwic bezpieczeństwa (służący samoregulacji studenta oraz jego przyszłych klientów).

### **Organizacja i forma zajęć**

Kurs zaprojektowany w formule dynamicznego e-learningu (8 godzin). Ze względu na specyfikę tematu, wiedza teoretyczna jest natychmiast łączona z prostymi ćwiczeniami własnymi. Słuchacze testują niefarmakologiczne techniki uziemienia, centrowania i śledzenia doznań na sobie, aby w pełni zrozumieć ich działanie biochemiczne i neuronalne przed wdrożeniem ich w bezpiecznych granicach pracy z drugą osobą.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie końcowe na podstawie testu wiedzy.

## **8. Komunikacja w pracy z grupą i systemem: podstawy funkcjonowania grup, role grupowe.**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi fundamentami dynamiki grupowej oraz mechanizmami funkcjonowania małych grup społecznych w kontekście zawodów pomocowych, doradczych i oświatowych. Kurs koncentruje się na analizie grupy jako złożonego systemu interakcji, w którym procesy wewnątrzgrupowe wpływają na postawy, komunikację i zachowania poszczególnych członków. Słuchacze zgłębią wiedzę na temat faz rozwoju grupy, ról grupowych oraz zjawisk zachodzących w sytuacjach zadaniowych, warsztatowych i integracyjnych. Przedmiot ma na celu przygotowanie profesjonalistów do

świadomego uczestnictwa w zespołach interdyscyplinarnych oraz prowadzenia grup wsparcia rówieśniczego i grup edukacyjnych poprzez zrozumienie niewidocznych procesów kształtujących klimat, komunikację i efektywność grupy.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Charakteryzować fazy rozwoju grupy (według modelu B. Tuckmana: formowanie, ścieranie, normowanie, działanie) i dostosowywać do nich styl kierowania oraz facylitacji.
- Analizować role grupowe (zadaniowe, społeczne i destrukcyjne) oraz ich wpływ na realizację celów grupy, zespołu lub systemu.
- Rozumieli mechanizmy wpływu społecznego w małej grupie, takie jak konformizm, polaryzacja grupowa czy próżniactwo społeczne.
- Identyfikowali procesy systemowe (sprzężenia zwrotne, homeostazę, granice systemu) w grupach rodzinnych, zespołowych i zawodowych.
- Diagnozowali źródła konfliktów wewnątrzgrupowych i dobierali adekwatne, niefarmakologiczne strategie ich rozwiązywania.
- Potrafili zaplanować strukturę spotkania grupowego, uwzględniając aspekty bezpieczeństwa emocjonalnego, równego dostępu do głosu oraz ram czasowych (settingu).

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Socjopsychologia małej grupy – wprowadzenie

- Definicja grupy, systemowe ujęcie małej grupy społecznej oraz cybernetyczne reguły rządzące systemami ludzkimi.
- Struktura formalna a struktura socjometryczna (nieformalna) – jak sympatie, antypatie i ukryte sojusze wpływają na przepływ informacji.

#### 2. Dynamika procesu grupowego

- Etapy życia grupy w ujęciu klasycznym: od integracji początkowej, przez kryzysy i wypracowywanie norm, po fazę optymalnego działania i zakończenia współpracy.

- Zjawisko oporu grupowego wobec celów zadaniowych oraz niefarmakologiczne, komunikacyjne sposoby pracy z nim.

### 3. Role w grupie i przywództwo

- Typologia ról grupowych i zespołowych (m.in. lider, kozioł ofiarny, błazen, obserwator, a także role zadaniowe według R. M. Belbina).
- Style kierowania grupą i moderacji dyskusji: dyrektywny, demokratyczny i liberalny – kryteria wyboru stylu w zależności od dojrzałości zespołu.

### 4. Komunikacja w systemach grupowych

- Kanały, bariery i sieci komunikacyjne w małej grupie (sieci scentralizowane i zdecentralizowane).
- Niejawne procesy grupowe („ukryty program”) oraz ich wpływ na realizację jawnych zadań grupy.

### 5. Procesy decyzyjne i rozwiązywanie konfliktów

- Pułapki myślenia grupowego (*Groupthink*) oraz strategie ochrony zespołu przed bezkrytycznym konformizmem.
- Podstawy mediacji, negocjacji wewnątrzsystemowych oraz deeskalacji napięć interpersonalnych w grupie.

### 6. Specyfika grup w zawodach pomocowych i doradczych

- Zespoły interdyscyplinarne jako systemy: dynamika współpracy specjalistów (np. pedagog, psycholog rozwoju, pracownik socjalny, koordynator).
- Metodyka projektowania i prowadzenia krótkoterminowych grup wsparcia rówieśniczego oraz warsztatów psychoedukacyjnych.

### **Materiały dydaktyczne**

- Teksty źródłowe: Artykuły i opracowania z zakresu psychologii społecznej, socjologii małych grup oraz ogólnej teorii systemów (format PDF).
- Prezentacje multimedialne: Modele procesów grupowych, sieci komunikacyjnych i faz rozwoju zespołu przedstawione w formie czytelnych schematów graficznych.

- Analiza materiałów wideo: Nagrania symulowanych spotkań grupowych i zespołów zadaniowych do praktycznej analizy ról i faz rozwoju grupy.
- Kwestionariusze: Narzędzia do nefarmakologicznego badania klimatu grupowego oraz autodiagnozy ról w zespole (np. test ról zespołowych Belbina).
- Case Studies: Opisy trudnych sytuacji, impasów i kryzysów w zespołach pomocowych oraz grupach edukacyjnych do strukturalnej analizy systemowej.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot składa się z 6 godzin zajęć e-learningowych. Materiał jest podzielony na interaktywne moduły, które wymagają od słuchacza nie tylko przyswojenia teorii, ale również dokonania autorefleksji nad własnym funkcjonowaniem i rolami przyjmowanymi w systemach zawodowych oraz zespołach projektowych.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test sprawdzający wiedzę teoretyczną.

## **9. Mechanizmy obronne i bariery psychiczne: coachingu praca z oporem i blokadami klienta**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z klasycznymi i współczesnymi koncepcjami mechanizmów obronnych ego oraz zjawiskiem barier psychicznych i oporu w relacji profesjonalnego wsparcia rozwoju. Kurs ma na celu zmianę paradygmatu postrzegania „trudnego klienta” – z perspektywy oceniającej na perspektywę rozwojową, traktującą zachowania blokujące jako nieświadome, nawykowe strategie adaptacyjne służące redukcji niepokoju przed zmianą.

Studenci nauczą się identyfikować poszczególne obrony (od prymitywnych po dojrzałe) oraz zrozumieją funkcję oporu w procesie transformacji osobistej i zawodowej. Przedmiot ma wyposażyć słuchaczy w teoretyczne i metodyczne ramy pozwalające na zachowanie profesjonalnego dystansu, obiektywizmu i neutralności w sytuacjach wysokiego napięcia emocjonalnego, co jest kluczowe dla skutecznego facylitowania celów klienta oraz profilaktyki wypalenia zawodowego.

## Zakładane efekty kształcenia

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wykazywać biegłość w klasyfikacji mechanizmów obronnych i barier psychofizycznych (według hierarchii G. Vaillanta adaptacji do stresu: reakcje niedojrzałe, intelektualne i dojrzałe).
- Analizować funkcję dyskomfortu oraz oporu jako sygnałów ostrzegawczych w procesie komunikacji interpersonalnej i planowania celów.
- Rozpoznawać behawioralne przejawy oporu (m.in. spóźnienia, milczenie, unikanie odpowiedzialności, dewaluację zadań, intelektualizację) i rozumieć ich głębsze, pozaswiadome źródła.
- Interpretować zachowania trudne w relacji (np. postawy roszczeniowe, negowanie faktów rozwojowych) jako przejawy lęku przed utratą statusu, autonomii lub dotychczasowego poczucia bezpieczeństwa.
- Projektować strategie komunikacyjne oraz interwencje coachingowe, które pozwalają na bezpieczne „obejście” lub neutralizację blokad klienta bez eskalacji napięcia.
- Rozumieli znaczenie zjawiska reaktywności relacyjnej (własnych automatycznych odpowiedzi emocjonalnych) w kontakcie z klientem stawiającym opór.

## Tematyka zajęć

### 1. Teoria mechanizmów obronnych w ujęciu rozwojowym i coachingowym

- Ewolucja pojęcia mechanizmów obronnych: od klasycznych nurtów głębi do współczesnych ujęć poznawczo-relacyjnych oraz psychodynamiki biznesu i coachingu.
- Funkcja struktur obronnych: ochrona stabilności wewnętrznej, spójności tożsamości oraz niefarmakologiczne radzenie sobie z dysonansem poznawczym.

### 2. Przegląd i typologia barier psychicznych oraz mechanizmów obronnych

- Obrony zniekształcające rzeczywistość: projekcja, zaprzeczenie, idealizacja i dewaluacja celów – jak manifestują się w rozmowie o rozwoju.
- Obrony intelektualne i dojrzałe: racjonalizacja, intelektualizacja, formacja reaktywna, sublimacja oraz humor jako zasób adaptacyjny.

### 3. Psychologia oporu w relacjach i procesach wsparcia rozwoju

- Definicja oporu w coachingu i doradztwie: dlaczego klient sabotuje własne postanowienia i „nie chce współpracować”?
- Opór jako naturalny wyraz lęku przed zmianą dotychczasowej homeostazy życiowej, wysiłkiem wolicjonalnym lub konfrontacją z barierami osobistymi.

#### 4. Manifestacje blokad w praktyce warsztatowej i doradczej

- Analiza zachowań blokujących: od jawnej negacji i sceptycyzmu po subtelne formy wycofywania się, prokrastynacji i racjonalizowania braku działań.
- Zjawisko odreagowania w działaniu (*acting out*) jako bariera w konstruktywnej komunikacji zorientowanej na cel.

#### 5. Metodyka pracy z oporem i barierami adaptacyjnymi klienta

- Techniki neutralizacji oporu: ustrukturyzowana klaryfikacja, przeformułowanie intencji (*reframing*) oraz technika pytań paradoksalnych i cyrkularnych.
- Dopasowanie interwencji coachingowych do aktualnej gotowości klienta – kiedy bezpiecznie wzmacniać poczucie stabilności, a kiedy prowokować do zmiany perspektywy?

#### 6. Higiena psychiczna i profesjonalizm specjalisty

- Zarządzanie własnymi stanami emocjonalnymi: radzenie sobie z poczuciem bezradności, zniecierpliwieniem i złością wobec klienta stawiającego opór.
- Rola superwizji, interwizji oraz autorefleksji w procesie rozumienia ukrytej dynamiki relacji z osobą doświadczającą silnych barier psychicznych.

#### **Materiały dydaktyczne**

- Teksty źródłowe: Wybrane rozdziały i opracowania z zakresu psychologii rozwoju, diagnozy barier psychicznych oraz coachingu relacyjnego (format PDF).
- Katalog mechanizmów obronnych: Praktyczne zestawienie typowych barier psychicznych wraz z przykładami autentycznych wypowiedzi klientów z sesji rozwojowych.
- Analiza studiów przypadku (Case Studies): Transkrypcje i opisy interakcji na linii specjalista-klient, służące do samodzielnej identyfikacji stosowanych przez klienta strategii obronnych.

- Materiały wideo: Scenki demonstracyjne prezentujące różne oblicza oporu (np. intelektualizację, agresję bierną) oraz profesjonalne sposoby reagowania i deeskalacji napięcia.
- Arkusze autorefleksyjne: Kwestionariusze i karty pracy pomocne w identyfikacji własnych dominujących mechanizmów obronnych w sytuacjach stresu zawodowego.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot składa się z 8 godzin zajęć e-learningowych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Struktura kursu prowadzi słuchacza od teoretycznego rozumienia struktur obronnych i adaptacyjnych do praktycznych umiejętności radzenia sobie z oporem w sytuacjach zawodowych, kładąc duży nacisk na niefarmakologiczne i bezpieczne metody transformacji blokad.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test sprawdzający wiedzę.

## **10. Komunikacja interpersonalna w praktyce pomocowej: techniki dialogu i konstruktywne radzenie sobie z trudnymi rozmowami.**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest wykształcenie u słuchaczy zaawansowanych kompetencji w zakresie komunikacji interpersonalnej w kontekście doradczym, oświatowym i pomocowym. Kurs koncentruje się na opanowaniu uniwersalnych zasad profesjonalnego dialogu wspierającego, który stanowi fundament przymierza i kontraktu z klientem.

Szczególny nacisk zostaje położony na metodykę prowadzenia rozmów o wysokim ładunku emocjonalnym, w tym na ustrukturyzowane procedury przekazywania niepomyślnych lub krytycznych informacji (tzw. złych wieści, np. o utracie zatrudnienia, niedostaniu się do programu, zmianach formalno-życiowych czy innych trudnych sytuacjach losowych). Słuchacze zapoznają się z uznanymi międzynarodowymi protokołami komunikacyjnymi, które pozwalają na zachowanie profesjonalizmu przy jednoczesnym zapewnieniu podopiecznemu optymalnego wsparcia i poczucia bezpieczeństwa w sytuacjach zwrotnych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wykazywać biegłość w stosowaniu technik aktywnego słuchania, parafrazowania, klaryfikacji oraz odzwierciedlenia emocji w dialogu profesjonalnym.
- Stosować w praktyce doradczej protokół SPIKES oraz inne ustrukturyzowane modele ułatwiające przekazywanie trudnych informacji lub wiadomości o stratach życiowych i organizacyjnych.
- Rozumieli psychologiczne, nefarmakologiczne etapy reakcji na trudną informację (szok, zaprzeczenie, gniew, targowanie się) i potrafili elastycznie dostosować do nich styl komunikacji.
- Identyfikowali i eliminowali bariery komunikacyjne, takie jak skomplikowany żargon instytucjonalny, przedwczesne pocieszanie czy osobiste blokady emocjonalne.
- Projektowali optymalny przebieg trudnej rozmowy, uwzględniając aspekty otoczenia fizycznego (setting), potrzeby informacyjne oraz podmiotowość odbiorcy.
- Konstruktywnie reagowali na silne stany emocjonalne klienta (płacz, regres, lęk, zachowania obronne), zachowując własną stabilność psychofizyczną i profesjonalne granice roli zawodowej.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Fundamenty profesjonalnego dialogu wspierającego

- Specyfika rozmowy zorientowanej na cel i zasoby kontra struktura codziennej rozmowy towarzyskiej.
- Filary komunikacji podmiotowej według nurtu humanistycznego: empatia, bezwarunkowa akceptacja oraz autentyczność w kontakcie doradczym.

#### 2. Techniki operacyjne w komunikacji pomocowej i doradczej

- Sztuka celowego zadawania pytań (pytania otwarte, cyrkularne, pogłębiające i zorientowane na przyszłość).
- Funkcja pauzy, rola ciszy oraz mikroekspresji niewerbalnej w procesie budowania zaufania i dawania przestrzeni na emocje klienta.

#### 3. Przekazywanie niepomysłnych informacji – teoria, struktura i ramy

- Psychologia kryzysu informacyjnego: jak człowiek w stanie podwyższonego stresu przetwarza i zapamiętuje komunikaty docierające z otoczenia?
- Analiza protokołu SPIKES krok po kroku w środowisku pozaklinicznym:
  - S (*Setting*) – przygotowanie bezpiecznego i intymnego otoczenia fizycznego.
  - P (*Perception*) – zbadanie perspektywy i wiedzy klienta na temat jego sytuacji.
  - I (*Invitation*) – uzyskanie przyzwolenia na przekazanie pełnego obrazu faktów.
  - K (*Knowledge*) – podawanie faktów w sposób prosty, stopniowany i zwięzły.
  - E (*Emotions*) – adresowanie emocji klienta z użyciem technik empatii (np. model NURSE).
  - S (*Strategy*) – wspólne wypracowanie planu dalszych, niefarmakologicznych kroków działania.

#### 4. Komunikacja w sytuacjach granicznych i kryzysach życiowych

- Rozmowa o nagłej stracie, doświadczeniu kryzysu relacyjnego lub konieczności reorientacji dotychczasowych planów życiowych.
- Edukacyjne wspieranie konstruktywnej nadziei i poczucia sprawstwa przy jednoczesnym zachowaniu realizmu prawnego, społecznego i instytucjonalnego.

#### 5. Trening trudnych rozmów – scenariusze praktyczne i deeskalacja

- Komunikacja z klientem prezentującym postawy roszczeniowe, silny opór lub negującym fakty formalne.
- Wdrażanie strategii deeskalacyjnych w kontakcie z osobami w stanie silnego wzburzenia emocjonalnego lub zachowań agresywnych.

#### 6. Higiena komunikacyjna i odporność psychiczna facylitatora

- Koszty emocjonalne prowadzenia trudnych rozmów doradczych i interwencyjnych.
- Techniki „odbarczania” poznawczego, rytuały domykania procesów komunikacyjnych i odcinania stresu po zakończeniu pracy.

### **Materiały dydaktyczne**

- Protokoły komunikacyjne: Opracowania i schematy procedur w formacie PDF dotyczące praktycznego zastosowania modeli SPIKES, NURSE oraz SHARE w obszarze psychospołecznym.

- Prezentacje multimedialne: Interaktywne algorytmy postępowania i wyboru komunikatów w zależności od aktualnej reakcji afektywnej odbiorcy.
- Filmy instruktażowe: Analizy nagrań prezentujących poprawnie oraz wadliwie przeprowadzone rozmowy zorientowane na przekazywanie trudnych komunikatów formalnych.
- Skrypty konwersacyjne: Bank przykładowych fraz, sformułowań i zwrotów ułatwiających profesjonalne nazywanie stanów emocjonalnych klienta oraz stawianie granic.
- Quizy sytuacyjne: Interaktywne zadania wyboru (testy decyzyjne) wymagające wskazania optymalnej i bezpiecznej reakcji komunikacyjnej w zadanym scenariuszu.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formie 10-godzinnego kursu e-learningowego z wykorzystaniem metod kształcenia na odległość. Zajęcia mają charakter warsztatowy w formule online – słuchacz analizuje konkretne studia przypadków (*case studies*) i uczy się rozpoznawać krytyczne momenty w dialogu, które decydują o jakości sojuszu pomocowego i bezpieczeństwie relacji z klientem.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test z wiedzy.

## **11. Psychologiczne aspekty straty, żałoby i nagłych zmian życiowych**

### **Cel przedmiotu**

Przedmiot ma na celu zapoznanie słuchaczy z psychospołecznymi mechanizmami reagowania na wydarzenia o charakterze krytycznym, doświadczenie straty, proces żałoby oraz gwałtowne transformacje życiowe. W obliczu współczesnych wyzwań społecznych, celem przedmiotu jest dostarczenie uczestnikom rzetelnej, opartej na dowodach empirycznych wiedzy z zakresu dynamiki kryzysu sytuacyjnego, prawidłowości adaptacji do zmiany oraz niefarmakologicznych strategii wsparcia.

Słuchacze nauczą się, jak identyfikować behawioralne i emocjonalne sygnały przeciążenia stresem po wydarzeniach nagłych oraz w sytuacjach długotrwałych trudności relacyjnych.

Kurs przygotowuje do projektowania bezpiecznych, podstawowych interwencji wspierających i asystujących, które zapobiegają wtórnemu zmęczeniu współczuciem, stabilizują emocjonalnie oraz aktywnie stymulują proces potraumatycznego wzrostu i odbudowy zasobów osobistych (rezyliencji).

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Rozumieli różnice w dynamice psychologicznej pomiędzy kryzysem o charakterze ostrym (wywołanym pojedynczym wydarzeniem) a kryzysem chronicznym (związanym z długotrwałymi, trudnymi uwarunkowaniami relacyjnymi lub środowiskowymi).
- Znali psychospołeczne i behawioralne manifestacje silnego stresu adaptacyjnego i potrafili konstruktywnie uwzględnić je w planowaniu procesu wsparcia klienta.
- Rozumieli proces doświadczania straty jako dynamiczny proces adaptacyjny i potrafili odróżnić naturalne reakcje adaptacyjne od sygnałów utraty dobrostanu wymagających pogłębionej konsultacji.
- Potrafili zastosować podstawowe procedury Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PFA) oraz nefarmakologiczne techniki stabilizacyjne wobec osoby bezpośrednio po doświadczeniu nagłej zmiany lub straty.
- Świadomie identyfikowali granice własnych kompetencji jako specjalista wsparcia nielimitowanego medycznie i potrafili etycznie skierować klienta do odpowiednich zewnętrznych ogniw systemu pomocowego.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Anatomia kryzysu sytuacyjnego – od wydarzenia krytycznego do dezadaptacji

- Psychologiczna definicja wydarzenia krytycznego i sytuacyjnego. Neurobiologiczne podstawy reakcji stresowej: rola autonomicznego układu nerwowego w przetwarzaniu zagrożenia i mechanizmy adaptacyjne (mobilizacja, wycofanie).
- Manifestacja ostrego przeciążenia stresem: jak rozpoznawać sygnały dezadaptacji w zachowaniu, strukturze myślenia i narracji klienta.
- Narzędziownik: Pierwsza Pomoc Psychologiczna (*Psychological First Aid – PFA*) – nefarmakologiczne protokoły stabilizacyjne, zasady zabezpieczania komfortu

psychofizycznego oraz techniki bezpiecznej deeskalacji silnych emocji bezpośrednio po trudnym wydarzeniu.

## 2. Przewlekłe wyzwania relacyjne i środowiskowe a bariery adaptacyjne

- Specyfika kryzysów chronicznych: funkcjonowanie jednostki w warunkach długotrwałego przeciążenia (trudne systemy rodzinne, nagłe zmiany ról życiowych, utrata stabilności socjoekonomicznej).
- Wpływ przewlekłego stresu na strukturę przekonań: dysregulacja emocjonalna, spadek poczucia własnej wartości (głębokie poczucie winy, bezradność) oraz trudności w budowaniu satysfakcjonujących interakcji społecznych.
- Techniki edukacji kryzysowej i psychospołecznej – jak w sposób przystępny wyjaśnić klientowi biologiczne mechanizmy reakcji obronnych (np. apatii, unikania) jako naturalnych odpowiedzi organizmu na przeciążenie.

## 3. Psychologia straty i żałoby – proces adaptacji, reorganizacji i wzrostu

- Ewolucja modeli żałoby: od koncepcji etapowych do nowoczesnego modelu procesów dualnych (M. Stroebe & H. Schut: oscylacja między orientacją na stratę a orientacją na odbudowę i reorganizację życia).
- Asystowanie w procesie straty: identyfikacja naturalnych, skrajnych emocji (gniew, żal, czasowe wycofanie) jako prawidłowych, zdrowych komponentów procesu adaptacji.
- Metodyka prowadzenia rozmowy wspierającej po stracie: unikanie komunikatów z zakresu toksycznej pozytywności, sztuka aktywnego towarzyszenia oraz niefarmakologiczne techniki domykania spraw niedokończonych (wykorzystanie symboli, pisanie listów strukturyzowanych).
- Koncepcja Potraumatycznego Wzrostu (*Posttraumatic Growth – PTG*): identyfikacja, mapowanie i aktywowanie ukrytych zasobów odpornościowych oraz redefinicja celów życiowych klienta.

## **Materiały dydaktyczne**

- Skrypty i kompendia metodyczne: Opracowania w formacie PDF przedstawiające standardy interwencji kryzysowej, modele fazowe żałoby oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem zestawione w czytelnych tabelach.

- Karty Stabilizacyjne i Proceduralne: Gotowe algorytmy instruktażowe nefarmakologicznych technik oddechowych (np. oddech kwadratowy) oraz technik uważnościowych i sensorycznych (np. technika uziemiająca 5-4-3-2-1) do natychmiastowego zastosowania w stanach silnego napięcia.
- Analizy Case Studies: Opisy zróżnicowanych przypadków kryzysowych (np. nagła utrata pracy, restrukturyzacja życiowa w wyniku zdarzenia losowego) pozwalające ćwiczyć umiejętność planowania strategii wspierających.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formule e-learningowej w wymiarze 10 godzin z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Program stawia na wysoki profesjonalizm, podmiotowość i etykę – uczy uczestników, jak asystować w głębokim dyskomforcie ludzkim z pozycji stabilnego, bezpiecznego i empatycznego profesjonalisty, dbając jednocześnie o własne granice psychofizyczne oraz profilaktykę wtórnego stresu zawodowego.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie końcowe na podstawie testu wiedzy.

## **12. Neurobiologia stresu i odporności psychicznej. Strategie radzenia sobie ze stresem**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z biologicznymi fundamentami zachowań społecznych, mechanizmami neuronalnymi odpowiedzialnymi za reakcję stresową oraz nefarmakologicznymi strategiami budowania odporności psychicznej (rezyliencji). Kurs integruje wiedzę z zakresu neuroanatomii, neuroendokrynologii i psychologii ewolucyjnej, aby wyjaśnić, w jaki sposób codzienne relacje z innymi ludźmi oraz techniki samoregulacji kształtują strukturę i funkcję mózgu (neuroplastyczność zależna od doświadczenia).

Słuchacze zgłębią wiedzę na temat roli układu nerwowego w budowaniu więzi, regulacji afektu oraz fizjologicznych kosztów przewlekłego przeciążenia (obciążenie allostacyjne). Przedmiot ma na celu dostarczenie naukowych, biologicznych ram do zrozumienia, dlaczego bezpieczna,

ustrukturyzowana relacja profesjonalna może mieć charakter regulujący i stabilizujący dla układu nerwowego klienta, wspierając jego naturalne zasoby adaptacyjne.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Charakteryzować funkcję osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz rolę kortyzolu w ostrym i przewlekłym stresie.
- Analizować rolę neurobiologicznych systemów nagrody i afiliacji (oksytocyna, dopamina, wazopresyna) w kształtowaniu konstruktywnych relacji interpersonalnych.
- Rozumieli koncepcję teorii poliwalnej (S. Porges) i jej znaczenie dla budowania poczucia bezpieczeństwa w relacji pomocowej i doradczej.
- Interpretować mechanizm „rezonansu neuronalnego” (neurony lustrzane) jako biologiczne podłoże empatii, dostrojenia i komunikacji niewerbalnej.
- Identyfikować wpływ wczesnodziecięcych doświadczeń relacyjnych i środowiskowych na rozwój struktur mózgowych odpowiedzialnych za samoregulację (kora przedczołowa, układ limbiczny).
- Wdrażać wiedzę o neurobiologii stresu do projektowania niefarmakologicznych interwencji obniżających napięcie, promujących stabilizację fizjologiczną oraz odporność psychiczną klienta.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Architektura mózgu społecznego i przetwarzanie bodźców

- Ewolucyjna hierarchia układu nerwowego: od pnia mózgu po korę nową. Rozwój filogenetyczny a zdolności adaptacyjne człowieka.
- Układ limbiczny jako centrum przetwarzania emocji, pamięci emocjonalnej i podświadomego monitorowania zagrożeń w otoczeniu.

#### 2. Fizjologia stresu: mechanizmy adaptacji i przeciążenia organizmu

- Reakcja „walcz lub uciekaj” kontra stany wycofania i zamrożenia (*freeze/fawn*) – ujęcie neurobiologiczne i neurochemiczne.
- Wpływ przewlekłego stresu i wysokiego poziomu glukokortykoidów na neurogenezę w hipokampie oraz funkcje wykonawcze i decyzyjne kory przedczołowej.

### 3. Neurobiologia więzi, przywiązania i rezyliencji

- Wpływ jakości opieki i stabilności środowiska we wczesnym dzieciństwie na epigenetyczną regulację i wrażliwość ludzkich układów stresu.
- Oksytocyna i endorfiny jako neuromodulatory zaufania, zaangażowania rówieśniczego oraz nefarmakologiczne reduktory lęku społecznego.

### 4. Teoria Poliwagalna: nowoczesne spojrzenie na autonomiczny układ nerwowy

- Brzuszna gałąź nerwu błędnego (*Ventral Vagal Complex – VVC*) jako biologiczny system zaangażowania społecznego, komunikacji i wyciszania afektu.
- Zjawisko neurocepcji – podprogowe, automatyczne wykrywanie sygnałów bezpieczeństwa, zagrożenia lub bezradności w kontakcie z drugim człowiekiem i otoczeniem.

### 5. Biologia empatii, współodczuwania i ochrona przed zmęczeniem materiału

- System neuronów lustrzanych a intuicyjne odczytywanie intencji, stanów emocjonalnych i mowy ciała innych ludzi.
- Neurobiologiczne różnice między konstruktywną empatią a lękiem empatycznym prowadzącym do przeciążenia i wypalenia zawodowego.

### 6. Samoregulacja i współregulacja w relacji profesjonalnej

- Mechanizm zakażenia emocjonalnego i rola stabilności układu nerwowego specjalisty (współregulacja) w obniżaniu pobudzenia u klienta w stanie napięcia.
- Neurobiologiczne aspekty uważności (*mindfulness*), technik oddechowych i ćwiczeń somatycznych w redukcji reaktywności stresowej oraz stymulowaniu neuroplastyczności.

### **Materiały dydaktyczne**

- Teksty naukowe: Artykuły z zakresu neurobiologii interpersonalnej oraz neurobiologii przywiązania (m.in. na podstawie prac D. Siegela i L. Cozolino) w formacie PDF.
- Prezentacje multimedialne: Schematy anatomiczne mózgu, struktury układu limbicznego oraz wizualizacje przebiegu osi hormonalnych w reakcji stresowej.

- Artykuły przeglądowe: Teksty naukowe i opracowania dotyczące wpływu stresu na plastyczność mózgu oraz biologicznych markerów odporności psychicznej (rezyliencji).
- Filmy edukacyjne: Animacje 3D przedstawiające działanie neuroprzekaźników (kortyzolu, adrenaliny, dopaminy, oksytocyny) w sytuacjach stresowych i relacyjnych.
- Infografiki: Zestawienie somatycznych objawów aktywacji układu współczulnego (sympatycznego) oraz przywspółczulnego (parasympatycznego).

### **Organizacja i forma zajęć**

Kurs obejmuje 8 godzin zajęć e-learningowych z wykorzystaniem technik kształcenia na odległość. Materiały są skonstruowane tak, aby przełożyć złożone procesy elektrochemiczne i hormonalne mózgu na praktyczne, nefarmakologiczne wskazówki dotyczące pracy z ludźmi w silnym stresie oraz techniki budowania ich osobistej odporności psychofizycznej.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test z zakresu neuroanatomii i neurofizjologii stresu.

## **13.Etyka w zawodach pomocowych: Aksjologia, granice kompetencji i analiza dylematów moralnych**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest uformowanie dojrzałej postawy etycznej studentów oraz wyposażenie ich w narzędzia niezbędne do identyfikacji i rozwiązywania konfliktów moralnych wpisanych w praktykę zawodów pomocowych, doradczych i oświatowych. Kurs koncentruje się na analizie kodeksów etyczno-zawodowych, zasadzie autonomii klienta oraz problematyce granic profesjonalnych. Słuchacze zgłębią wiedzę na temat odpowiedzialności prawnej i moralnej, a także nauczą się odróżniać postawę wspierającą od nadużyć wynikających z asymetrii relacji między specjalistą a podopiecznym. Przedmiot ma na celu rozwinięcie wrażliwości etycznej, która stanowi nadrzędną instancję wobec technik i metod pracy, gwarantując bezpieczeństwo obu stron procesu nefarmakologicznego wsparcia.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Interpretować podstawowe zasady etyczne (dobroczynność, nieszkodzenie, sprawiedliwość, autonomia jednostki) w kontekście codziennej praktyki doradczej i społecznej.
- Identyfikować granice własnych kompetencji oraz rozumieć etyczny obowiązek superwizji, interwizji i ustawicznego kształcenia.
- Rozumieli mechanizmy powstawania dylematów etycznych (konflikt równorzędnych dóbr lub wartości) i stosowali ustrukturyzowane procedury ich rozstrzygnięcia.
- Wdrażać standardy poufności i tajemnicy zawodowej, znając jednocześnie ustawowe, polskie przesłanki prawne do ich uchylenia.
- Analizować ryzyko nadużyć w relacji profesjonalnej, w tym zjawisko reaktywności relacyjnej, zaangażowania prywatnego oraz wchodzenia w podwójne relacje z klientem.
- Prezentować aktywną postawę antydyskryminacyjną, opartą na szacunku dla godności, podmiotowości i różnorodności kulturowej oraz światopoglądowej drugiego człowieka.

## **Tematyka zajęć**

### 1. Fundamenty etyki ogólnej i deontologii zawodowej

- Główne systemy etyczne (utilitaryzm, deontologizm Kanta, etyka troski) a misja zawodów zaufania publicznego.
- Specyfika kodeksów etycznych w obszarze psychospołecznym (np. kodeks pedagoga, pracownika socjalnego, doradcy, coacha, mediatora).

### 2. Podmiotowość i autonomia klienta

- Zasada świadomej zgody na udział w działaniach wspierających i prawo klienta do pełnej informacji o stosowanych metodach nefarmakologicznych.
- Praca z osobami o ograniczonej zdolności do stanowienia o sobie (małoletni, osoby starsze, osoby w kryzysie psychospołecznym) – granice decyzyjności.

### 3. Tajemnica zawodowa i jej granice w świetle prawa

- Etyczne i prawne aspekty ochrony prywatności, dóbr osobistych oraz danych wrażliwych klienta.

- Dylemat lojalności: kiedy interes społeczny, ochrona zdrowia publicznego lub bezpośrednio bezpieczeństwo osób trzecich przeważa nad poufnością?

#### 4. Granice relacji profesjonalnej i asymetria pozycji

- Neutralność światopoglądowa a zaangażowanie wspierające. Problem uprzedmiotowienia, etykietowania i paternalizmu w pomaganiu.
- Ryzyko przekraczania granic (*boundary crossings*) i rażącego naruszania granic (*boundary violations*) w relacji długoterminowej.

#### 5. Dylematy moralne w sytuacjach granicznych i systemowych

- Etyka w obliczu ludzkiego cierpienia, bezradności chronicznej oraz trudnych wyborów życiowych klienta.
- Sprawiedliwa dystrybucja dóbr, uwagi i zasobów w systemie pomocy społecznej, oświaty oraz instytucjach samorządowych.

#### 6. Błędy zawodowe, odpowiedzialność i dbałość o warsztat

- Etyczne aspekty przyznawania się do błędu warsztatowego, procedury naprawy szkód relacyjnych i informowania klienta.
- Superwizja i interwizja jako obligatoryjne narzędzia etycznej autorefleksji, monitorowania czystości relacji oraz prewencji wypalenia zawodowego.

### **Materiały dydaktyczne**

- Teksty źródłowe: Kodeksy etyczne poszczególnych stowarzyszeń i związków zawodowych oraz wybrane opracowania z zakresu etyki stosowanej (format PDF).
- Prezentacje multimedialne: Modele sekwencyjnego podejmowania decyzji etycznych w sytuacjach niejednoznacznych (np. model Corey'a).
- Analiza kasusów (Case Studies): Opisy rzeczywistych i hipotetycznych dylematów etycznych (np. konflikt interesów, ujawnienie tajemnicy) do samodzielnej i grupowej analizy.
- Artykuły naukowe: Teksty dotyczące wyzwań etycznych w erze cyfrowej (wsparcie online, komunikatory, e-doradztwo).
- Baza orzecznictwa: Przykłady rozstrzygnięć komisji dyscyplinarnych i etycznych w sprawach o naruszenie standardów i nadużycie pozycji wobec klienta.

## **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formie 6-godzinnego kursu e-learningowego z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Metodyka pracy opiera się na metodzie sokratejskiej – słuchacz jest konfrontowany z trudnymi sytuacjami decyzyjnymi, które wymagają jednoznacznego uzasadnienia wyboru w oparciu o hierarchię wartości, standardy zawodowe oraz aktualne przepisy prawa.

## **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test sprawdzający wiedzę z zakresu zasad deontologicznych oraz analizy dylematów moralnych na zakończenie modułu.

## Moduł 2

### **1. Zastosowanie technik poznawczo-behawioralnych w pracy z przekonaniem**

#### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi fundamentami oraz praktycznym zastosowaniem kluczowych metod i narzędzi wywodzących się z nurtu poznawczo-behawioralnego w obszarze nefarmakologicznego wsparcia rozwoju. Kurs koncentruje się na mechanizmach identyfikacji i modyfikacji nefunkcjonalnych schematów myślenia, ograniczających przekonania oraz dezadaptacyjnych wzorców zachowań i nawyków. Słuchacze zgłębią metodykę pracy strukturalizowanej, opartej na dowodach naukowych, która pozwala na podnoszenie dobrostanu i efektywności klienta poprzez zmianę automatycznych procesów przetwarzania informacji oraz naukę nowych kompetencji regulacyjnych. Przedmiot ma na celu przygotowanie profesjonalistów do wdrażania konkretnych narzędzi poznawczo-behawioralnych w procesie doradczym i pomocowym, przy zachowaniu standardów etycznych, metodycznych oraz dbałości o bezpieczną relację wsparcia.

#### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Charakteryzować i objaśniać model poznawczy (zależność między myślami automatycznymi, emocjami, reakcjami fizjologicznymi z ciała i ostatecznym zachowaniem).
- Stosować dialog sokratejski jako podstawowe narzędzie do prowadzenia odkrywania kierowanego (*guided discovery*) w rozmowie z klientem.
- Projektować i monitorować nefarmakologiczne procedury osvajania dyskomfortu (procedury bezpośrednie oraz w wyobraźni) w pracy z mechanizmami unikania.
- Wykorzystywać techniki restrukturyzacji poznawczej do identyfikacji i modyfikacji zniekształceń myślowych oraz ograniczających przekonań kluczowych.
- Wdrażać ustrukturyzowane plany regulacji emocjonalnej oraz techniki behawioralne (np. aktywizację planową, treningi nowych nawyków i umiejętności społecznych).
- Rozumieli znaczenie konceptualizacji sytuacji klienta jako bazy do celowego doboru konkretnych technik poznawczo-behawioralnych.

## Tematyka zajęć

### 1. Paradygmat poznawczo-behawioralny w coachingu i doradztwie – wprowadzenie

- Ewolucja metod poznawczo-behawioralnych: od klasycznego behawioryzmu przez rewolucję poznawczą po podejścia ukierunkowane na akceptację i uważność.
- Empiryczna weryfikacja skuteczności narzędzi oraz zasada kolaboracyjnego empiryzmu (partnerska współpraca specjalisty z klientem).

### 2. Modyfikacja treści poznawczych – restrukturyzacja myśli i przekonań

- Identyfikacja i klasyfikacja typowych zniekształceń poznawczych (np. katastrofizacja, myślenie czarno-białe, personalizacja, czytanie w myślach).
- Metodyka prowadzenia i wdrażania arkuszy zapisu myśli oraz techniki generowania racjonalnych, alternatywnych interpretacji sytuacji życiowych.

### 3. Dialog sokratejski i odkrywanie kierowane w praktyce pomocowej

- Struktura i rodzaje pytań sokratejskich: dystansowanie poznawcze, weryfikacja obiektywnych dowodów oraz analiza funkcjonalności i użyteczności danej myśli.
- Prowadzenie ustrukturyzowanej rozmowy w sposób ułatwiający klientowi samodzielną, trwałą zmianę perspektywy i redefinicję barier.

#### 4. Techniki behawioralne i mechanizmy uczenia się nowych nawyków

- Procedury konfrontowania się z dyskomfortem i powstrzymywanie nawykowych reakcji – praca z blokadami, prokrastynacją i zachowaniami zabezpieczającymi.
- Projektowanie eksperymentów behawioralnych jako narzędzia testowania subiektywnych hipotez poznawczych klienta w realnym życiu.

#### 5. Regulacja emocji, napięcia i techniki wyciszające

- Trening uważności (*mindfulness*) oraz nefarmakologiczne techniki akceptacji i radykalnego akceptowania rzeczywistości w ujęciu poznawczym.
- Metody kontroli i obniżania pobudzenia fizjologicznego (relaksacja progresywna, techniki oddechowe, biofeedback somatyczny).

#### **Materiały dydaktyczne**

- Opracowania i skrypty: Fragmenty literatury z zakresu metodyki poznawczo-behawioralnej (m.in. na podstawie modeli J. Beck) zaadaptowane do celów doradczych i rozwojowych (PDF).
- Prezentacje multimedialne: Algorytmy i schematy blokowe stosowania poszczególnych technik restrukturyzacji oraz eksperymentów behawioralnych krok po kroku.
- Arkusze pracy i formularze: Przykładowe szablony dzienników zapisu myśli, skale numeryczne do samodzielnego monitorowania nastroju oraz codzienne dzienniczki aktywności i nawyków.
- Materiały wideo: Demonstracje prawidłowego prowadzenia dialogu sokratejskiego oraz technik przeformułowania poznawczego realizowane w warunkach symulacji doradczej.
- Case Studies (Analizy przypadków): Zróżnicowane opisy sytuacji problemowych (np. lęk przed wystąpieniami, wypalenie zadaniowe) do samodzielnego opracowania planu interwencji behawioralnej.

#### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot składa się z 10 godzin zajęć e-learningowych z wykorzystaniem metod kształcenia na odległość. Kurs ma charakter ściśle praktyczny – teoretyczne wykłady są stale uzupełniane

analizą konkretnych protokołów operacyjnych i kart pracy, co pozwala słuchaczowi na sprawne przełożenie wiedzy na umiejętność trafnego doboru nefarmakologicznej techniki do zidentyfikowanej blokady poznawczej klienta.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy sprawdzający znajomość teoretycznych podstaw modeli poznawczo-behawioralnych, mechanizmów uczenia się oraz zasad poprawnego konstruowania eksperymentów behawioralnych na zakończenie modułu.

## **4. Techniki uważności i relaksacji: Metodyka prowadzenia treningów relaksacyjnych i uważnościowych. Praca z oddechem.**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest wykształcenie u studentów praktycznych kompetencji w zakresie doboru i prowadzenia technik redukcji napięcia psychofizycznego, zaawansowanych treningów oddechowych oraz praktyk uważności. Kurs integruje wiedzę z obszaru psychofizjologii stresu z zachodnimi adaptacjami tradycji uważności (MBSR, MBCT) oraz nowoczesną nauką o oddechu (*Breathwork*). Słuchacze zgłębią metodykę klasycznych treningów relaksacyjnych, poznają biochemiczne i neurologiczne mechanizmy sterowania oddechem, a także nauczą się prowadzić formalne i nieformalne praktyki mindfulness. Przedmiot kładzie nacisk na bezpieczne wdrażanie technik wyciszających i regulujących w zawodach pomocowych, uwzględniając wskazania oraz przeciwwskazania medyczne i psychologiczne, a także rozwijając umiejętność modelowania postawy uważnej obecności w relacji z pacjentem/klientem.

Przedmiot składa się z 8 godzin zajęć e-learningowych. Kurs ma formę warsztatową – student jest zobligowany do odsłuchania i samodzielnego przetestowania technik, a następnie analizy procesu prowadzenia instruktażu.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wykazywać biegłość w prowadzeniu instruktażu klasycznych metod relaksacji (Trening Autogenny Schultza, Progresywna Relaksacja Mięśni Jacobsona).

- Rozumieli autonomiczny układ nerwowy oraz biochemiczne mechanizmy działania oddechu (wpływ dwutlenku węgla, tlenu i tlenku azotu na mózg i ciało).
- Potrafili dobrać i poprowadzić konkretne protokoły oddechowe (m.in. oddech przeponowy, koherentny, oddech pudełkowy, westchnienie fizjologiczne) w zależności od stanu emocjonalnego pacjenta.
- Rozumieli mechanizm działania uważności na poziomie neuronalnym (neuroplastyczność, wygaszanie aktywności sieci DMN) i psychologicznym (decentracja, akceptacja).
- Samodzielnie prowadzić podstawowe praktyki mindfulness (skanowanie ciała, uważny oddech, medytacja życzliwości).
- Dostosowywać techniki relaksacyjne i oddechowe do specyfiki pacjenta, uwzględniając jego stan kliniczny (np. unikanie głębokiej relaksacji u osób z objawami psychotycznymi, ostrożność przy hiperwentylacji w stanach paniki).
- Monitorować proces relaksacji i udzielać profesjonalnego feedbacku po sesji (*debriefing*), pomagając pacjentowi w integracji doświadczenia.
- Wdrażać oddechowe i uważnościowe "mikropraktyki" jako narzędzie higieny pracy profesjonalisty w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

## Tematyka zajęć

### 1: Fizjologia relaksacji i neurobiologia oddechu

- Odpowiedź relaksacyjna (*Relaxation Response*) według H. Bensona jako dynamiczna przeciwwaga dla reakcji stresowej (oś SAM i HPA).
- Anatomia i biomechanika oddechu: rola przepony w stymulacji nerwu błędnego (gałąź brzuszna) i aktywacji przywspółczulnego układu nerwowego.
- Biochemia oddechu w stresie: efekt Bohra, rola tolerancji na dwutlenek węgla ( $CO_2$ ) oraz wpływ nawykowego oddychania przez usta na poziom lęku. Zmienność rytmu serca (HRV) a arytmia zatokowa sterowana oddechem (RSA).

### 2: Klasyczne treningi neuromięśniowe i somatopsychiczne

- Progresywna Relaksacja Mięśni Jacobsona (PMR) – teoria napięcia i odprężenia; nauka różnicowania sygnałów z receptorów czucia głębokiego (propriocepcja).
- Trening Autogenny Schultza – praca z autosugestią, neurofizjologiczne mechanizmy wywoływania doznań z ciała (ciężar jako rozluźnienie mięśni, ciepło jako rozszerzenie naczyń krwionośnych).

- Metodyka prowadzenia sesji: rola tonu głosu, tempa wymawiania instrukcji (*pacing*) oraz zarządzanie ciszą.

### 3: Trening oddechowy w interwencji i regulacji emocjonalnej

- Dysfunkcyjne wzorce oddechowe (oddech paradoksalny, hiperwentylacja) w stanach lękowych – mechanizmy powstawania i metody korekcji.
- Praktyczne protokoły oddechowe (metodyka i prowadzenie):
  - *Oddech koherentny (Resonant Breathing)*: optymalizacja HRV poprzez stałą częstotliwość 5.5-6 oddechów na minutę.
  - *Sygnaty ratunkowe*: Westchnienie fizjologiczne (*physiological sigh*) oraz oddech pudełkowy (*box breathing*) w natychmiastowej deeskalacji paniki i ostrego stresu.
  - *Metoda Butejki / elementy Pranajamy*: ćwiczenia redukujące objętość oddechową w celu tonizowania układu nerwowego.

### 4: Wprowadzenie do Mindfulness i praktyka uważności

- Definicja J. Kabat-Zinna i naukowe ramy programu MBSR. Uważność jako proces poznawczy: odróżnianie trybu bycia (*being mode*) od trybu działania (*doing mode*).
- Metodyka prowadzenia medytacji uważności: struktura prowadzenia instrukcji, praca z oporem i rozproszeniem uwagi pacjenta.
- Praktyka formalna (skanowanie ciała – *body scan*, uważny oddech) vs. praktyka nieformalna – wdrażanie uważności w czynnościach dnia codziennego jako redukcja stresu permanentnego.

### 5: Narzędzia uziemiające, etyka i bezpieczna integracja

- Praca z ciałem i techniki uziemiające (*Grounding*): wykorzystanie zmysłów (protokół 5-4-3-2-1) w stabilizacji emocjonalnej pacjenta w lęku. Techniki bezpiecznego miejsca i wizualizacji – zasady budowania metafor i ograniczenia.
- Etyka i pułapki "McMindfulness". Przeciwwskazania kliniczne do intensywnej medytacji i zaawansowanych technik oddechowych (trauma, zaburzenia psychotyczne, zjawisko *relaxation-induced anxiety*).
- Metodyka prowadzenia omówienia po sesji (*debriefing*). Rola własnej, codziennej praktyki instruktora.

## **Materiały dydaktyczne**

- Skrypty instruktażowe (PDF): Gotowe, autorskie scenariusze prowadzenia treningów Jacobsona, Schultza oraz konkretnych sesji oddechowych (z zaznaczonym tempem i pauzami).
- Nagrania wzorcowe (Audio): Materiały z profesjonalnymi instrukcjami relaksacyjnymi, oddechowymi i uważnościowymi do analizy dykcji, intonacji i tempa pracy głosem.
- Prezentacje i infografiki: Wizualizacje zmian neurobiologicznych w mózgu (aktywność sieci DMN, pogrubienie kory przedczołowej) oraz schematy biochemii oddechu.
- Karty monitoringu i dzienniczki: Szablony arkuszy samoobserwacji dla pacjentów (pomiar wskaźników przed i po sesji: poziom lęku, tętno, subiektywne napięcie).
- Artykuły naukowe: Metaanalizy dotyczące klinicznej skuteczności technik oddechowych w regulacji autonomicznej oraz mindfulness w redukcji bólu i lęku.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Wieloelementowy test wiedzy.

## **3. Metody kreatywne i narracyjne w komunikacji: praca z metaforą, opowiadaniem i pisaniem. Bajkoterapia.**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi i praktycznymi aspektami wykorzystania metafory, analogii oraz narracji w procesie komunikacji, doradztwa i niefarmakologicznego wsparcia rozwoju. Kurs opiera się na założeniach psychologii narracyjnej oraz koncepcjach metafory jako narzędzia poznawczego, które pozwala na bezpieczną, zintegrowaną eksplorację trudnych i niejednoznacznych treści psychospołecznych. Słuchacze zgłębią metodykę pracy z opowiadaniem wspierającym (w ujęciu edukacyjnym i rozwoju osobistego) oraz techniki rozwojowego pisania, rozumianego jako narzędzie ekspresji, autorefleksji, autodiagnozy zasobów i reintegracji trudnego doświadczenia życiowego. Przedmiot ma na celu przygotowanie profesjonalistów do świadomej pracy z językiem symbolicznym, co pozwala na konstruktywne ominięcie barier i oporów poznawczych oraz aktywizację twórczego potencjału klienta.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Analizować funkcję metafory jako narzędzia komunikacji w relacji pomocowej i doradczej, rozumiejąc jej rolę w procesie „bezpiecznego dystansowania” od przeżywanego problemu.
- Stosować w praktyce techniki pracy z opowiadaniem wspierającym, trafnie rozróżniając teksty o charakterze relaksacyjnym, psychoedukacyjnym oraz motywacyjno-rozwojowym.
- Projektować interwencje i zadania oparte na technikach pisania ekspresywnego (np. strukturyzowane pisanie ekspresywne według modelu J. Pennebaker, listy niedostarczone, dzienniki refleksyjne i pamiętniki rozwojowe).
- Rozumieli mechanizm dekonstrukcji narracji niefunkcjonalnych (blokujących) i wspierali klientów w procesie tworzenia alternatywnych, adaptacyjnych opowieści o sobie i swoich celach.
- Identyfikowali symbole i archetypy w tekstach kultury oraz codziennych narracjach własnych klienta, wykorzystując je do wzmocnienia i utrwalenia procesu zmiany.
- Wykazywać pełną wrażliwość na etyczne aspekty pracy z wyobraźnią i strukturami symbolicznymi, dbając o domykanie oraz bezpieczne podsumowanie procesów emocjonalnych uruchomionych w toku ćwiczeń.

## Tematyka zajęć

### 1. Psychologia narracyjna i siła metafory w komunikacji

- Człowiek jako *homo narrans* – rola osobistych opowieści, mitów biograficznych i skryptów w konstruowaniu tożsamości oraz celów życiowych.
- Metafora w teorii komunikacji: jak obraz, metafora pojęciowa i symbol docierają do głębokich struktur emocjonalnych z pominięciem filtrów racjonalnych.

### 2. Opowiadania wspierające i edukacyjne w teorii i praktyce doradczej

- Struktura ustrukturyzowanego opowiadania rozwojowego (kreacja bohatera, tło sytuacyjne, kryzys/wyzwanie, niefarmakologiczne rozwiązanie i zasoby).
- Mechanizm projekcji, identyfikacji oraz uniwersalizacji w kontakcie odbiorcy z tekstem literackim i metaforycznym.

### 3. Rozwojowe pisanie ekspresywne (Writing Expression) jako narzędzie wsparcia

- Badania empiryczne nad skutecznością pisania ekspresywnego: wpływ strukturyzowania myśli na papierze na dobrostan psychofizyczny i redukcję stresu.
- Techniki pracy z tekstem własnym klienta: automatyczne pisanie ukierunkowane, technika zdań niedokończonych, dialogi z „wewnętrznym krytykiem” lub „przyszłym ja”.

### 4. Narracyjna rekonstrukcja doświadczenia i przeformułowanie biograficzne

- Praca z metaforą i opowieścią w niefarmakologicznej interwencji kryzysowej: transformacja narracji o stracie i bezsilności w opowieść o przetrwaniu, ocaleniu i sprawstwie.
- Tworzenie adaptacyjnych narracji wspierających w sytuacjach gwałtownych zmian życiowych, reorganizacji ról społecznych i adaptacji do nowych warunków.

### 5. Warsztat pracy z metaforą i opowiadaniem u dzieci i dorosłych

- Dostosowanie narzędzi narracyjnych, stopnia skomplikowania metafor i form literackich do wieku, dojrzałości oraz możliwości poznawczych odbiorcy.
- Zastosowanie rekwizytów, przedmiotów symbolicznych, kart metaforycznych (np. typu Dixit/OH) oraz technik wizualizacyjnych w pracy z grupą i w kontakcie indywidualnym.

### 6. Analiza procesowa, domykanie narracji i integracja z rzeczywistością

- Metodyka operacjonalizacji: jak przekuć wypracowaną metaforę lub opowieść literacką na konkretne, pragmatyczne działania i decyzje w codziennym życiu klienta.
- Rola specjalisty jako „ważnego czytelnika”, facylitatora i współtwórcy nowej, konstruktywnej opowieści o zasobach podopiecznego.

### **Materialy dydaktyczne**

- Antologia tekstów: Wybrane opowiadania, bajki edukacyjne, parable i przypowieści zaadaptowane do celów analizy procesowej i warsztatowej (format PDF).
- Prezentacje multimedialne: Algorytmy i schematy strukturalne tworzenia własnych tekstów wspierających oraz ramowanie sesji z wykorzystaniem technik pisarskich.

- Artykuły naukowe i przeglądowe: Teksty prezentujące neurobiologiczne i psychologiczne skutki pisemnej ekspresji emocjonalnej i werbalizacji doświadczeń.
- Scenarii i konspekty: Gotowe plany, konspekty i struktury warsztatów narracyjnych oraz sesji z wykorzystaniem metafor dla zróżnicowanych grup odbiorców.
- Materiały wideo: Fragmenty wystąpień i analizy eksperckie dotyczące psychologii symbolu, mitu oraz struktur baśniowych w nowoczesnym rozwoju osobistym.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot składa się z 6 godzin zajęć e-learningowych w formule e-kursu z wykorzystaniem technik kształcenia na odległość. Program harmonijnie łączy wykład teoretyczny z elementami kreatywnego treningu – słuchacz jest zachęcany do samodzielnego wykonywania ćwiczeń narracyjnych i pisarskich, aby w pełni zrozumieć dynamikę i oddziaływanie tych metod od strony własnego doświadczenia warsztatowego.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej weryfikujący znajomość struktur narracyjnych, typologii metafor oraz zasad prowadzenia niefarmakologicznego pisania ekspresywnego na zakończenie modułu.

## **4. Warsztat Dialogu Motywującego: Metodyka pracy z ambiwalencją i wzmacnianiem motywacji wewnętrznej**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z teorią i praktyką Dialogu Motywującego (Motivational Interviewing – MI) jako skoncentrowanego na kliencie, dyrektywnego sposobu pomagania w rozwiązaniu ambiwalencji i budowaniu motywacji do zmiany. Kurs opiera się na koncepcji W. Millera i S. Rollnicka, kładąc nacisk na specyficzny "duch dialogu" (współpraca, akceptacja, współczucie, wywoływanie). Słuchacze zgłębią techniki komunikacyjne pozwalające na wydobywanie od pacjenta/klienta jego własnych argumentów za zmianą (język zmiany) oraz nauczą się profesjonalnego reagowania na opór (język podtrzymania) bez wchodzenia w konfrontację. Przedmiot ma na celu przygotowanie profesjonalistów do pracy z

osobami wykazującymi niską gotowość do zmiany zachowań zdrowotnych, społecznych lub nawyków.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Rozumieli i stosowali cztery procesy MI: angażowanie, ukierunkowanie, wywoływanie i planowanie.
- Wykazywać biegłość w posługiwaniu się metodami OARS (pytania otwarte, dowartościowanie, odzwierciedlenia, podsumowania).
- Identyfikowali i wzmacniali "język zmiany" (Change Talk) u klienta, wykorzystując techniki takie jak linijka motywacji czy pytania o negatywne skutki status quo.
- Profesjonalnie reagowali na "język podtrzymania" (Sustain Talk), stosując techniki "płynięcia z oporem" zamiast perswazji.
- Unikali pułapek komunikacyjnych (np. pułapki eksperta, pułapki naprawczej), które hamują proces decyzyjny pacjenta.
- Wspierali poczucie własnej skuteczności klienta, budując jego wiarę w możliwość dokonania trwałej zmiany.

### **Tematyka zajęć**

1. Fundamenty i Duch Dialogu Motywującego
  - Filozofia MI: partnerstwo, akceptacja (autonomia, dowartościowanie, empatia), wywoływanie i troska.
  - Różnica między MI a tradycyjnym doradztwem – dlaczego perswazja nie działa?
2. Kluczowe umiejętności mikrotechniczne (OARS)
  - Praktyka pytań otwartych i głębokich odzwierciedleń jako narzędzi budowania więzi.
  - Sztuka dowartościowania – wzmacnianie zasobów i cech klienta.
3. Procesy Angażowania i Ukierunkowania
  - Budowanie sojuszu od pierwszych minut rozmowy.
  - Ustalanie agendy – wspólne definiowanie obszaru zmiany w sposób akceptowalny dla obu stron.

4. Proces Wywoływania: Praca z językiem zmiany
  - Sygnały gotowości do zmiany: chęć, zdolność, powody, potrzeba (DARN) oraz zobowiązanie, kroki (CAT).
  - Strategie wydobywania języka zmiany u osób o dużej ambiwalencji.
5. Reagowanie na dysonans i język podtrzymania
  - Deeskalacja oporu poprzez empatię i uznanie autonomii.
  - Praca z "odruchami naprawczymi" profesjonalisty – jak nie forsować zmiany przedwcześnie?
6. Przejście do Planowania i Podtrzymania zmiany
  - Budowanie konkretnego Planu Zmiany przy pełnym współudziale klienta.
  - Zamykanie sesji: utrwalanie zobowiązania i planowanie monitoringu efektów.

### **Materiały dydaktyczne**

- Literatura źródłowa: Fragmenty podręcznika Millera i Rollnicka "Dialog Motywujący" (PDF).
- Arkusze ćwiczeń: Formularze do kategoryzacji wypowiedzi klienta (język zmiany vs język podtrzymania).
- Nagrania wideo: Pokazy "złego" i "dobrego" prowadzenia rozmowy motywującej do analizy krytycznej.
- Zbiór odzwierciedleń: Przykładowe zestawy odpowiedzi na trudne stwierdzenia klienta.
- Narzędzia wspomagające: Wizualizacje linijki gotowości, ważności i pewności siebie.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany w formie 8-godzinnego kursu e-learningowego. Warsztat opiera się na metodzie mikro-treningu – student analizuje krótkie fragmenty rozmów i uczy się formułować precyzyjne interwencje w duchu MI, co pozwala na stopniowe budowanie kompetencji komunikacyjnych.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej.

## **5. Narzędzia TSR: Język zmiany i zastosowanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z paradygmatem oraz narzędziami Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (TSR/SFBT). Kurs koncentruje się na odejściu od analizy patogenezы i problemu na rzecz identyfikacji zasobów, mocnych stron oraz konstruowania preferowanej przyszłości pacjenta/klienta. Słuchacze poznają metodykę prowadzenia dialogu opartego na "języku rozwiązań", nauczą się identyfikować wyjątki od sytuacji problemowej oraz opanują technikę operacjonalizacji celów poprzez specyficzne narzędzia pytające. Przedmiot ma na celu wykształcenie postawy "nie-wiedzy" profesjonalisty, która stawia klienta w roli eksperta od własnego życia, co znacząco zwiększa jego sprawstwo i motywację do zmiany.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Implementować filozofię centralną TSR (Jeśli coś działa, rób tego więcej; Jeśli nie działa, rób coś innego; Jeśli coś nie jest zepsute, nie naprawiaj).
- Konstruować i zadawać "pytanie o cud" (Miracle Question) jako narzędzie do budowania wizji preferowanej przyszłości i konkretyzacji celów.
- Identyfikować i eksplorować wyjątki (sytuacje, w których problem nie występuje lub jest mniej nasilony) w celu odnalezienia gotowych strategii radzenia sobie.
- Stosować techniki skalowania do monitorowania postępów, oceny motywacji oraz determinowania kolejnych, małych kroków (Small Steps).
- Formułować komplementy terapeutyczne wzmacniające poczucie własnej skuteczności i zasoby klienta.
- Rozumieli różnicę między relacją typu "gość", "narzekający" a "klient" i potrafili dostosować do nich adekwatne interwencje.

### **Tematyka zajęć**

1. Główne założenia TSR – od analizy problemu do budowania rozwiązań

- Założenia konstruktywizmu społecznego: jak język kreuje rzeczywistość klienta.
  - Różnice między modelem medycznym (deficytowym) a modelem zasobów.
2. Plan pierwszej sesji w TSR
    - Ustalanie celu: co musi się stać, aby ta rozmowa była pożyteczna?
    - Poszukiwanie zasobów i kompetencji klienta (Resource Talk).
  3. Projektowanie przyszłości: "Pytanie o cud"
    - Metodyka zadawania pytania o cud – budowanie szczegółowego scenariusza życia bez problemu.
    - Praca na oznakach zmiany (signs of change) zamiast na eliminacji objawów.
  4. Eksploracja wyjątków.
    - Analiza momentów sukcesu: jak klient to robi, gdy problemu nie ma?
    - Przekształcanie nieświadomych kompetencji w świadome strategie działania.
  5. Techniki skalowania i wydobywania progresu
    - Skale od 0 do 10 jako wielowymiarowe narzędzie diagnostyczne i motywacyjne.
    - Pytania typu EARS (wydobywanie, rozszerzanie, dowartościowanie, powrót) – wzmacnianie pozytywnych zmian między sesjami.
  6. Zakończenie sesji: Przerwa, komplementy i zadania
    - Struktura komunikatu końcowego: docenienie wysiłku i sugestie obserwacyjne/działaniowe.
    - Rola zadań "zrób coś innego" w przełamywaniu sztywnych wzorców zachowań.

## **Materiały dydaktyczne**

- Teksty źródłowe: Wybrane rozdziały prac Steve'a de Shazera i Insoo Kim Berg (PDF).
- Prezentacje multimedialne: Modele prowadzenia rozmowy w TSR i zestawy pytań cyrkularnych.
- Artykuły naukowe: Badania nad skutecznością terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach.
- Materiały wideo: Analiza sesji demonstracyjnych prowadzonych przez mistrzów TSR.
- Arkusze pytań: Katalogi pytań o wyjątki, pytań o radzenie sobie (coping questions) i pytań skalujących.

## **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany w formie 8-godzinnego kursu e-learningowego. Zajęcia mają charakter intensywnego treningu lingwistycznego – student uczy się przeformułowywania języka problemu na język rozwiązania poprzez liczne ćwiczenia praktyczne i analizę transkrypcji sesji.

## **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test z zakresu metodologii TSR na zakończenie modułu.

## **6.Narzędzia coachingowe pomocne w komunikacji oraz prowadzące do zmiany**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z praktycznym i metodologicznym zastosowaniem profesjonalnych narzędzi oraz modeli coachingowych, które optymalizują proces komunikacji interpersonalnej i skutecznie facylitują proces trwałej zmiany osobistej oraz zawodowej u klienta. Kurs opiera się na standardach nowoczesnego coachingu o nielimitowanym medycznie charakterze wsparcia (w ujęciu kognitywnym, systemowym i zorientowanym na rozwiązania).

Słuchacze opanują techniki strukturyzowania rozmowy rozwojowej, definiowania celów w oparciu o zasoby wewnętrzne jednostki oraz monitorowania postępów w realizacji planów życiowych. Przedmiot przygotowuje do samodzielnego, elastycznego i etycznego doboru narzędzi interwencyjnych, które stymulują autorefleksję klienta, wzmacniają jego autonomię, odpowiedzialność oraz poczucie sprawstwa.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Stosować w praktyce ustrukturyzowane modele prowadzenia rozmowy coachingowej (m.in. model GROW, TGROW, OSCAR) w celu zachowania jasnej ramy i dynamiki spotkania.
- Wykorzystywać zaawansowane narzędzia diagnostyki zasobów i mapowania obecnej sytuacji życiowej klienta (np. Koło Życia, Koło Satysfakcji Zawodowej).

- Formułować cele i dążenia klienta zgodnie z kryteriami operacjonalizacji (SMART, PURE, CLEAR) oraz weryfikować ich ekologiczność (spójność z systemem wartości i otoczeniem jednostki).
- Dobierać i wdrażać nefarmakologiczne techniki ułatwiające zmianę perspektywy poznawczej, takie jak skalowanie, pytania o wyjątki czy technika Walta Disneya.
- Identyfikować i neutralizować wewnętrzne bariery klienta (np. wewnętrzne dyrektywy, sabotażyści) za pomocą ustrukturyzowanych pytań transformacyjnych.
- Konstruować wspólnie z klientem realne i mierzalne plany działań (Action Plans), wspierające utrzymanie motywacji autonomicznej w procesie wdrażania zmiany.

## Tematyka zajęć

### 1. Architektura procesu coachingowego i modele rozmowy

- Filozofia i definicja coachingu jako metodyki wspierania zmiany w paradygmacie partnerskim.
- Przegląd i sekwencyjna analiza modeli strukturalnych: GROW (Goal, Reality, Options, Will), TGROW (z uwzględnieniem Topic) oraz zorientowanego na rozwiązania modelu OSCAR.

### 2. Narzędzia wstępne, diagnostyczne i mapowanie rzeczywistości

- Metodyka zastosowania Koła Życia i Koła Wartości jako narzędzi do autodiagnozy satysfakcji, wyznaczania priorytetów rozwojowych oraz określania punktów wyjścia do zmiany.
- Praca na wartościach – identyfikacja rdzennych motywatorów klienta jako fundamentu trwałości procesu transformacji.

### 3. Metodyka precyzyjnego definiowania celów i weryfikacja systemowa

- Operacjonalizacja zamierzeń klienta: przejście od nieprecyzyjnych życzeń do celów mierzalnych i ekologicznych (zasada SMART, PURE, CLEAR).
- Analiza pola sił (K. Lewin) – identyfikacja czynników wspierających oraz hamujących realizację założonej zmiany w systemie życiowym klienta.

### 4. Techniki transformacji perspektywy i aktywizacji zasobów

- Techniki skalowania (0-10) jako narzędzie do urealniania postępów, oceny motywacji, gotowości do zmiany oraz poziomu satysfakcji.
- Pytania transformacyjne i prowokujące wgląd: pytanie o cud (*Miracle Question*), praca z linią czasu (*Timeline*) oraz modelowanie strategii sukcesu.

#### 5. Praca z barierami wewnętrznymi i planowanie działań

- Narzędzia pracy z wewnętrznym krytykiem oraz identyfikacja blokujących skryptów i nawyków myślowych utrudniających zmianę.
- Technika Walta Disneya jako metoda kreatywnego planowania i testowania pomysłów z trzech pozycji: Marzyciela, Realisty i Krytyka.
- Zasady domykania sesji: formułowanie kontraktu na działanie, określanie pierwszych kroków (*First Steps*) oraz budowanie systemów wspierających odpowiedzialność klienta.

#### 6. Kompetencje komunikacyjne facylitatora zmiany i etyka narzędziowa

- Sztuka dawania informacji zwrotnej w coachingu (feedback vs. feedforward – informacja konstruktywna dla przyszłości).
- Granice stosowania narzędzi coachingowych: kryteria rozpoznania sytuacji, w których narzędzia rozwojowe ustępują miejsca innym formom wsparcia nielimitowanego medycznie.

#### **Materiały dydaktyczne**

- Zeszyt Narzędziowy (Toolbox): Kompletny pakiet szablonów, arkuszy pracy oraz instrukcji stosowania narzędzi (Koło Życia, arkusze planowania celów, matryce priorytetów) w formacie PDF do bezpośredniego wydruku i pracy z klientem.
- Prezentacje multimedialne: Wizualne schematy modeli rozmów rozwojowych, drzewa pytań coachingowych oraz struktury sekwencyjne dla poszczególnych technik transformacji.
- Transkrypcje i skrypty rozmów: Przykładowe zapisy sesji demonstracyjnych ilustrujące poprawne i niepoprawne technicznie użycie technik skalowania lub pytań o wyjątki.
- Materiały wideo: Filmy instruktażowe prezentujące certyfikowanych coachów i facylitatorów w trakcie demonstracji konkretnych technik (np. techniki Walta Disneya).

- Case Studies: Opisy specyficznych dylematów decyzyjnych oraz blokad motywacyjnych u klientów, służące do samodzielnego zaprojektowania sekwencji narzędziowej.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formule 8-godzinnego kursu e-learningowego z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Kurs ma charakter wysoce aplikacyjny – wiedza teoretyczna o mechanizmach zmiany jest natychmiast integrowana z analizą studiów przypadków oraz samodzielnym wypełnianiem arkuszy narzędziowych przez słuchacza, co pozwala na dogłębne zrozumienie metodologii od strony doświadczalnej.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej weryfikujący znajomość struktur modeli coachingowych, zasad operacjonalizacji celów oraz poprawności doboru technik do zadeklarowanych przez klienta barier na zakończenie modułu.

## **7. Techniki w pracy systemowej: Praca z genogramem.**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest wyposażenie słuchaczy w praktyczną umiejętność posługiwania się genogramem jako ustrukturyzowanym, graficznym narzędziem mapowania i analizy systemów rodzinnych. Przedmiot koncentruje się na niefarmakologicznych i pozaedukacyjnych aspektach wsparcia relacyjnego. Słuchacze uczą się, jak za pomocą obiektywnych symboli i technik cyrkularnych rekonstruować wielopokoleniowe struktury rodzinne, identyfikować powtarzalne wzorce komunikacyjne, przekazy transgeneracyjne oraz ukryte zasoby jednostki. Warsztatowy charakter zajęć przygotowuje do samodzielnego i bezpiecznego wdrożenia genogramu w procesach doradczych, coachingowych, pedagogicznych i mediacyjnych, z zachowaniem ścisłych granic kompetencji zawodowych.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Znać pełną, standaryzowaną nomenklaturę graficzną i zasady konstrukcji genogramu w ujęciu systemowym.
- Potrafiли samodzielnie przeprowadzić wywiad systemowy ukierunkowany na zbieranie danych relacyjnych, faktograficznych i strukturalnych.
- Identyfikować transgeneracyjne cykle, mity rodzinne, lojalności oraz wzorce radzenia sobie ze stresem w systemie klienta.
- Sprawnie łączyć technikę genogramu z pytaniami cyrkularnymi i skalującymi w celu poszerzania perspektywy klienta i uruchamiania jego zasobów.
- Świadomie zarządzać procesem oporu lub silnych emocji klienta wywołanych analizą więzi rodzinnych, dbając o etykę i bezpieczeństwo relacji doradczej.

## Tematyka zajęć

### 1. Teoretyczne fundamenty perspektywy systemowej w pracy z genogramem

- Rodzina jako system – podstawowe pojęcia (cyrkularność, homeostaza, granice, subsystemy).
- Genogram jako narzędzie nefarmakologicznego wsparcia: różnice między analizą diagnostyczno-rozwojową a psychoterapią systemową.
- Etyka i kontraktowanie pracy z historią rodzinną (poufność, prawo klienta do niewiedzy, neutralność trenera).

### 2. Metodyka i standardy techniczne konstruowania genogramu

- Klucz symbolem graficznych: oznaczanie płci, związków, rozwodów, odległości emocjonalnej (bliskość, konflikt, fuzja, zerwanie więzi).
- Zasady mapowania trzech pokoleń: rejestrowanie kluczowych faktów biograficznych, chorób somatycznych, migracji oraz punktów zwrotnych w systemie.
- Wykorzystanie narzędzi cyfrowych oraz technik manualnych w rysowaniu mapy relacji.

### 3. Wywiad systemowy i techniki operacyjne

- Sztuka zadawania pytań systemowych (pytania cyrkularne, hipotetyczne, ukierunkowane na zasoby i różnice).

- Prowadzenie rozmowy wokół genogramu – przechodzenie od struktury (kto jest kim) do procesu (jak relacje wpływają na obecne wyzwania klienta).
- Strategie radzenia sobie z lukami w pamięci klienta oraz zniekształceniami narracyjnymi.

#### 4. Analiza transgeneracyjna i identyfikacja wzorców

- Dekodowanie mitów rodzinnych, delegacji, lojalności niewidzialnych oraz mechanizmów parentyfikacji.
- Mapowanie stylów radzenia sobie z kryzysem, stratą i stresem na przestrzeni pokoleń (poszukiwanie odporności psychicznej – *resilience*).
- Identyfikacja i neutralizacja destrukcyjnych schematów komunikacyjnych poprzez strukturalne przeformułowanie.

#### 5. Praktyczna aplikacja i integracja warsztatowa

- *Case studies* – analiza złożonych układów rekonstruowanych, rodzin patchworkowych i systemów wieloprotblemowych.
- Praca z genogramem w kontekście wspierania rodziców, doradztwa zawodowego oraz pracy z młodzieżą.
- Zasady domykania sesji z genogramem: formułowanie zadań domowych (transferowych) i integracja odkrytych zasobów.

#### **Materiały dydaktyczne**

- Podręczniki metodyczne: Wybrane rozdziały z literatury dotyczącej praktycznego zastosowania genogramu w doradztwie i pracy socjalnej/pedagogicznej w formacie PDF.
- Przewodnik symboli (Checklista): Laminowany, standaryzowany klucz oznaczeń graficznych TUS/Systemowych dla każdego słuchacza.
- Szablony i arkusze: Gotowe karty wywiadu systemowego, matryce pytań cyrkularnych oraz arkusze pomocnicze do analizy transgeneracyjnej.
- Oprogramowanie: Dostęp do demonstracyjnych wersji narzędzi cyfrowych służących do szybkiego generowania map relacji rodzinnych.

#### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formie 8-godzinnego modułu e-learningowego o charakterze warsztatowym. Pierwsza część koncentruje się na technicznych aspektach rysunku i metodyce zadawania pytań. Druga część opiera się na interaktywnej analizie studiów przypadku (*case studies*), podczas której słuchacze krok po kroku śledzą proces mapowania i interpretacji systemowej, ucząc się wyciągania konstruktywnych wniosków i budowania strategii wsparcia.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie przedmiotu następuje na podstawie testu wiedzy na zakończenie modułu.

## **8. Techniki wspierania rozwoju i komunikacji z dziećmi i młodzieżą**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest wyposażenie słuchaczy w praktyczne kompetencje z zakresu doboru, modyfikacji i bezpiecznego wdrażania nefarmakologicznych technik wspierania rozwoju oraz komunikacji dedykowanych dzieciom (od wieku przedszkolnego) oraz młodzieży. Profesjonalna praca rozwojowa z młodym człowiekiem wymaga elastyczności – klasyczna rozmowa oparta wyłącznie na dorosłych konstrukcjach językowych bywa nieskuteczna z powodu barier ewolucyjnych, nieśmiałości lub oporu.

Kurs dostarcza usystematyzowanego przeglądu technik ekspresyjnych, behawioralnych, poznawczych oraz narracyjnych. Studenci nauczą się, jak przełożyć abstrakcyjne pojęcia psychospołeczne (np. myśli automatyczne, emocje, granice osobiste) na bezpieczny język zabawy, metafory i nowoczesnych narzędzi dopasowanych do realiów współczesnej młodzieży. Szczególny nakład położono na etykę, zasady kontraktowania współpracy oraz integrację rodziców/opiekunów w procesie wsparcia.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Dobierać techniki wsparcia adekwatnie do wieku rozwojowego, możliwości poznawczych oraz dynamiki emocjonalnej dziecka lub nastolatka.
- Wykazywać biegłość w stosowaniu technik opartych na zabawie (*Play Expression*) i ukierunkowanej ekspresji w celu redukcji napięcia psychofizycznego u dzieci młodszych.

- Znać i wdrażać niefarmakologiczne techniki poznawczo-behawioralne adaptowane dla młodszych odbiorców (zewnętrzzenie trudności, skalowanie wizualne, graficzna restrukturyzacja myśli).
- Konstruktywnie pracować z oporem, niepewnością oraz defensywną postawą nastolatka przy użyciu narzędzi narracyjnych oraz podstaw dialogu motywującego.
- Planować strukturę spotkania z uwzględnieniem sojuszu z systemem rodzinnym (włączenie rodzica lub opiekuna prawnego w domknięcie sesji rozwojowej).

## Tematyka zajęć

### 1. Techniki ekspresyjne i wykorzystanie zabawy we wspieraniu rozwoju dzieci młodszych

- Specyfika kontaktu z dzieckiem: aktywność zabawowa jako naturalny język ekspresji. Zasady budowania bezpiecznej i stabilnej przestrzeni spotkania.
- Rysunek projekcyjno-rozwojowy oraz technika niedokończonych zdań: bezpieczne identyfikowanie mocnych stron, barier, lęków i obrazu siebie w relacjach rodzinnych.
- Modelowanie sytuacyjne (praca z figurkami, pacynkami, teatrzykiem): odgrywanie scenek i bezpieczne rzutowanie trudnych doświadczeń (np. zmiana szkoły, adaptacja w nowym otoczeniu, rozwód rodziców) na postaci fikcyjne.
- Wykorzystanie tworzyw plastycznych (głina, ciastolina, piasek kinetyczny): niefarmakologiczne techniki uwalniania skumulowanego napięcia i redukcji stresu somatycznego.

### 2. Adaptacje metod poznawczo-behawioralnych (CBT) dla dzieci i nastolatków

- Psychoedukacja rozwojowa: jak w sposób przystępny wyjaśnić młodemu odbiorcy triadę poznawczą (zależność między myślą, emocją a zachowaniem).
- Zewnętrzzenie problemu (*Externalization*): oddzielenie tożsamości dziecka od przeżywanych trudności (np. nadawanie imienia i rysowanie personifikacji stresu pod postacią „Pana Lęku” czy „Złośnika”).
- Termometry emocjonalne (skalowanie): wizualne, graficzne narzędzia do identyfikacji natężenia afektu i nauki codziennej samoregulacji.
- „Wykrywacze Myśli”: graficzne karty pracy i komiksy do identyfikacji zniekształceń poznawczych (np. katastrofizowania, czarnowidztwa) dostosowane do języka współczesnej młodzieży.

- Eksperymenty behawioralne: bezpieczne, ustrukturyzowane testowanie obaw i ograniczających przekonań klienta w praktyce warsztatowej i domowej.

### 3. Techniki pracy z młodzieżą w obliczu kryzysu tożsamości i oporu relacyjnego

- Specyfika budowania sojuszu z nastolatkiem: przełamywanie milczenia, nieufności i postaw obronnych. Konstruowanie kontraktu i jasne ramy poufności.
- Karty narracyjne i metafory: praca na bazie popkultury, muzyki, literatury czy archetypów w celu bezpiecznego poruszania tematów trudnych i tabuizowanych (kryzysy tożsamości, izolacja społeczna, niska samoocena).
- Genogram emocjonalny i linia życia: techniki porządkowania własnej biografii, identyfikacji przekazów pokoleniowych oraz mapowania osobistych zasobów rezyliencji.
- Dialog motywujący w pigułce: techniki radzenia sobie z ambiwalencją wobec zmiany (praca z komunikatami typu: „chcę, ale się boję”, „jestem tu, bo kazali rodzice”).

### 4. Techniki domykania procesu i współpraca z systemem rodzinnym

- Sojusz z rodzicem/opiekunem: jak efektywnie włączać opiekunów w proces wsparcia rozwojowego bez naruszania zaufania i autonomii dziecka.
- Protokoły podsumowania spotkania: techniki sprawnego kontraktowania z rodzicem prostych zadań domowych i wdrażania efektów sesji w środowisku domowym w obecności dziecka.
- Techniki przeformułowania (*Reframing*): transformacja perspektywy rodziców z oceniającej („moje dziecko jest złośliwe/niegrzeczne”) na perspektywę wspierającą („moje dziecko nie radzi sobie z regulacją silnych emocji”).
- Gry i rytuały pożegnalne: niefarmakologiczne techniki bezpiecznego, satysfakcjonującego i konstruktywnego kończenia długoterminowych procesów wsparcia.

### **Materiały dydaktyczne**

- Narzędziownik Facylitatora (PDF): Kompletny zbiór gotowych do wydruku kart pracy (termometry emocjonalne, szablony komiksów do restrukturyzacji myśli, arkusze zewnętrznienia).

- Katalog Metafor i Opowiadań Wspierających: Baza gotowych narracji i bajek psychoedukacyjnych do wykorzystania w pracy z konkretnymi wyzwaniami rozwojowymi (np. nieśmiałość rówieśnicza, lęk przed oceną, niska samoocena).
- Wideo-Symulacje: Analizy nagrań z sesji treningowych pokazujące, jak profesjonalnie reagować na milczenie nastolatka, opór dziecka przed współpracą czy specyficzne oczekiwania rodziców.
- Protokół Kontraktowania (PDF): Czytelny, graficzny szablon pisemnego kontraktu rozwojowego, podpisywanego wspólnie przez specjalistę, nastolatka i jego opiekunów.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot trwa 10 godzin i realizowany jest w formie zajęć e-learningowych z wykorzystaniem technik kształcenia na odległość. Kurs oparty jest na metodologii *micro-learningu* i intensywnego treningu umiejętności. Słuchacz po zapoznaniu się z prezentacją danej techniki wykonuje zadanie aplikacyjne polegające na jej adaptacji do zadanego wieku lub rozpisaniu autorskiego scenariusza rozmowy z jej użyciem.

### **Kryteria oceny**

Zaliczenie końcowe: Test wiedzy teoretycznej oraz poprawne przygotowanie merytorycznego scenariusza adaptacji wybranej techniki poznawczo-behawioralnej lub ekspresyjnej do potrzeb dziecka na zakończenie modułu.

## **9. Pierwsza pomoc psychologiczna: procedury wsparcia w nagłych sytuacjach kryzysowych**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest wykształcenie u słuchaczy praktycznych kompetencji w zakresie natychmiastowego, nefarmakologicznego reagowania i stabilizowania osób znajdujących się w stanie ostrego kryzysu emocjonalnego, wywołanego nagłymi zdarzeniami losowymi (np. wypadki, katastrofy naturalne, nagłe straty, kryzysy wizerunkowe czy organizacyjne). Kurs opiera się na międzynarodowych, opartych na dowodach empirycznych standardach Pierwszej Pomocy Psychologicznej (*Psychological First Aid – PFA*), opracowanych przez WHO oraz *National Child Traumatic Stress Network*.

Słuchacze nauczą się, jak udzielić podstawowego wsparcia psychospołecznego, zredukować początkowy dystres, zabezpieczyć podstawowe potrzeby biologiczne i informacyjne klienta oraz zidentyfikować sygnały alarmowe wymagające natychmiastowego włączenia specjalistycznych ogniw ratownictwa medycznego lub psychiatrycznego. Ważnym celem jest również wykształcenie umiejętności ochrony własnych zasobów psychofizycznych w warunkach ekspozycji na silny stres sytuacyjny.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wdrażać w praktyce zasady operacyjne protokołu PFA (zasada: *Spójrz, Słuchaj, Łącz / Look, Listen, Link*) w kontakcie z osobami w stanie ostrego stresu.
- Rozpoznawać fizjologiczne, poznawcze i behawioralne przejawy ostrej reakcji na stres (np. stupor, pobudzenie psychoruchowe, dezorientacja, hiperwentylacja) i dobierać do nich nefarmakologiczne techniki stabilizacji.
- Stosować zaawansowane techniki uziemiające (*grounding*) oraz somatyczne i oddechowe algorytmy deeskalacji silnego pobudzenia emocjonalnego.
- Zarządzać kryzysem informacyjnym i komunikacją w otoczeniu powypadkowym/kryzysowym, dbając o poczucie bezpieczeństwa i redukcję chaosu poznawczego u poszkodowanych.
- Dokonywać szybkiej triadyzacji potrzeb psychospołecznych i etycznie przekierowywać osoby wymagające opieki medycznej do właściwych służb ratunkowych.
- Stosować procedury autodebriefingu oraz nefarmakologiczne techniki obniżania napięcia własnego po zakończeniu działań interwencyjnych.

### **Tematyka zajęć**

#### 1. Architektura i filozofia Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PFA)

- Definicja i ramy prawne pomocy psychospołecznej – czym jest, a czym kategorycznie nie jest PFA (odróżnienie wsparcia doraźnego od interwencji klinicznych i psychoterapii).

- Kluczowe zasady etyczne w działaniach ostrych: zasada godności, autonomii, poufności w warunkach kryzysu oraz zapobieganie wtórnemu zranieniu emocjonalnemu.

## 2. Operacjonalizacja protokołu PFA: Spójrz – Słuchaj – Łącz

- Spójrz (Look): Ocena bezpieczeństwa otoczenia, identyfikacja osób o najwyższym poziomie dystresu oraz rozpoznawanie somatycznych sygnałów paraliżu lub pobudzenia.
- Słuchaj (Listen): Nawiązywanie kontaktu w warunkach skrajnego stresu, aktywne i nieoceniające towarzyszenie, techniki stabilizacji werbalnej, mapowanie najpilniejszych potrzeb klienta.
- Łącz (Link): Pomoc w odzyskiwaniu sprawstwa, łączenie poszkodowanych z bliskimi, przekazywanie rzetelnych informacji oraz asystowanie w dostępie do pomocy instytucjonalnej i socjalnej.

## 3. Praktyczny narzędziownik niefarmakologicznej stabilizacji psychofizycznej

- Praca z ciałem w stanie paniki: somatyczne techniki uziemiające (np. ustrukturyzowany protokół sensoryczny 5-4-3-2-1, kontrolowany opór mięśniowy).
- Regulacja hiperwentylacji i ostrego lęku za pomocą technik oddechowych (oddech kwadratowy, technika wydłużonego wydechu, oddech przeponowy z oporem).
- Komunikacja deeskalacyjna: ton głosu, postawa ciała, używanie prostych komunikatów dyrektywnych stabilizujących uwagę klienta.

## 4. Zarządzanie komunikacją w sytuacjach nagłych i kryzysach masowych

- Zasady przekazywania instrukcji i komunikatów w warunkach chaosu – jak strukturyzować informacje, by były przyswajalne przez mózg w stanie silnego stresu.
- Praca z grupą w sytuacji kryzysowej: przeciwdziałanie panice zbiorowej, wyznaczenie liderów zadaniowych wśród poszkodowanych, izolowanie bodźców destabilizujących.

## 5. Granice roli zawodowej i procedury przekierowania (Triage psychospołeczny)

- Sygnały czerwonej flagi (*Red Flags*): identyfikacja zachowań autoagresywnych, ostrych stanów dezorientacji czy epizodów psychotycznych – algorytmy natychmiastowego wzywania wsparcia medycznego.

- Zasady bezpiecznego i podmiotowego przekazywania klienta pod opiekę innych służb lub rodziny.

## 6. Psychohigiena interwenta i zarządzanie stresem bojowym

- Zjawisko wtórnego stresu urazowego (*Secondary Traumatic Stress*) oraz zmęczenia współczuciem (*Compassion Fatigue*).
- Procedury domykania działań: techniki defusingu (krótkiego omówienia operacyjnego bezpośrednio po zdarzeniu) oraz niefarmakologiczne mechanizmy powrotu facylitatora do homeostazy.

### **Materiały dydaktyczne**

- Podręcznik PFA (PDF): Oficjalne wytyczne i standardy operacyjne Pierwszej Pomocy Psychologicznej WHO zaadaptowane do celów doradczych i pomocowych.
- Laminowane Karty Proceduralne: Kieszonkowe algorytmy postępowania krok po kroku w przypadku konfrontacji z płaczem, krzykiem, stuporem lub paniką u klienta.
- Skrypty Komunikacji Kryzysowej: Bank gotowych fraz stabilizujących oraz spisy komunikatów zakazanych (blokujących adaptację).
- Symulacje Wideo: Analizy filmowe interwencji w warunkach symulowanego wypadku lub ewakuacji, prezentujące poprawne technicznie techniki uziemiania i deeskalacji.
- Arkusze Autorefleksji: Karty monitoringu poziomu stresu zawodowego i planowania osobistej strategii rezyliencji interwenta.

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot realizowany jest w formie 8-godzinnego e-kursu z wykorzystaniem technik kształcenia na odległość. Warsztatowy charakter online opiera się na analizie dynamicznych studiów przypadków (*case studies*), symulacjach decyzyjnych typu „wybierz ścieżkę postępowania” oraz na nauce samodzielnego instruowania klienta w zakresie niefarmakologicznych technik oddechowo-somatycznych.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test z wiedzy na zakończenie modułu.

## **10. Racjonalna Terapia Zachowania: Metodyka samopomocy i restrukturyzacji poznawczej**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z teorią oraz praktycznymi narzędziami metodycznymi wywodzącymi się z nurtu Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ), stosowanymi w obszarze nefarmakologicznego wsparcia rozwoju i samopomocy. Kurs koncentruje się na nauce identyfikacji, weryfikacji oraz transformacji nefunkcjonalnych przekonań, które generują blokujące emocje i nieadaptacyjne zachowania.

Słuchacze zgłębią wiedzę na temat pięciu zasad zdrowego myślenia oraz nauczą się stosować w praktyce doradczej procedurę Racjonalnej Samoanalizy (RSA). Przedmiot ma na celu przygotowanie profesjonalistów do wdrażania metod RTZ jako skutecznego narzędzia krótkoterminowej pomocy psychospołecznej, edukacji kryzysowej oraz profilaktyki zdrowia psychicznego, umożliwiającego klientom przejęcie odpowiedzialności za własny dobrostan emocjonalny.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wykazywać biegłość w stosowaniu Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia jako obiektywnego kryterium oceny funkcjonalności i racjonalności przekonań klienta.
- Prowadzić procedurę Racjonalnej Samoanalizy (RSA), asystując klientom w ustrukturyzowanym przeformułowaniu faktów, myśli oraz reakcji emocjonalnych.
- Rozumieli mechanizm powstawania emocji w oparciu o uniwersalny model poznawczy (zdarzenie – myśl – emocja – działanie).
- Stosowali technikę Racjonalnej Wyobraźni Emocjonalnej (RWE) jako nefarmakologiczne narzędzie treningu mentalnego w celu utrwalania nowych, zdrowych nawyków myślowych.
- Identyfikowali wewnętrzne „poganiacze” i blokady poznawcze, które utrudniają adaptacyjne funkcjonowanie klienta w sytuacjach ostrego stresu.
- Wdrażać narzędzia RTZ jako metodę budowania rezyliencji (odporności psychicznej) oraz autonomicznych kompetencji samopomocowych u klientów.

## Tematyka zajęć

### 1. Fundamenty RTZ i psychologia poznawcza w doradztwie

- Geneza metody: wkład Maxie C. Maultsby'ego i związki z Terapią Racjonalno-Emotywną (REBT) Alberta Ellisa.
- Neurobiologia przekonań: jak powtarzalne nawyki myślowe kształtują automatyczne reakcje autonomicznego układu nerwowego.

### 2. Model ABCD w Racjonalnej Terapii Zachowania

- Analiza powiązań i sekwencji: A (*Zdarzenie aktywujące*), B (*Myśli i przekonania*), C (*Emocje i reakcje fizjologiczne*), D (*Działanie i nawykowe zachowanie*).
- Semantyka i fakty: nauka precyzyjnego odróżniania obiektywnych faktów (opisów rzeczywistości) od subiektywnych interpretacji, domysłów i ocen.

### 3. Kryteria zdrowego myślenia jako kompas operacyjny

- Szczegółowa analiza Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia (oparcie na faktach, ochrona życia i zdrowia, osiągnięcie celów, unikanie konfliktów, samopoczucie).
- Zastosowanie zasad jako uniwersalnego sita weryfikacyjnego dla destrukcyjnych myśli automatycznych.

### 4. Warsztat Racjonalnej Samoanalizy (RSA)

- Struktura i metodyka uzupełniania arkusza RSA: kolumna myśli dotychczasowych (blokujących) kontra kolumna myśli zdrowych (adaptacyjnych).
- Zasady poprawnego formułowania zdrowych przekonań: realizm, język osobistego sprawstwa i neutralność semantyczna.

### 5. Techniki wyobrazeniowe i trening mentalny w RTZ

- Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna (RWE) – technika mentalna ukierunkowana na zmianę i deeskalację niepożądanego afektu w wyobraźni.
- Projektowanie eksperymentów behawioralnych jako narzędzia testowania nowych, racjonalnych przekonań w codziennej praktyce życiowej klienta.

### 6. Zastosowanie metod RTZ w grupach i sytuacjach specyficznych

- Praca z niefunkcjonalnym lękiem, chroniczną złością oraz niskim poczuciem własnej wartości w paradygmacie poznawczym.
- Integracja narzędzi RTZ w strukturę coachingu, edukacji dorosłych, doradztwa zawodowego oraz pracy socjalnej.

### **Materiały dydaktyczne**

- Podręczniki metodyczne i opracowania: Wybrane fragmenty literatury przedmiotu (w tym na podstawie prac M.C. Maultsby’ego „ABC Twoich emocji”) zaadaptowane do celów doradztwa psychospołecznego (PDF).
- Arkusze pracy i szablony: Formularze RSA (Racjonalnej Samoanalizy) w wersjach ustrukturyzowanych oraz instrukcje krok po kroku do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń wyobraźniowych.
- Prezentacje multimedialne: Infografiki przedstawiające modele powstawania emocji, pętle sprzężeń zwrotnych oraz schematy procedur operacyjnych.
- Case Studies: Przykłady błędnych kół myślowych (np. samospełniająca się przepowiednia, katastrofizacja) oraz ich dekonstrukcja przy użyciu algorytmów RTZ.
- Materiały audio: Instruktażowe nagrania lektorskie prezentujące prawidłowy przebieg i tempo prowadzenia sesji Racjonalnej Wyobraźni Emocjonalnej (RWE).

### **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot obejmuje 6 godzin zajęć e-learningowych z wykorzystaniem technik kształcenia na odległość. Kurs ma charakter warsztatowy i samopoznawczy – słuchacz uczy się metody poprzez aplikowanie jej reguł najpierw do własnych procesów poznawczych, co stanowi kluczowy warunek do sprawnego i profesjonalnego facylitowania tej metody w pracy z klientami.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej weryfikujący znajomość Pięciu Zasad Zdrowego Myślenia, struktury modelu ABCD oraz reguł semantycznych stosowanych w arkuszach RSA na zakończenie modułu.

## **11. Budowanie elastyczności psychologicznej w oparciu o Terapię Akceptacji i Zaangażowania**

## **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi założeniami i praktycznymi narzędziami Akceptacji i Zaangażowania (ACT) oraz Programu Redukcji Stresu opartego na Uważności (MBSR), stosowanymi w obszarze nefarmakologicznego wsparcia rozwoju i podnoszenia dobrostanu. Kurs koncentruje się na odejściu od prób bezpośredniej kontroli i zmiany treści myśli na rzecz zmiany relacji z własnymi procesami umysłowymi.

Słuchacze zgłębią naukową koncepcję elastyczności psychologicznej oraz nauczą się wdrażać nefarmakologiczne techniki uważności (*mindfulness*) jako narzędzia samoregulacji, redukcji napięcia i budowania rezyliencji. Przedmiot przygotowuje do pracy w duchu akceptacji i otwartości, ucząc, jak wspierać klientów w podejmowaniu konstruktywnych działań zgodnych z ich osobistymi wartościami, nawet w obecności wymagających myśli, barier wewnętrznych czy trudnych stanów emocjonalnych.

## **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Rozumieli i objaśniali model *Hexaflex* reprezentujący sześć procesów składowych elastyczności psychologicznej w podejściu opartym na akceptacji i zaangażowaniu.
- Stosowali nefarmakologiczne techniki dyfuzji poznawczej, pomagając klientom nabrać zdrowego dystansu do blokujących i ograniczających myśli automatycznych.
- Implementowali strukturę i zasady programu MBSR w codziennej pracy o charakterze profilaktycznym, oświatowym i wspierającym.
- Identyfikowali rdzenne wartości klienta i asystowali w planowaniu długoterminowych działań angażujących (*Committed Action*).
- Prowadzili podstawowe praktyki uważności (formalne i nieformalne), rozumiejąc ich stabilizujący wpływ na neurobiologię stresu i napięcia somatycznego.
- Rozróżniali konstruktywną akceptację od biernej rezygnacji, promując u klientów postawę otwartości na pełne spektrum ludzkiego doświadczenia życiowego.

## **Tematyka zajęć**

1. Nowe paradygmaty w psychologii poznawczo-behawioralnej – zmiana relacji z myśleniem

- Przejście od mechanistycznej kontroli i modyfikacji myśli do ich akceptacji. Teoria Ram Relacyjnych (*Relational Frame Theory – RFT*) jako lingwistyczny i poznawczy fundament modelu.
- Koszty strategii unikania doświadczania (*Experiential Avoidance*) i ich wpływ na obniżenie satysfakcji z życia i blokowanie potencjału jednostki.

## 2. Elastyczność psychologiczna w praktyce: Model Hexaflex

- Sześć filarów elastyczności: Bycie Tu i Teraz (Kontakt z chwilą obecną), Dyfuzja poznawcza, Akceptacja (Otwartość), Ja jako Kontekst, Wartości oraz Zaangażowane Działanie.
- Operacjonalizacja modelu w pracy doradczej i treningu mentalnym.

## 3. Techniki Dyfuzji i Akceptacji w niefarmakologicznym radzeniu sobie ze stresem

- Praca z metaforą jako narzędziem dystansowania poznawczego (np. metafora pasażerów w autobusie, potwora na linie, chmur na niebie).
- Budowanie gotowości na przeżywanie dyskomfortu emocjonalnego bez podejmowania destrukcyjnej walki z nim – techniki urealniania emocji w ciele.

## 4. Uważność (Mindfulness) – korzenie, definicja i ramy naukowe

- Program MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) Jona Kabat-Zinna: struktura, cele, standardy oraz empiryczne dowody skuteczności.
- Mindfulness jako ustrukturyzowany proces kierowania uwagi: rola intencji, selektywności uwagi oraz nieoceniającej, ciekawej postawy wobec doświadczenia.

## 5. Praktyki MBSR w redukcji napięcia i stresu psychosomatycznego

- Formalne techniki uważnościowe: skanowanie ciała (*Body Scan*), uważny ruch (świadoma praca z ciałem bez elementów fizjoterapii) oraz medytacja siedząca nakierowana na oddech.
- Zastosowanie uważności nieformalnej w relacjach interpersonalnych, komunikacji kryzysowej i codziennych sytuacjach trudnych.

## 6. Wartości jako kompas w procesie osobistej zmiany

- Klarowanie wartości: metodologiczne odróżnianie wartości (kierunków życiowych) od konkretnych celów (punktów na mapie). Co nadaje życiu sens w obliczu przeciwności?
- Integracja uważności z działaniem: jak rozwijanie obecności i dyfuzji wspiera trwałą realizację wartości i podejmowanie zobowiązań behawioralnych.

### **Materiały dydaktyczne**

- Monografie i opracowania: Fragmenty literatury przedmiotu z zakresu modeli akceptacji i uważności (w tym na podstawie prac S. Hayesa i J. Kabat-Zinna) w formacie PDF.
- Przewodniki praktyczne i skrypty: Unikalny zbiór metafor, ćwiczeń dyfuzyjnych oraz pytań do klarowania wartości do bezpośredniego wykorzystania w sesjach rozwojowych.
- Materiały Audio: Instruktażowe nagrania z prowadzoną praktyką uważności (skupienie na oddechu, ustrukturyzowane skanowanie ciała, uważność dźwięków) ułatwiające samodzielny trening.
- Prezentacje multimedialne: Graficzne schematy elastyczności psychologicznej (*Hexaflex* kontra *Inflexiflex*) oraz mechanizmów unikania doświadczenia.
- Artykuły naukowe: Publikacje przeglądowe na temat skuteczności metod ACT i MBSR w obszarze redukcji stresu zawodowego, przeciwdziałania wypaleniu oraz podnoszenia jakości życia.

### **Organizacja i forma zajęć**

Kurs obejmuje 8 godzin zajęć e-learningowych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Przedmiot harmonijnie łączy wiedzę teoretyczną z elementami doświadczalnymi – słuchacz jest aktywnie zachęcany do podjęcia własnej, krótkiej praktyki uważności i autodiagnozy w oparciu o model procesów ACT, co stanowi warunek konieczny do pełnego zrozumienia mechanizmów, które będzie proponował swoim przyszłym klientom.

### **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej.

## **12. Analiza Transakcyjna: Dynamika struktury osobowości i psychologia gier społecznych**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z teorią i praktyką Analizy Transakcyjnej (AT) jako spójnego systemu psychoterapeutycznego i komunikacyjnego. Kurs koncentruje się na zrozumieniu trzech stanów Ego (Rodzic, Dorosły, Dziecko), analizie wymiany bodźców między ludźmi (transakcje) oraz identyfikacji nieświadomych schematów życiowych (skryptów). Słuchacze nauczą się rozpoznawać gry psychologiczne, w które angażują się jednostki, oraz dowiedzą się, jak promować postawę „Ja jestem OK – Ty jesteś OK”. Przedmiot ma na celu wyposażenie przyszłych profesjonalistów w narzędzia do poprawy jakości komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz wspierania autonomii klienta.

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Identyfikować i opisywać stany Ego (Model P-A-C) u siebie i innych osób.
- Analizować rodzaje transakcji (równoległe, skośne, ukryte) i przewidywać ich skutki komunikacyjne.
- Rozpoznawać gry psychologiczne (np. „Tak, ale...”, „Gdyby nie ty”) oraz stosować techniki wychodzenia z nich.
- Rozumieli koncepcję Skryptu Życiowego oraz wpływ wczesnodziecięcych decyzji na dorosłe funkcjonowanie.
- Znać model Trójkąta Dramatycznego Karpmana (Wybawca, Prześladowca, Ofiara) do diagnozy dysfunkcyjnych relacji.
- Promować postawę autonomii, definiowaną jako zdolność do świadomości, spontaniczności i intymności.

### **Tematyka zajęć**

1. Strukturalna analiza osobowości
  - Model stanów Ego: Rodzic (Krytyczny i Opiekuńczy), Dorosły, Dziecko (Adaptowane i Naturalne).
  - Patologie strukturalne: wykluczenia i skażenia (kontaminacje) stanów Ego.

2. Analiza Transakcyjna sensu stricto
  - Jednostka wymiany społecznej – znak rozpoznania (Stroke).
  - Transakcje równoległe, skrzyżowane i ukryte (psychologiczne i społeczne).
3. Analiza Gier Psychologicznych
  - Definicja gry według Berne'a: wzór, ukryta korzyść i „wypłata”.
  - Analiza Trójkąta Dramatycznego Karpmana w sytuacjach zawodowych i prywatnych.
4. Pozycje Życiowe
  - Cztery postawy wobec siebie i świata (np. „Ja jestem OK, Ty nie jesteś OK”).
  - Wpływ pozycji życiowej na styl zarządzania i budowania więzi.
5. Analiza Skryptu Życiowego
  - Powstanie skryptu: nakazy, zakazy i programy rodzeństwa/rodziców.
  - Proces zmiany skryptu w procesie terapeutycznym.
6. Praktyczne zastosowanie AT
  - AT w edukacji, organizacji i zarządzaniu (kontraktowanie, informacja zwrotna).
  - Techniki zwiększania świadomości stanu Ego Dorosłego w sytuacjach stresowych.

### **Materiały dydaktyczne**

- Literatura klasyczna: Eric Berne „W co grają ludzie”, „Dzień dobry... i co dalej?” (PDF).
- Prezentacje graficzne: Schematy transakcji i modele strukturalne stanów Ego.
- Kwestionariusze: Narzędzia do autodiagnozy dominujących stanów Ego i pozycji życiowych.
- Case Studies: Scenariusze rozmów do analizy pod kątem skrzyżowań transakcji i gier.
- Materiały wideo: Fragmenty filmów ilustrujące dynamikę Trójkąta Dramatycznego.

### **Organizacja i forma zajęć**

Kurs obejmuje 6 godzin zajęć e-learningowych. Przedmiot łączy rygor teoretyczny z dużą dozą praktycznej analizy języka i zachowań, co pozwala studentom na natychmiastowe zastosowanie wiedzy w obserwacji procesów społecznych.

## **Kryteria oceny**

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej na zakończenie modułu.

## **13. Komunikacja głęboka i podmiotowość: aktywne słuchanie i praca z procesem w ujęciu humanistycznym**

### **Cel przedmiotu**

Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy z paradygmatem psychologii humanistycznej oraz jego praktyczną implementacją w obszarze komunikacji interpersonalnej, doradztwa i nefarmakologicznego wsparcia rozwoju. Kurs koncentruje się na dwóch filarach: podejściu skoncentrowanym na osobie (C. Rogers) oraz koncepcjach Gestalt (F. Perls). Słuchacze zgłębią metodykę budowania autentycznej relacji pomocowej, opartej na bezwarunkowej akceptacji, kongruencji (spójności) i głębokiej empatii.

Przedmiot ma na celu wykształcenie zaawansowanych umiejętności komunikacyjnych, takich jak aktywne i wielopoziomowe słuchanie, oraz opanowanie technik pracy z wewnętrzną polaryzacją, dylematami decyzyjnymi i niedokończonymi sytuacjami relacyjnymi (np. poprzez ustrukturyzowaną metodę pustego krzesła stosowaną w celach rozwojowych).

### **Zakładane efekty kształcenia**

Po zakończeniu przedmiotu studenci będą:

- Wykazywać biegłość w stosowaniu technik aktywnego i głębokiego słuchania (parafrazowanie, odzwierciedlanie uczuć, klaryfikacja, podsumowywanie bloków wypowiedzi).
- Rozumieli i wdrażali triadę rogersowską (empatia, akceptacja, autentyczność) jako fundament bezpiecznej relacji i platformę do nefarmakologicznej modyfikacji postaw.
- Prowadzili ustrukturyzowaną interwencję metodą „pustego krzesła”, ułatwiając klientowi integrację sprzecznych dążeń lub domknięcie relacji z osobą znaczącą w bezpiecznych warunkach symulacyjnych.
- Identyfikowali procesy zachodzące w punkcie „tu i teraz”, kierując uwagę klienta na bieżące doświadczenia zmysłowe, sygnały z ciała oraz aktualny stan emocjonalny.

- Stosowali język osobisty i komunikaty typu „Ja”, modelując i wspierając u klienta postawę odpowiedzialności za własne przeżycia i wybory życiowe.
- Rozumieli koncepcję fenomenologii w komunikacji, powstrzymując się od przedwczesnej interpretacji i narzucania gotowych schematów na rzecz opisu bezpośredniego doświadczenia klienta.

## Tematyka zajęć

### 1. Filozoficzne i psychologiczne podstawy humanizmu w komunikacji

- Człowiek jako byt autonomiczny, dążący do samorealizacji, integracji i aktualizacji osobistego potencjału.
- Koncepcja relacji „Ja-Ty” (M. Buber) jako przestrzeń bezpiecznej komunikacji, transformacji postaw i budowania podmiotowości.

### 2. Warsztat Aktywnego Słuchania i komunikacji empatycznej

- Psychologia i dynamika słuchania: identyfikacja, monitorowanie i eliminacja barier komunikacyjnych (np. doradzanie, filtrowanie, osądzanie).
- Technika odzwierciedlania: jak precyzyjnie komunikować zrozumienie świata wewnętrznego klienta bez oceniania i dawania gotowych instrukcji.

### 3. Podejście Skoncentrowane na Osobie (Person-Centered Approach)

- Proces rozwoju osobistego według Carla Rogersa – stadia przechodzenia od sztywności poznawczej do płynności doświadczenia.
- Rola obecności (*presence*) i rezonansu relacyjnego specjalisty w facylitacji nefarmakologicznej zmiany u klienta.

### 4. Techniki pracy w nurcie Gestalt zaadaptowane do doradztwa

- Praca z ciałem, somatyzacją napięcia i poszerzaniem świadomości bieżących doznań zmysłowych (*body awareness*).
- Eksperyment relacyjny i komunikacyjny jako nefarmakologiczny sposób na urealnienie ukrytych potrzeb i poszerzanie pola świadomości jednostki.

### 5. Technika Krzesła (Empty Chair / Two-Chair Technique) w celach rozwojowych

- Metodyka prowadzenia dialogu z wewnętrznym krytykiem, sabotażystą lub wypartą, nieakceptowaną częścią własnego potencjału.
- Zastosowanie techniki w nefarmakologicznej pracy z doświadczeniem straty, reorganizacją ról życiowych oraz niedokończonymi sprawami (*unfinished business*).

## 6. Etyka, elastyczność i granice w podejściu humanistycznym

- Uważność na zjawisko samoujawniania się (*self-disclosure*) specjalisty – kiedy i w jaki sposób dzielenie się własnym doświadczeniem wspiera proces klienta.
- Szacunek dla pełnej autonomii, oporu i indywidualnego tempa klienta – zasada niedyrektywności w praktyce pomocowej.

## **Materiały dydaktyczne**

- Literatura źródłowa: Fragmenty klasycznych prac z zakresu psychologii humanistycznej (w tym C. Rogers „O stawaniu się osobą”, F. Perls „Terapia Gestalt”) dostosowane do celów treningu komunikacji (PDF).
- Scenariusze ćwiczeń warsztatowych: Gotowe zestawy instrukcji i kart ról do treningu komunikacji empatycznej, odzwierciedlania oraz facylitacji relacyjnej.
- Artykuły naukowe i przeglądowe: Badania nad znaczeniem przymierza doradczego i jakości relacji interpersonalnej jako kluczowego czynnika efektywności nefarmakologicznych form wsparcia.
- Materiały wideo: Archiwalne i współczesne demonstracje sesji rozwojowych i komunikacyjnych prowadzonych w nurtach humanistycznych (analiza mikrozachowań, postawy ciała i tonu głosu).
- Arkusze obserwacji procesowej: Narzędzia i checklisty służące do udzielania strukturyzowanej informacji zwrotnej (peer-feedback) w trakcie treningów słuchania.

## **Organizacja i forma zajęć**

Przedmiot obejmuje 8 godzin zajęć e-learningowych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Kurs ma charakter silnie warsztatowy i doświadczalny – słuchacz jest aktywnie zachęcany do autoanalizy, monitorowania własnych nawyków komunikacyjnych oraz praktykowania zaawansowanych umiejętności słuchania w swoim otoczeniu, co pozwala na płynną integrację teorii z naturalnym stylem interakcji.

## Kryteria oceny

Egzamin końcowy: Test wiedzy teoretycznej weryfikujący znajomość założeń fenomenologii, triady rogersowskiej, mechanizmów pracy w punkcie „tu i teraz” oraz zasad bezpiecznego domykania techniki pustego krzesła na zakończenie modułu.

## PODSUMOWANIE

Prezentowany program studiów podyplomowych stanowi spójną, zbalansowaną i rygorystycznie zaprojektowaną strukturę dydaktyczną. Został on opracowany w pełnej zgodności z wymogami ustawy *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce* dla profilu praktycznego na poziomie 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK).

Po dokonaniu konsolidacji danych z obu modułów programowych, zbiorcze wskaźniki dla całego cyklu kształcenia prezentują się następująco:

- Łączny wymiar godzinowy: Program obejmuje 225 godzin dydaktycznych realizowanych w formule e-learningowej (Moduł 1: 121 godzin, Moduł 2: 104 godziny).
- Wartość punktowa: Za realizację całości programu student uzyskuje 48 punktów ECTS (Moduł 1: 25 ECTS, Moduł 2: 23 ECTS). Wartość ta znacząco przekracza ustawowe minimum 30 punktów ECTS wymagane dla studiów podyplomowych w Polsce.

Formalnym i merytorycznym fundamentem programu jest zdecydowana dominacja zajęć o charakterze warsztatowym, aplikacyjnym i treningowym. Analiza kluczowych wskaźników jednoznacznie dowodzi pełnej realizacji wymogów profilu praktycznego:

- Wymiar godzin praktycznych: Z 225 godzin ogółem, aż 161 godzin to zajęcia bezpośrednio kształtujące umiejętności praktyczne, komunikacyjne i narzędziowe (61 godzin w Module 1 oraz 100 godzin w Module 2). Oznacza to, że warsztatowa nauka metodologii stanowi aż 71,6% wszystkich godzin zegarowych w programie.
- Waga punktowa ECTS zajęć praktycznych: Do przedmiotów o charakterze stricte aplikacyjnym przypisano łącznie 38 punktów ECTS (15 ECTS w Module 1 oraz 23 ECTS w Module 2). W ujęciu proporcjonalnym zajęcia praktyczne generują aż 79,2% całkowitej puli punktów ECTS (38 z 48 ECTS). Program z dużym zapasem spełnia

standardy akademickie, według których dla profilu praktycznego wymagane jest związanie minimum 50% punktów ECTS z zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne.

Niniejszy program studiów podyplomowych ma charakter wyłącznie edukacyjno-rozwojowy. Nie stanowi całościowego szkolenia (kursu) przygotowującego do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty, nie nadaje uprawnień do prowadzenia samodzielnej, głębokiej psychoterapii medycznej, nie upoważnia do leczenia zaburzeń klinicznych i psychiatrycznych, ani nie daje prawa do posługiwania się tytułem zawodowym psychoterapeuty. Wyłącznym celem programu jest poszerzenie warsztatu, optymalizacja kompetencji komunikacyjnych oraz wsparcie merytoryczne specjalistów już funkcjonujących lub przygotowujących się do pracy w szeroko rozumianych zawodach pomocowych, oświatowych i doradczych (m.in. psychologów, pedagogów, doradców zawodowych, coachów, mediatorów, pracowników socjalnych, asystentów rodziny, kuratorów oraz interwentów kryzysowych). Program wyposaża słuchaczy w bezpieczne, wyselekcjonowane i oparte na dowodach naukowych techniki operacyjne (poznawczo-behawioralne, racjonalne, narracyjne, coachingowe oraz humanistyczne), które mogą być legalnie, samodzielnie i etycznie aplikowane w ramach posiadanych już uprawnień zawodowych, w celu podniesienia efektywności codziennej pracy, stymulowania rezyliencji i wydobywania potencjału.