



NOVO
PRACOWNIA
COACHINGU

Studium Praktycznej Psychologii NOVO™



Pierwszy w Polsce kurs psychologii
praktycznej dla specjalistów*

Informator



*może być alternatywą dla uzupełniających i podyplomowych
studiów z zakresu kompetencji psychologicznych.

Drogi uczestniku,

Dziękujemy za zainteresowanie naszym Studium Praktycznej Psychologii. Czeką Cię fantastyczna przygoda związana z rozwojem kompetencji psychologicznych, ale także ta związana z rozwojem Ciebie jako osoby. Efektem szkolenia będzie znaczne poszerzenie Twoich perspektyw i zbudowanie zaplecza wiedzowo–kompetencyjnego z zakresu psychologii, w szczególności przydatnego, gdy pełnisz rolę coacha, trenera, managera czy specjalisty HR.

Razem zbudujemy mocne podstawy psychologiczne, które dadzą Ci pewność rozumienia i dostrzegania mechanizmów, kierujących ludzkim rozwojem, dokonywaniem wyborów czy budowaniem relacji. Innymi słowy, jeżeli w którymś momencie swojej kariery pomyślałeś/aś, że dobrze byłoby mieć wiedzę psychologiczną – tutaj ją dostaniesz.

Kurs ten jest bowiem dedykowany wszystkim osobom, które na co dzień pracują z innymi ludźmi, a z jakiś powodów odczuwają braki na poziomie wiedzy psychologicznej. Staraliśmy się w jak najszerzy, a jednocześnie praktyczny sposób dotknąć najważniejszych aspektów psychologii. Bądź pewny, że w każdym z przygotowanych bloków będziemy zajmować się w szczególności tymi obszarami, które możesz napotkać w swojej pracy zawodowej. Najmocniej będziemy koncentrować się zatem na pracy z ludźmi od okresu późnej adolescencji, poprzez pracę z ludźmi dorosłymi, aż do okresu starości. Jeżeli będziemy koncentrować się na aspektach relacyjnych, w szczególności dotkniemy relacji zawodowych, służbowych czy profesjonalnych.

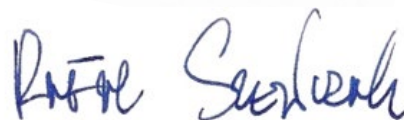
Również w przypadku takich zagadnień jak psychodietetyka, psychosomatyka czy nawet seksuologia, będziemy koncentrować się na maksymalnej użyteczności zawodowej. Wszystko po to, aby kurs ten w sposób jak najbardziej praktyczny przydał Ci się w Twojej pracy. Studium zostało stworzone jako alternatywa do akademickich studiów podyplomowych i studiów uzupełniających z zakresu psychologii praktycznej. Zaprosiliśmy do współpracy wybitnych specjalistów, praktyków w swoich dziedzinach, aby podzielili się swoją wiedzą i doświadczeniem. Wyselekcjonowaliśmy też zagadnienia, które uważamy za najbardziej przydatne. Zapraszamy Cię zatem do zapoznania z niniejszym informatorem, w którym szczegółowo pokazujemy jak wygląda nasz kurs.

Zespół Studium Praktycznej Psychologii

Michał Bloch



Rafał Szewczak



CELE STUDIUM PRAKTYCZNEJ PSYCHOLOGII NOVO™

Cele programu są następujące:



Dostarczenie podstaw teoretycznych koniecznych do **rozumienia procesów psychologicznych** związanych zarówno z funkcjonowaniem poznawczym, emocjonalnym i behawioralnym jednostek, jak i małych grup społecznych.



Dostarczenie **narzędzi do pracy** w zakresie wspierania innych w zmianie i rozwoju.



Stworzenie okazji do **rozwoju podstawowych umiejętności psychologicznych**, takich jak nawiązywanie relacji, diagnozowanie psychologiczne czy podstawy wsparcia psychologicznego.



Poszerzenie świadomości na temat własnego funkcjonowania w relacjach z innymi.



Stworzenie okazji do superwizji problemowej i rozwojowej.
Zadbaliśmy o to, aby w programie znalazły się **najbardziej użyteczne i praktyczne treści** tak, abyś mógł/mogła szybko zacząć pracę coachingową z grupami.

JAK ZBUDOWANE JEST STUDIUM PRAKTYCZNEJ PSYCHOLOGII NOVO™?

Program Studium Psychologii Praktycznej NOVO skupia się na tym, aby dostarczyć specjalistom wyselekcjonowanej, użytecznej wiedzy psychologicznej.

Do przygotowania programu zaprosiliśmy specjalistów–praktyków, którzy na co dzień w swojej pracy wykorzystują kompetencje psychologiczne.

Zależało nam na tym, aby stworzyć kurs, który będzie ciekawy, poszerzający perspektywy i dostarczający solidnej dawki sprawdzonej wiedzy z zakresy współczesnej psychologii stosowanej.

Zajęcia w Studium Praktycznej Psychologii NOVO są realizowane w czterech blokach:

Blok 1



Podstawy psychologii.



Blok 2



Trening umiejętności psychologicznych.



Blok 3



Specyficzne konteksty wsparcia psychologicznego.



Blok 4



Superwizja i zagadnienia etyczne.



BLOK 1. Podstawy psychologii.

Blok obejmuje moduły z zakresu podstaw psychologii. Dostarczamy tutaj wiedzę z zakresu mechanizmów psychologicznych i teorii pomagania. W ramach tego modułu realizowane są następujące tematy:



- ▶ Metody wspierania w zmianie i kryzysie.
- ▶ Diagnoza psychologiczna.
- ▶ Neuropsychologia w praktyce.
- ▶ Emocje i motywacja.
- ▶ Psychologia różnic indywidualnych.
- ▶ Psychologia procesów poznawczych i uczenia się.
- ▶ Wyzwania i kryzysy rozwojowe w życiu człowieka.

BLOK 2. Trening umiejętności psychologicznych.

W ramach tego bloku będziemy rozwijali praktyczne umiejętności pozwalające na efektywną pracę w relacjach interpersonalnych: w kontekście jednostki, grupy, zespołu i organizacji.



- ▶ Trening otwarcia wg. modelu NOVO.
- ▶ Warsztat pracy z procesem grupowym.
- ▶ Trening asertywności.
- ▶ Podstawy analizy transakcyjnej.
- ▶ Focusing i praca z ciałem.
- ▶ Dialog motywujący.
- ▶ Interwencja i coaching kryzysowy.
- ▶ Doradztwo filozoficzne.
- ▶ Empatia w ujęciu EFT.

BLOK 3. Specyficzne konteksty wsparcia psychologicznego.

W ramach tego bloku przedstawiamy konkretne strategie postępowania w specyficznych przypadkach, z którymi można spotkać się w sytuacjach zawodowych oraz sytuacji pomocowej.



- ▶ Związki i relacje partnerskie.
- ▶ Intymność, a relacje podległościowe i profesjonalne.
- ▶ Stres i wypalenie zawodowe.
- ▶ Zmiana nawyków.
- ▶ Psychosomatyka.
- ▶ Psychodietetyka.
- ▶ Psychologia duchowości i szczęścia.
- ▶ Job crafting i projektowanie satysfakcjonującej

BLOK 4. Superwizja i etyka.

W ramach modułu superwizyjnego uczestnicy Studium mają możliwość pracy z własnymi tematami. Podczas sesji omawiamy konkretne przypadki z praktyki zawodowej.



- ▶ Superwizja.
- ▶ Superwizja metodami coachingu grupowego.
- ▶ Etyka profesjonalisty.

NOVO od 2013



NOVO
PRACOWNIA
COACHINGU

Blok 1

Blok 1



Podstawy psychologii



Metody wspierania w zmianie i kryzysie.

- ▶ Model cykliczno – fazowy zmiany rozwojowej Brzezińskiej.
- ▶ Teorie i pojęcie kryzysu psychologicznego m.in. wg Eriksona, Caplana.
- ▶ Teorie rozwoju kryzysu wg Hopson i Adams.
- ▶ Diagnozowanie kryzysu.
- ▶ Fizjologia stresu i strategie radzenia sobie w sytuacjach stresujących.
- ▶ Model PEB™ (model Krupskiej, Szajkowskiej).
- ▶ Formy pomocy psychologicznej.

Diagnoza psychologiczna.

- ▶ Pojęcie normy i patologii w diagnozie.
- ▶ Rodzaje diagnoz w psychologii.
- ▶ Metody diagnostyczne stosowane w psychologii:
 - wywiad,
 - obserwacja,
 - testy i kwestionariusze.
- ▶ Pojęcie trafności i rzetelności testu.
- ▶ Pojęcia normalizacji i standaryzacji testów.
- ▶ Wykorzystanie metod diagnozy psychologicznej przez innych specjalistów pracujących z ludźmi.
- ▶ Sposoby analizy sytuacji klienta.

Neuropsychologia w praktyce.

- ▶ Obszary funkcjonalne mózgu – Jak to działa?
- ▶ Przywództwo Przyjazne Mózgowi – Co to oznacza?
- ▶ Czym jest i co wchodzi w skład neurowstęgi przywództwa?
- ▶ Kiedy mózg decyduje za nas i jak się przed tym bronić?
- ▶ Dlaczego ludzie są przeciwni zmianom, nawet wbrew ich własnym interesom?
- ▶ Jak wiedza o mózgu pozwala Ci się optymalnie komunikować i skutecznie motywować?
- ▶ Co wiedza o mózgu mówi o podejmowaniu najlepszych decyzji i rozwiązywaniu pojawiających się problemów?
- ▶ Jak zarządzać emocjami swoimi i innych i dlaczego to takie ważne?
Jak sprawnie współpracować z innymi?
- ▶ Czym jest „Stan Zielony”, a czym „Stan Czerwony” mózgu?
- ▶ Jakie są konsekwencje tych stanów dla realizacji celów biznesowych, ale i dla poczucia satysfakcji w życiu prywatnym.
- ▶ Jak w tym pomaga znajomość i stosowanie Modelu Potrzeb Społecznych Mózgu P–BRAIN?
- ▶ Jakie są przykazania Dekalogu Neuroprzywództwa?



Emocje i motywacja.



- ▶ Wprowadzenie w problematykę psychologii emocji i motywacji.
- ▶ Ewolucja i ekspresja emocji.
- ▶ Biologiczne uwarunkowania emocji.
- ▶ Emocje jako zjawiska poza świadome.
- ▶ Emocje a procesy poznawcze. Wpływ emocji na zachowania społeczne.
- ▶ Afektywne i intelektualne podstawy oceniania zjawisk.
- ▶ Regulacja i kontrola emocji.
- ▶ Homeostaza biologiczna i instynkty.
- ▶ Mechanizmy hedonistyczne.
- ▶ Równowaga poznawcza.
- ▶ Potrzeba aprobaty i uznania.
- ▶ Motywacja oparta o wyznaczanie celów.
- ▶ Motywacja, a potrzeba osiągnięć i władzy.
- ▶ Złożone struktury motywacyjne.

Psychologia różnic indywidualnych.



- ▶ Przedmiot i założenia psychologii różnic indywidualnych.
- ▶ Badanie różnic indywidualnych.
- ▶ Problemy z metodami diagnozy cech psychicznych.
- ▶ Problem genezy różnic indywidualnych – psychologia różnic indywidualnych, a genetyka zachowania i genetyka molekularna.
- ▶ Inteligencja, zdolności i style poznawcze. Źródła inteligencji – biologia czy kultura?
- ▶ Temperament. Funkcjonalne znaczenie temperamentu.

Psychologia procesów poznawczych i uczenia się.



- ▶ Podstawowe mechanizmy procesów poznawczych.
- ▶ Percepcja. Funkcjonalna i biologiczna organizacja systemów zmysłowych.
- ▶ Procesy kontroli poznawczej – uwaga.
- ▶ Kategorie i pojęcia. Specyficzne zaburzenia związane z deficytami funkcjonowania systemu pojęciowego: autyzm, syndrom Williamsa, dyskalkulia.
- ▶ Myślenie, wnioskowanie, rozwiązywanie problemów. Typowe błędy i zniekształcenia procesów myślenia i wnioskowania.
- ▶ Procesy kontroli poznawczej – funkcje wykonawcze i podejmowanie decyzji. ADHD jako zaburzenie systemu wykonawczego.
- ▶ Problematyka psychologii uczenia się i pamięci.
- ▶ Uczenie się złożonych czynności.



- ▶ Czynniki wpływające na przebieg i efekty uczenia się.
- ▶ Organizacja pamięci. Przechowywanie i zapominanie informacji. Pamięć autobiograficzna, utajona.
- ▶ Zaburzenia pamięci. Czynniki zaburzające funkcjonowanie pamięci.
- ▶ Różnice rozwojowe i indywidualne w pamięci.

Wyzwania i kryzysy rozwojowe w życiu człowieka.

- ▶ Wyzwania jako stresory.
- ▶ Kryzys jako zjawisko kulturowe i jego wpływ na życie jednostki (specyfika życia w świecie ponowoczesnym na tle tradycyjnych form życia społecznego, diagnoza obszarów zagrożeń).
- ▶ Kryzys jako doświadczenie dezintegracyjne.
Dezintegracja pozytywna w ujęciu K. Dąbrowskiego.
- ▶ Kryzysy w świetle psychologii egzystencjalnej i logoterapii.
- ▶ Analiza sesji z osobą przeżywającą kryzys egzystencjalny.
- ▶ Koncepcja kryzysów rozwojowych E.H. Eriksona.
- ▶ Wyzwania a kształtowanie tożsamości jednostkowej.
- ▶ Wyzwania a zasoby indywidualne i społeczne.
- ▶ Zmiana narracji osobistych w przezwyciężaniu kryzysów.
- ▶ Kryzysy w zawodach związanych z pomocą psychologiczną.

Praktyczna psychologia społeczna.

- ▶ Teorie wymiany społecznej. Determinanty społecznej atrakcyjności.
- ▶ Dysonans poznawczy.
- ▶ Mechanizmy obronne.
- ▶ JA: poznanie samego siebie, samoocena, poczucie kontroli, uzależnienia jako problem psychospołeczny.
- ▶ Postawy. Postawy a zachowanie. Postawy utajone. Autorytaryzm. Jak zmieniać postawę.
- ▶ Komunikaty podprogowe.
- ▶ Wpływ społeczny. Mechanizmy i techniki wywierania wpływu.
- ▶ Psychologia tłumu. Syndrom grupowego myślenia.
- ▶ Uprzedzenia i stereotypy.



Rozpoznawanie podstawowych zaburzeń i uzależnień.



- ▶ Objawy zaburzeń w zakresie funkcji poznawczych (zaburzenia uwagi, pamięci, spostrzegania, myślenia, świadomości).
- ▶ Objawy zaburzeń procesów emocjonalnych oraz motywacji do podjęcia działania.
- ▶ Objawy zaburzeń zachowania.
- ▶ Zaburzenia nerwicowe
- ▶ Zaburzenia nastroju (afektywne)
- ▶ Schizofrenia i inne zaburzenia urojeniowe.
- ▶ Zaburzenia osobowości
- ▶ Zaburzenia związane z uszkodzeniem OUN.
- ▶ Zaburzenia związane z nadużywaniem/ uzależnieniem od środków psychoaktywnych.
- ▶ Zaburzenia odżywiania. Zaburzenia snu.



NOVO od 2013



NOVO

PRACOWNIA
COACHINGU



Blok 2



Trening umiejętności psychologicznych.



Trening otwarcia wg modelu NOVO™

3-dniowy trening otwarcia prowadzony w oparciu o struktury katalizujące proces grupowy. Uczestnicy mogą doświadczyć na sobie dynamiki procesu grupowego. Uczestnictwo w treningu otwarcia jest doskonałą okazją do pogłębienia wiedzy o sobie samym i o swoim funkcjonowaniu w relacjach z innymi. Ponadto każdy z uczestników uzyskuje informacje zwrotne od trenerów prowadzących i uczestników grupy.



Warsztat pracy z procesem grupowym.

2-dniowe szkolenie rozwijające umiejętności rozpoznawania poszczególnych faz procesu grupowego i jego katalizowania.

Podczas warsztatów omawiany jest szczegółowo przebieg grupy otwarcia, a następnie uczestnicy programu ćwiczą prowadzenie grupy w oparciu o proces.

Trening asertywności.



- ▶ Zachowania asertywne i nieasertywne.
- ▶ Warunki dobrego porozumiewania się. Krytyka konstruktywna i oceniająca.
- ▶ Przyjmowanie komplementów. Asertywne reakcje na komplementy.
- ▶ Postawa pozytywna.
- ▶ Typy postaw.
- ▶ Empatia i uważność jako elementy wspomagające rozumienie postawy asertywnej.
- ▶ Asertywność, a kłamstwo.



Podstawy analizy transakcyjnej.



- ▶ Analiza Transakcyjna (AT) jako spójna koncepcja psychologiczna, dająca skuteczne narzędzia do analizy i planowania interwencji.
AT jako metoda kontraktowa – dlaczego ustalenia nie działają i co działa.
- ▶ Analiza stanów Ja – model funkcjonalny (Rodzic, Dorosły, Dziecko). – diagnoza stanów ja i praca z nimi w praktyce grupowej i indywidualnej.
- ▶ Teoria motywacji (głód struktury, rozpoznania, stymulacji) – jak je rozpoznać i zabezpieczyć dla większej efektywności interwencji.
- ▶ Transakcje i ich rodzaje w komunikacji.
- ▶ Znaki rozpoznania (typy, ekonomia znaków rozpoznania).
- ▶ Nierozpoznanie i zachowania pasywne, mające wpływ na nieefektywność działań (narzędzie szczególnie wykorzystywane w pracy coachingowej).
- ▶ Strukturalizacja czasu indywidualna oraz w grupach, zespołach.
- ▶ Analiza gier (definicja gry, powody grania, korzyści z gier, trójkąt dramatyczny) – w co grają ludzie i jak przerwać grę.

Focusing i praca z ciałem.



- ▶ Krótka historia focusingu.
- ▶ Omówienie teorii i modelu focusingu.
- ▶ Focusing, a neurologia.
- ▶ Demonstracja „metody” na forum grupy.
- ▶ Ćwiczenia indywidualne i w podgrupach pogłębiające osobistą intuicję i jej znaczenie na co dzień.
- ▶ Zastosowanie pracy z ciałem i emocjami w środowisku pracy.
- ▶ Zastosowanie pracy z ciałem i emocjami w relacji wspierającej rozwój.
- ▶ Empatia w focusingu.
- ▶ Obecnościowe słuchanie.

Dialog motywujący.



- ▶ Dialog motywujący w kontekście założeń psychoterapii skoncentrowanej na osobie (klientcie).
- ▶ Budowanie zaangażowania.
- ▶ Umiejętności ukierunkowywania na zmianę.
- ▶ Rozpoznawanie „języka zmiany”.
- ▶ Planowanie.
- ▶ Proces w dialogu motywującym.
- ▶ Przykłady komunikatów w dialogu motywującym.
- ▶ Obszary zastosowań.
- ▶ Dialog motywujący, a Transteoretyczny Model Zmiany.
- ▶ Dialog motywujący w pracy grupowej.



Interwencja i coaching kryzysowy.



- ▶ Stadia przebiegu kryzysu. Fazy przeżywania i naturalnego rozwiązywania kryzysów.
- ▶ Typy wydarzeń krytycznych. Ich specyfika, przyczyny i znaczenie dla jednostki.
- ▶ Sposoby i metody oddziaływania na ludzi w przypadkach przeżywanych przez nich kryzysów.
- ▶ Elementy diagnozy, nawiązania kontaktu.
- ▶ Rodzaje kryzysów – diagnozowanie i pomoc : kryzys suicydalny, kryzys choroby somatycznej, kryzys utraty i żałoby, kryzysy rozwojowe, kryzysy katastroficzne, kryzysy związku, przemoc jako źródło kryzysu.
- ▶ Wskaźniki emocjonalne, behawioralne i poznawcze osoby w kryzysie.
- ▶ Rozmowa i wywiad w coachingu kryzysowym.
- ▶ Interwencja kryzysowa, a coaching kryzysowy:
 - model interwencji kryzysowej Jamesa i Gillilanda,
 - transteoretyczny model zmiany,
 - aplikacja wiedzy na temat kryzysu w biznesie,
 - wspieranie procesów zmiany w organizacjach,
 - techniki szybkich interwencji.

Doradztwo filozoficzne.



- ▶ Czym jest doradztwo filozoficzne? Antyczne korzenie i współczesne postaci.
- ▶ Specyfika doradztwa filozoficznego na tle działań pomocowych i rozwojowych o proveniencji psychologicznej.
- ▶ Typowe sytuacje do pracy z filozofem praktykiem. Analiza kasusów.
- ▶ Krytycyzm jako metoda.
- ▶ Pytania filozoficzne, a pytania coachingowe.
- ▶ Doradztwo filozoficzne jako Logic Based Therapy (E.Cohen).
- ▶ Hermeneutyka doświadczenia.
- ▶ Rozjaśnianie egzystencji w oparciu o sytuacje graniczne.
- ▶ Metody dialektyczne.
- ▶ Dialog sokratejski.

Empatia w ujęciu EFT.



- ▶ Czym jest empatia i jakie ma znaczenie dla naszej codzienności?
- ▶ Czy możemy być nie empatyczni? O neurologii empatii.
- ▶ Empatia i umiejętności empatyczne wg EFT.
- ▶ Rezonans empatyczny i otwieranie kanałów wrażliwości.
- ▶ Obecność relacyjna jako empatyczna podstawa wspierania rozwoju i bycia w relacji.
- ▶ Rozwijanie obecności relacyjnej.
- ▶ Umiejętności empatyczne wg EFT.



NOVO od 2013



NOVO
PRACOWNIA
COACHINGU

Blok 3



Specyficzne konteksty wsparcia psychologicznego.



Związki i relacje partnerskie.

- ▶ Psychologia miłości i relacji.
- ▶ Norma w seksualności.
- ▶ Zdrowie seksualne.
- ▶ Geneosocjogram.
- ▶ Psychofizjologia reakcji seksualnych człowieka dorosłego.
- ▶ Seksualność w dzieciństwie i okresie dojrzewania.
- ▶ Seksualność w dorosłości.
- ▶ Problemy w życiu intymnym i miłosnym – kierunki pracy.
- ▶ Seksualność w okresie menopauzy, andropauzy i wieku senioralnym.
- ▶ Seksualność w ciąży.

Intymność, a relacje podległościowe i profesjonalne.

- ▶ Etyka w pracy z klientami w obszarze relacji intymnych.
- ▶ Sieć wsparcia.
- ▶ Praca z własną seksualnością.
- ▶ Wywiad seksuologiczny.
- ▶ Kariera zawodowa, a seksualność.
- ▶ Specyficzne problemy seksualności ludzi biznesu.
- ▶ Molestowanie w pracy – relacje szef–podwładny.
- ▶ Przemoc seksualna – pomoc ofiarom.
- ▶ Trendy seksualne.
- ▶ Cyberseksualność.

Stres i wypalenie zawodowe.

- ▶ Współczesne teorie stresu.
- ▶ Stres a zdrowie. Osobowościowe uwarunkowania przeżywania stresu. Stres niszczący i ozdrowieńczy.
- ▶ Praca i kariera jako źródło stresu.
- ▶ Wypalenie zawodowe – specyfika zjawiska.
- ▶ Radzenie sobie ze stresem – teoria i praktyka.



Zmiana nawyków.

- ▶ Geneza powstania nawyku.
- ▶ Proces zmiany nawyku.
- ▶ Kary i nagrody w procesie zmiany.
- ▶ Gamification.

Psychosomatyka.

- ▶ Wprowadzenie do psychologii zdrowia.
- ▶ Podstawy medycyny psychosomatycznej.
- ▶ Psychobiologiczne mechanizmy zdrowia i choroby.
- ▶ Choroba, a czynniki osobowościowe i środowiskowe.
- ▶ Wpływ emocji na organizm.
- ▶ Stres a zdrowie: wprowadzenie do koncepcji stresu.
- ▶ Osobowość, a odporność na stres.
- ▶ Klasyfikacja zaburzenia psychosomatycznych.
- ▶ Pomoc psychologiczna w profilaktyce, leczeniu oraz w procesie rehabilitacji osób chorych somatycznie.
- ▶ Techniki relaksacyjne, medytacja, mindfulness, ćwiczenia fizyczne.

Psychodietetyka.

- ▶ Wprowadzenie do psychologii zdrowia oraz psychologii odżywiania się.
- ▶ Rola sposobu odżywiania się w leczeniu oraz profilaktyce chorób.
- ▶ Podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się.
- ▶ Wpływ sposobu odżywiania się na samopoczucie fizyczne oraz psychiczne.
- ▶ Substancje psychoaktywne.
- ▶ Niedowaga, nadwaga i otyłość – skutki zdrowotne, psychologiczne i społeczne.
- ▶ Zaburzenia odżywiania się.
- ▶ Rola aktywności fizycznej w prewencji chorób oraz wypalenia zawodowego.
- ▶ Elementy psychologii emocji i motywacji.
- ▶ Zmiana zachowań oraz nawyków zdrowotnych.
- ▶ Podstawy dietcoachingu.
- ▶ Projektowanie programów profilaktycznych.



IKIGAI – źródło życiowego szczęścia i energii.

- ▶ Psychologia szczęścia – modele, teorie i praktyka.
- ▶ Błękitne strefy – czyli gdzie żyje się długo i szczęśliwie.
- ▶ IKIGAI – długowieczność i wysoka jakość życia.
- ▶ VUCA World – czyli jak nie zwariować we współczesnym świecie?
- ▶ Eustres czy distress? Fizjologia stresu i test do autodiagnozy poziomu stresu przewlekłego.
- ▶ Strategie radzenia sobie ze stresem – autodestrukcja czy konstruktywna transformacja?
- ▶ Mądrości odwieczne (uniwersalne i ponadkulturowe wzorce tworzenia zdrowia – mądrość Hipokratesa, św. Hildegardy, medycyna ajurwedyjska i chińska, a współczesna psychoneuroimmunologia).
- ▶ Mądre zarządzanie własną energią życiową – jak dbać o stan fizyczny, psychiczny i duchowy.
- ▶ Odporność psychiczna i rezyliencja – psychologiczne uwarunkowania osobistego dobrostanu.
- ▶ Sukces i spełnienie – definicje szczęścia na różnych poziomach świadomości.
- ▶ Narzędzie „5 filarów trwałego dobrostanu” – jak teorię przełożyć na praktykę?

Job crafting i projektowanie kariery zawodowej.

- ▶ Szczęście w ujęciu psychologii pozytywnej.
- ▶ Optymiści i pesymiści – wpływ usposobienia na radzenie sobie z porażkami.
- ▶ Czy można z pesymisty stać się optymistą?
- ▶ Dlaczego ważna jest równowaga w dostrzeganiu emocji pozytywnych i negatywnych – emocje w świetle nowej psychologii pozytywnej.
- ▶ W jaki sposób zwiększać poczucie szczęścia w pracy zawodowej.
- ▶ Job Crafting w perspektywie naukowej i w biznesie.
- ▶ Potrzeba posiadania sensu w pracy – jak ją zaspokajać.
- ▶ Jak zasoby osobiste (wartości i talenty) wspierają efektywność biznesową.
- ▶ Środowisko pracy sprzyjające poczuciu szczęścia.
- ▶ Co przeszkadza budować szczęście w pracy – blokady organizacyjne i osobiste.

JA w relacjach systemowych.

- ▶ Wstęp do psychologii systemowej.
- ▶ System, Wiedzące Pole, Nieświadomość Zbiorowa – różne opisy tej samej rzeczywistości.
- ▶ Nazwiska znane i mniej znane w obszarze pracy z systemem: Gregory Bateson, Mara Selvini Palazzoli, Rupert Sheldrake, Dora Kalf, F.C.G. Jung, John Whitmore, Bert Hellinger, Ludwig von Bertalanffy.
- ▶ Praca z symbolem, przestrzenią... a nawet piaskiem.
- ▶ Sesja demonstracyjna Coachingu w Piaskownicy®.
- ▶ Figura JA klienta w przestrzeni i relacje z obiektami.
- ▶ Praca systemowa z relacjami rodzinnymi i zawodowymi.
- ▶ Praca systemowa z dylematem i wyborami.
- ▶ Fakty i mity nt. pracy systemowej.
- ▶ Zagrożenia i sytuacje trudne.
- ▶ Najskuteczniejsze narzędzia pracy systemowej.



NOVO od 2013



NOVO

PRACOWNIA
COACHINGU



Blok 4



Supervizja i etyka.



Superwizja.



- ▶ Model człowieka jako wielowymiarowego holonu i głębia rozwojowego potencjału.
- ▶ Gdzie jestem na ścieżce życia? – fazy dojrzałości, a samoświadomość.
- ▶ Ślepe uliczki, pułapki i bariery w rozwoju osobistym.
- ▶ Wewnętrzne ograniczenia – pokonywanie własnych demonów.
- ▶ Pomiędzy nudą i lękiem; Stan Flow oraz odwaga i pokora w działaniu.
- ▶ Źródło Twojej Mocy – Model „Homo Creator”.
- ▶ Zasoby i sprzymierzeńcy.
- ▶ Moja unikalna ścieżka rozwoju – jak ją odkrywać, jak tworzyć...
- ▶ Narzędzie „Kompas esencji”.
- ▶ Projekt Spełnione Życie w praktyce.

Superwizja metodami coachingu grupowego.



- ▶ Sesje przygotowawcze – Schemat Thomanna.
- ▶ Sesja superwizji właściwej: Metoda Aktywizująca Przeżywanie, Grupy Balinta.
- ▶ Zebranie sytuacji trudnych.
- ▶ Podstawy coachingu grupowego:
 - Istota i warunki coachingu grupowego.
 - Umiejętności coacha grupowego.
 - Zastosowania coachingu grupowego.

Etyka profesjonalisty.



- ▶ Problemy etyki zawodów pomocowych.
- ▶ Równowaga interakcyjna.
- ▶ Przeniesienie i przeciwprzeniesienie.
- ▶ Identyfikacja procesów wewnętrznych, a zaangażowanie.
- ▶ Konflikt wartości zawodowych i osobistych.
- ▶ Wartości deklarowane, a wartości urzeczywistniane.
- ▶ Postawa a rola – problem integracji wartości profesjonalnych.
- ▶ Język czysty, a język oceniający.
- ▶ Pomaganie jako problem w świetle krytyki tzw. mistrzów podejrzeń.
- ▶ Identyfikacja indywidualnego systemu przekonań moralnych w oparciu o heurystyki etyczne.
- ▶ Kryteria wyborów moralnych.
- ▶ Rozumienie regulacji kodeksowych.



WARUNKI ZALICZENIA SZKOŁY I UZYSKANIA CERTYFIKATU

Zależy nam na jak najwyższej jakości kształcenia. W związku z tym szczegółowo zaplanowaliśmy proces edukacyjny wraz ze sprawdzeniem wiedzy uczestników.

– Podczas trwania kursu będziemy zapraszali Was do wykonywania dodatkowych aktywności rozwojowych, takich jak zadania domowe oraz wypełnianie arkuszy rozwojowych i kart refleksji. Wszystko w celu zapewnienia optymalnych warunków do rozwoju kompetencji psychologicznych.

– Warunkiem ukończenia Praktycznego Studium Psychologii jest uzyskanie zaliczeń ze wszystkich obowiązkowych przedmiotów realizowanych w ramach Studium.

– Warunki zaliczenia określają prowadzący poszczególne moduły.

– Studium kończy się egzaminem ustnym oraz obroną pracy dyplomowej w jednym z trzech wybranych zagadnień.

KOSZTY

Oferujemy trzy plany płatności za uczestnictwo w Studium Praktycznej Psychologii NOVO.

13.500zł*

Płatność jednorazowa

Płatność całości przed rozpoczęciem kursu.

16.500zł*

Płatność semestralna

3 płatności na początku każdego semestru po 5.500 zł

18.300zł*

Płatność miesięczna

Pierwsza wpłata 3.000 zł i kolejne 17 płatności po 900 zł

Cena obejmuje:

Egzamin końcowy | Dostęp do zamkniętej grupy VIP dla absolwentów NOVO | 18 zjazdów merytorycznych | Materiały szkoleniowe

NOVO od 2013



NOVO
PRACOWNIA
COACHINGU

Kadra Studium

Kadra



Kadra NOVO™



**dr Lidia
Czarkowska**

Akredytowany coach i superwizor Izby Coachingu. Z wykształcenia: psycholog, socjolog, antropolog i pedagog; z praktyki biznesowej: konsultant, trener, mentor i coach. Dyrektor Instytutu Jakości Życia „Quality of Life Institute”. Założycielka i wieloletni dyrektor Centrum Coachingu i Mentoringu przy Akademii Leona Koźmińskiego, kierownik studiów podyplomowych: Coaching profesjonalny oraz Mentoring; Wykładowca na studiach MBA i innych kierunkach studiów podyplomowych, m.in. Akademia Kompetencji Menedżera, Psychologia Biznesu oraz Kozminski Advanced Management Programme. Autorka książek: Antropologia ekonomiczna i Nowy Profesjonalizm oraz redaktor naukowy i współautorka 8 książek z serii „Coaching jako...” a także licznych artykułów naukowych i popularno–naukowych. Założycielka i redaktor naukowy czasopisma Coaching Review – jedyne dotyczące coachingu pisma w Europie, które znajduje się na liście punktowanych czasopism naukowych Index Copernicus. Od 21 lat aktywnie działa w biznesie jako trener i coach, a od 2010 roku prowadzi z mężem własną firmę LDC Consulting.

Ukończył studia z psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu w roku 1994. Od 1997 roku jest uniwersyteckim pracownikiem naukowo–dydaktycznym. W roku 2006 obronił doktorat w dziedzinie nauk humanistycznych z zakresu pedagogiki. Umiejętności wyniesione z wieloletniej pracy dydaktycznej, zwłaszcza ze studentami podyplomowymi, wykorzystuje w prowadzeniu różnego typu szkoleń. Jest absolwentem Profesjonalnej Szkoły Psychoterapii przy Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie (2007). Psychoterapii uczył się u prof. J. Mellibrudy i Z. Sobolewskiej–Mellibrudy, certyfikowanych psychoterapeutów i superwizorów. Po ukończeniu cyklu szkolenia oraz zgromadzeniu wymaganego doświadczenia uzyskał Certyfikat Polskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Integracyjnej (2013). Rozwijając swoje umiejętności terapeutyczne ukończył również szkolenie I stopnia w terapii zaburzeń potraumatycznych EMDR (2014), a także szkolenie w Studium Zawodowym Coacha Biznesu NOVO. Swoją praktykę psychologiczną i działalność szkoleniową prowadzi od 2002 roku. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integracyjnej oraz Polskiego Towarzystwa EMDR.



**dr Andrzej
Lis–Kujawski**



dr n. hum., dyplomowany coach, autorka pierwszego w Polsce akademickiego programu studiów Doradztwo filozoficzne i coaching, wykładowca akademicki, Zastępca Dyrektora ds. Dydaktycznych w Instytucie Filozofii UŚ, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Doradztwa Filozoficznego, kierownik kursu Filozoficzne Warsztaty Rozwojowe na Uniwersytecie Śląskim, łączy coaching z filozofią w refleksyjnych procesach indywidualnych oraz grupowych. Wspiera osoby w kryzysach egzystencjalnych i moralnych.

dr Agnieszka Woszczyk

Pionierka, pierwszy i jedyny w Polsce Coach, wykorzystujący metodę Coachingu w Piaskownicy©. Jest również autorką i adaptatorką metody pracy z symbolem i przestrzenią w piaskownicy do głębokiej pracy coachingowej. Jest coachem akredytowanym w International Coach Federation na poziomie ACC (Associated Certified Coach). Obecnie w trakcie akredytacji na poziom PCC (Professional Certified Coach). Jest również absolwentką Studium „Symbol i Przestrzeń” w Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Podejmuje terapię i superwizję u terapeutów Jungowskich Sandplay. Manager Sprzedaży w Pracowni Coachingu NOVO oraz wykładowca w Studium Zawodowym Coacha Biznesu NOVO.



Agnieszka Bloch



Psycholog i Coach akredytowany przez Międzynarodową Federację na najwyższym poziomie Master Certified Coach ICF. Właściciel Pracowni Coachingu NOVO i firmy szkoleniowej MB Communication. Współautor Szkoły Coachingu Zespołowego i Grupowego oraz Studium Zawodowego Coacha Biznesu i Studium Zawodowego Trenera Biznesu i Trenera Zmiany NOVO. Współautor pierwszego polskiego podręcznika Coachingu Grupowego. Zrzeszony w International Coach Federation (ICF). Specjalizuje się w coachingu wyższej kadry zarządzającej. Wspiera w rozwoju coachów i liderów. Pracuje jako coach zespołowy. Przygotowuje do akredytacji ICF. Autor programu i idei Wolny Lancer. Mentor i Superwizor coachów i trenerów.

Michał Bloch

Certyfikowany psychoterapeuta humanistyczno–doświadczeniowy, psycholog, coach i trener umiejętności psychologicznych Ukończył: Szkołę Psychoterapii Ośrodka Intra, Zaawansowane szkolenie z Psychoterapii Skoncentrowanej na Emocjach(EFT) prowadzone przez superwizora EFT Kurta Rendersa z Belgii, Focusingu uczy się od superwizora FOT Claude'a Missiaen z Belgii, Szkołę Coachy Grupy Trop. Szkołę Coachingu Grupowego Grupy Trop, Szkołę Trenerów Ośrodka Intra we współpracy z Grupą Trop, Od 2011 roku pracuje z różnego rodzaju pacjentami. Swoje pierwsze doświadczenia zdobywał pracując 6 lat w Szpitalu Psychiatrycznym w Tworzech równolegle prowadząc praktykę prywatną. Obecnie prowadzi prywatną praktykę oraz uczy studentów studiów podyplomowych na kierunku „Arteterapia z elementami terapii pedagogicznej”.



Krzysztof Błazejewski



Psycholog (Wydział Psychologii UW), dyplomowany dietetyk Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, coach w trakcie procesu akredytacji ICF, autorka artykułów związanych z tematyką psychologii, dietetyki oraz rozwoju osobistego. Zwolenniczka indywidualnego i interdyscyplinarnego podejścia do zdrowia. Obecnie mieszka i pracuje w Holandii, gdzie wspiera swoich klientów w zmianie (nie tylko nawyków żywieniowych) na dobre. W wolnych chwilach praktykuje jogę, maluje oraz prowadzi blog:

www.artofvitallife.com

Sandra Gustek

Psycholog kliniczny, life coach, trener. Właścicielka firmy doradczo-szkoleniowej z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu własnego biznesu. Absolwentka Uniwersytetu SWPS, oraz akredytowanego w International Coach Federation Studium Zawodowe Coacha Biznesu NOVO w Pracowni Coachingu NOVO.

Ukończone kursy i szkolenia z zakresu wspierania drugiej osoby w rozwoju (Racjonalna Terapia Zachowań, Coaching Prowokatywny) przekłada na wspieranie klientów w odnalezieniu ich własnej drogi oraz pozbyciu się wrażenia, utknięcia w życiu.



Natalia Kądziaława



Psycholog, psychoterapeuta poznawczo – behawioralny, seksuolog, interwent kryzysowy, coach biznesu. Jest współautorka modelu PEB™ i Herding Team Coaching™. Posiada 13 letnie doświadczenie kliniczne, wraz z przeprowadzonymi ponad 3500 godzin konsultacji i procesów psychoterapeutycznych, które zdobywała między innymi pracując z funkcjonariuszami służb mundurowych, na oddziałach dziennych i całodobowych szpitali psychiatrycznych, w poradniach zdrowia psychicznego i w trakcie prywatnej praktyki; udokumentowanych ponad 500 godzin procesów coachingowych. Wspiera coachów i specjalistów w dobieraniu odpowiednich form pomocy, w przyjrzeniu się zachodzącym procesom w ich relacjach z klientami, które mogą wpłynąć na efektywność procesu.

Aleksandra Krupska

Coach Relacji Intymnych, Seksuolog, certyfikowany Coach Grupowy i Zespołowy, Trener, Terapeuta Pedagogiczny, Nauczyciel akademicki, Pedagog, Oligofrenopedagog, Streetworker. Współpracownik Stowarzyszenia PoMOC, przeciwdziałającemu handlowi ludźmi i pomagającemu ofiarom przymuszonej prostytucji. Autor seksuologicznych warsztatów dla młodzieży i dorosłych, które prowadzi w całym kraju. Uczestnik wielu konferencji i szkoleń dotyczących ludzkiej seksualności oraz relacji.



Robert Lubowiecki



Doradca HR, licencjonowany trener PTP, Certyfikowany konsultant D3TM. Właściciel firmy szkoleniowej BoWarto, kierownik Szkoły Trenerów Biznesu Ośrodka INTRA. Psycholog, trener biznesu od 15 lat. Wykładowca na Uniwersytecie SWPS. Absolwentka Akademii Analizy Transakcyjnej, w trakcie zaawansowanego 4-letniego szkolenia AT prowadzonego przez PTSTA-O z Francji. Specjalizuje się w edukacji trenerów, badaniu potencjału liderów i przewidywaniu efektywności pracowników, wykorzystując w tym celu narzędzia diagnozy kompetencji. Doradza w procesach rekrutacyjnych i budowaniu silnych zespołów, szkoli m.in. z zakresu przywództwa, współpracy zespołowej, komunikacji i szeroko pojętej efektywności osobistej.

Jolanta Mieczkowska-Luto

Coach, trener biznesu, konsultant, akredytowany przez International Coach Federation na poziomie PCC (Professional Certified Coach), do sierpnia 2018 członek amerykańskiego NeuroLeadership Institute, konsultant Neuroprzywództwa, wykładowca akademicki w wielu szkołach wyższych. Przeprowadził ponad 2000 godzin sesji coachingowych i szkoleń biznesowych (styczeń 2018), głównie dla wyższej i średniej kadry kierowniczej. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie biznesowe z zakresu zarządzania, zarówno firmami z obszaru SMB, jak i dużymi korporacjami międzynarodowymi. Specjalizuje się w pracy z młodymi liderami, szefami firm rozumiejącymi potrzebę zmian oraz firmami w okresie transformacji. W swojej pracy stosuje metodologię szkoły coachingowej Erickson College, poszerzoną o stosowanie odkryć neurobiologii, z wykorzystaniem podejście systemowego. Wydawca książek z zakresu coachingu. Właściciel i założyciel Co&Me Firma doradcza.



Dariusz Niedzielski



Psycholog, filozof, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, coach zespołowy i grupowy, współautorka modelu PEB™, współzałożycielka Fundacji IRTA. Posiada wieloletnie doświadczenie zdobywane między innymi pracując środowiskowo z osobami z zaburzeniami psychicznymi współpracując z organizacjami pozarządowymi oraz odbywając praktykę kliniczną na oddziałach psychiatrycznych m.in. w Szpitalu Nowowiejskim w Warszawie, będą konsultantem Poradni Telefonicznej Instytutu Psychologii Zdrowia PTP oraz prowadząc praktykę prywatną. Wspiera coachów i specjalistów w dobieraniu odpowiednich form pomocy, w przyjrzeniu się zachodzącym procesom w ich relacjach z klientami, które mogą wpłynąć na efektywność procesu.

Anna Szajkowska

Certyfikowany coach (Professional Certified Coach, CoachWise™) i trener coachingu. Współwłaściciel Pracowni Coachingu NOVO, Dyrektor Programowy Studium Zawodowego Coacha Biznesu i Studium Zawodowego Trenera Zmiany oraz Szkoły Coachingu Zespołowego i Grupowego. Psycholog, certyfikowany trener umiejętności psychospołecznych, superwizor umiejętności trenerskich i coachingowych. Zrzeszony w International Coach Federation i European Mentoring and Coaching Council. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Specjalizuje się w coachingu przedsiębiorczości oraz coachingu grupowym i zespołowym. Przygotowuje do akredytacji International Coach Federation.



Rafał Szewczak



Ewelina Szomborg

Akredytowany Coach ACC ICF Global, poza akredytowanym przez ICF kursem Mistrz Coachingu, szkoliła się także jako Coach w Centrum Podejścia Zorientowanego na Rozwiązaniach, w Coach Wise oraz w Centrum Cognitive Behavioral Therapy. Jest także certyfikowanym coachem metody coachingu grupowego Action Learning. Dyplomowany Trener Szkoły Trenerów Biznesu Moderator. Prowadzi szkolenia dotyczące obszarów HR (zarządzanie kompetencjami, systemy ocen oraz rozmowy oceniające, rekrutacja i selekcja personelu), szkolenia podnoszące umiejętności kierownicze (efektywne przywództwo, budowanie zespołów, motywowanie do pracy) jak i umiejętności osobiste (autoprezentacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem i emocjami, zarządzanie sobą w czasie, techniki twórczego myślenia, komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej). Pomysłodawczyni inicjatyw: Agile Hats oraz Job Crafting Polska. Koordynator projektów rozwojowych mających na celu rozwój umiejętności interpersonalnych pracowników organizacji oraz przygotowanie uczestników sukcesji na stanowiska dyrektorskie.

Trener biznesu, coach, psycholog pracy i organizacji, dydaktyk, p.o. Dyrektora Centrum Coachingu i Mentoringu Akademii Leona Koźmińskiego, wykładowca ALK oraz na Uniwersytecie SWPS. Koordynator merytoryczny seminariów naukowych dla praktyków zajmujących się rozwojem pt. „Jak korzystać z psychologii pozytywnej w coachingu”. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej oraz European Mentoring & Coaching Council (EMCC). Od wielu lat występuje jako prelegent i ekspert na wielu polskich oraz międzynarodowych konferencjach naukowych i branżowych. Autorka artykułów naukowych z zakresu psychologii zarządzania, psychologii pozytywnej i coachingu. Współautorka „Modelu Coachingowego PERMA” służącego budowaniu dobrostanu poprzez wykorzystanie wartości w działaniu (VIA). Ukończyła studia magisterskie na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego (specjalizacja trenerska „Wspieranie rozwoju osobowości”), studia podyplomowe „Coaching Profesjonalny – metody i praktyka” (Akademia Leona Koźmińskiego) oraz „Interdyscyplinarne Studia Doktoranckie” (Uniwersytet SWPS). Obecnie pisze pracę doktorską, w której zajmuje się badaniem Pozytywnego Kapitału Psychologicznego (PsyCap'u) pracowników organizacji oraz jego związkiem z efektywnością realizacji celów zawodowych i odczuwanym dobrostanem.



Agnieszka Zawadzka

NOVO od 2013



NOVO
P R A C O W N I A
C O A C H I N G U

PRACOWNIA COACHINGU NOVO™



tel. +48 502 709 208, 535 435 085
e-mail: biuro@pracownianovo.pl

