

# OFERTA NA PROFESJONALNĄ POMOC DLA INSTYTUCJI POMOCOWYCH

## OŚRODEK TERAPII INTEGRALNEJ

MAREK SZCZĘSNY



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

**Ośrodek Terapii Integralnej** ma przyjemność zapoznać Państwa z ofertą firmy, której celem nadrzędnym jest pomoc w lepszym i bardziej efektywnym funkcjonowaniu **placówek pomocowych**. Nasza oferta obejmuje cykl warsztatów przeznaczonych dla kadry zarządzającej, jak i również pracowników, które umożliwiają podniesienie kompetencji w sferze zawodowej i osobistej, a tym samym przyczyniają się do zwiększenia jakości funkcjonowania i wydajności osób zatrudnionych. Program warsztatów został przygotowany w taki sposób, aby skutecznie odpowiadał na potrzeby tychże instytucji. Zachęcamy do zapoznania się z poszczególnymi modułami warsztatów.



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)

# Marek Szczęsny

pedagog, psychoterapeuta



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

Absolwent WSP w Opolu. Założyciel Ośrodka Terapii Integralnej w Zielonej Górze w ramach którego, prowadzi grupy terapeutyczne, treningi rozwoju osobistego i szkoleniowe. Od 2003 roku praca w obszarze terapii i psychoterapii z osobami niepełnosprawnymi i upośledzonymi umysłowo w Ośrodku i Warsztatach Terapii Zajęciowej w Zielonej Górze. Praca z klientem indywidualnym oraz prowadzenie grup z ramienia Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Centrum Integracji Społecznej w Zielonej Górze. W 2003 roku ukończył Roczny Program Edukacji Psychologicznej w zakresie psychoterapii, psychoedukacji i rozwoju osobistego w Instytucie Treningu i Edukacji Psychologicznej Andrzeja Szulca w Krakowie. Wykładowca na Uniwersytecie Zielonogórskim w zakresie przedmiotów: socjoterapii, arteterapii, treningów interpersonalnych, oraz zajęć z zakresu rozwoju osobistego. Współpracuje z Łużycką Wyższą Szkołą Humanistyczną w Żarach oraz z Dolnośląską Szkołą Wyższą we Wrocławiu, a także z ośrodkami edukacyjnymi i terapeutycznymi (ODN, CKU, WOTUiW) w Zielonej Górze. W 2006 roku ukończył trzyletnią Szkołę Psychoterapii Gestalt w Ośrodku Edukacji Psychologicznej we Wrocławiu. W 2006 roku odbył szkolenie – Ustawienia systemowe w poradnictwie i psychoterapii, kurs podstawowy – Kontakt indywidualny w Centrum Psychologicznych Ustawień Systemowych. W 2010 ukończył szkolenie systemowych ustawień dla organizacji we wrocławskim Plusie. W 2011 uzyskał certyfikat psychoterapeuty. Prowadzi psychoterapię indywidualną. Stała supervizja u supervizora PTP Jacka Rydlewskiego. Jest autorem książek: "Całkiem blisko...bajki trzy", Wydawnictwo Kropka, Zielona Góra - 2002 oraz "Tertu - sprzedawca opowieści", Wydawnictwo Aksjomat, Kraków - 2003. W latach 1990 – 2003 aktor i dziennikarz związany z teatrami w Opolu, Łodzi i Zielonej Górze, a także rozgłośniami radiowymi: Polskie Radio Program 1, Program 3, Rozgłośnia Regionalna Radia Zachód w Zielonej Górze.



otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com



+48 600 916 306

**WWW**

psychoterapia-zielonagora.pl



# WARSZTAT ANTYSTRESOWY



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

## Zakres tematyczny warsztatów:

Rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

Poznanie mechanizmów radzenia sobie ze stresem.

Wzrost świadomości własnych mechanizmów obronnych i poprawa funkcjonowania społecznego.

Radzenie sobie w sytuacji przeciążenia psychicznego jak i stresu związanego z pełnieniem roli zawodowej.

Ćwiczenie umiejętności zdrowego funkcjonowania w relacji z klientem.

Profilaktyka wypalenia zawodowego i chorób psychosomatycznych.

Podnoszenie kompetencji osobistych i zawodowych.

Techniki relaksacyjne i antystresowe.

Konstruowanie osobistych strategii pokonywania stresu.

**Czas trwania:** 8 lub 20 godz.

**Ilość miejsc:** 8 do 15 osób

**Koszt:** 1500 zł/3500 zł



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)

# WARSZTATY DLA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

Warsztaty sprzyjają kształtowaniu profesjonalnej postawy do pacjenta, a także uczą miłej i sympatycznej relacji z nim. Uczestnicy warsztatów nabędą umiejętności związanych z podjęciem i prowadzeniem rozmowy (również telefonicznej), odpowiadaniem prostym językiem o zabiegach wykonywanych przez lekarza oraz udzielaniem odpowiedzi na najczęściej zadawane przez pacjentów pytania.



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

## Zakres tematyczny warsztatów:

Techniki budowania i utrzymywania kontaktu z pacjentem,

Umiejętności interpersonalne w kontakcie z pacjentem (lub/i jego rodziną),

Komunikacja werbalna i niewerbalna

Bariery komunikacyjne,

Emocje w procesie komunikacji,

Parafrazowanie – komunikacja ze zrozumieniem,

Nauka asertywności i empatii,

Obsługa pacjenta a kształtowanie pozytywnego wizerunku placówki służby zdrowia,

Sposoby postępowania z trudnymi pacjentami (agresja pacjentów),

Udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej,

Rozpoznawania szkodliwych nawyków stosowanych w rozmowie,

Obrona przed manipulacją,

Współpraca zespołowa i jej wpływ na kształtowanie pozytywnego wizerunku placówki służby zdrowia,

Radzenie sobie w sytuacji przeciążenia psychicznego jak i stresu związanego z pełnieniem roli zawodowej,

Analiza przypadku

Wypracowanie przez uczestników indywidualnych strategii radzenia sobie z pacjentami.

**Adresaci:** lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki, osoby obsługujące punkty rejestracji i recepcje.

**Czas trwania:** 8 godz.

**Ilość miejsc:** 8 do 15 osób

**Koszt:** 1800 zł





Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

# WARSZTAT – POMAGANIE MĘCZY

Warsztat „Pomaganie mężczyznom”, to przede wszystkim praca osobista w obszarze pomagania. Ma ona na celu zyskanie świadomości, co dzieje się ze mną w kontakcie z klientem. Po co to robię, jakie mam z tego zyski na poziomie nieświadomym, a co w tym kontakcie mnie obciąża? Jak sobie radzić z tymi obciążeniami tak aby nie było to dla mnie szkodliwe, aby się nie wypalić, aby obciążenia te, nie były powodem chorób somatycznych. To praca nad umiejętnym stawianiem granic, gdzie kończy się powinność zawodowa, a zaczyna osobiste zaangażowanie, które często przenosi się na grunt własnej rodziny.

Z drugiej strony, to przyglądanie się temu, co jest moim zasobem w kontakcie z klientem, jak te zasoby efektywnie eksploatować, aby czuć zadowolenie z tej pracy. Z racji własnego doświadczenia pracy z grupami, w tym z pracownikami socjalnymi, trening ten zwykle zawiera w sobie elementy superwizji, pracy nad konkretnymi, trudnymi, zgłoszonymi przez uczestników grupy przypadkami.

Pełnimy role pomagaczy w różnym zakresie – pedagoga, terapeuty, instruktora, opiekuna... Na swojej drodze spotykamy klientów. To szczególna relacja, która może być lecząca, jak również szkodliwa dla obu stron. Zwłaszcza dla klienta.

U podstaw tej relacji leży odpowiedź na pytania – po co pomagam? Kim jest ten, komu pomagam? Kim jestem ja, który pomagam? Co jest moją siłą i zasobem, a co mnie ogranicza? Odpowiedzi na te pytania pozwolą poszerzyć świadomość relacji terapeutycznej, a przez to, w znaczący sposób poprawić jej jakość i efektywność.



# WARSZTAT – POMAGANIE MĘCZY



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

## Zakres tematyczny warsztatów:

Kontakt interpersonalny,

Umiejętności wchodzenia i wychodzenia z kontaktu,

Kontrakt,

Dlaczego pomagam? Własne zasoby i ograniczenia w pomaganiu,

Umiejętność radzenia sobie ze stresem,

Ciało.

**Adresaci:** lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki, osoby obsługujące punkty rejestracji i recepcje, pracownicy socjalni, osoby pracujące z grupami, studenci, pedagodzy, psycholodzy, trenerzy, pracownicy świetlic socjoterapeutycznych, terapeuci zajęciowi, kuratorzy sądowi, nauczyciele.

**Czas trwania:** 8 lub 20 godz.

**Ilość miejsc:** 8 do 15 osób

**Koszt:** 1500zł/3500zł



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

# WARSZTAT DOSKONALENIA UMIEJETNOŚCI POMAGANIA

Warsztaty te to przede wszystkim praca osobista w obszarze pomagania. Ma ona na celu zyskanie świadomości, co dzieje się ze mną w kontakcie z klientem. Po co to robię, jakie mam z tego zyski na poziomie nieświadomym, a co w tym kontakcie mnie obciąża? Jak sobie radzić z tymi obciążeniami tak aby nie było to dla mnie szkodliwe, aby się nie wypalić, aby obciążenia te, nie były powodem chorób somatycznych. To praca nad umiejętnym stawianiem granic, gdzie kończy się powinność zawodowa, a zaczyna osobiste zaangażowanie, które często przenosi się na grunt własnej rodziny.

Z drugiej strony, to przyglądanie się temu, co jest moim zasobem w kontakcie z klientem, jak te zasoby efektywnie eksploatować, aby czuć zadowolenie z tej pracy. Z racji własnego doświadczenia pracy z grupami, w tym z pracownikami socjalnymi, trening ten zwykle zawiera w sobie elementy superwizji, pracy nad konkretnymi, trudnymi, zgłoszonymi przez uczestników grupy przypadkami.

Na swojej drodze spotykamy klientów. To szczególna relacja, która może być lecząca, jak również szkodliwa dla obu stron. Zwłaszcza dla klienta. U podstaw tej relacji leży odpowiedź na pytania – po co pomagam? Kim jest ten, komu pomagam? Kim jestem ja, który pomagam? Co jest moją siłą i zasobem, a co mnie ogranicza? Odpowiedzi na te pytania pozwolą poszerzyć świadomość relacji terapeutycznej, a przez to w znaczący sposób poprawić jej jakość i efektywność.







Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

# WARSZTAT DOSKONALENIA UMIEJETNOŚCI POMAGANIA

## Tematyka warsztatu:

Kontakt i kontrakt.

Umiejętności wchodzenia i wychodzenia z kontaktu.

Ćwiczenie umiejętności zdrowego funkcjonowania w relacji z klientem.

Świadomość.

Dlaczego pomagam? Własne zasoby i ograniczenia w pomaganiu.

Diagnoza sytuacji problemowych i planowanie konstruktywnych zmian w życiu klienta lub jego rodziny,

Wzmacnianie samokontroli, pobudzanie motywacji do zmiany, pokonywanie bezradności.

Radzenie sobie w sytuacji przeciążenia psychicznego jak i stresu związanego z pełnieniem roli zawodowej.

Techniki relaksacyjne i antystresowe.

Podnoszenie kompetencji osobistych i zawodowych.

Profilaktyka wypalenia zawodowego i chorób psychosomatycznych.

**Czas trwania:** 20 godz.

**Ilość miejsc:** 8 do 15 osób

**Koszt:** 2500 zł



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)

# SUPERWIZJA

Spotkanie supewizyjne dla osób pracujących w kontakcie z drugim człowiekiem. Dające możliwość przepracowania trudnych przypadków zarówno na poziomie zawodowym i osobistym.



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

## Cele:

Zdobycie świadomości własnych przeżyć w relacji ja – klient,  
Zapoznanie uczestników z technikami wchodzenia i wychodzenia z kontaktu,  
Zdobycie umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi,  
Poszerzenie świadomości własnych zasobów i ograniczeń w kontakcie z klientem,  
Stworzenie możliwości odreagowania i rozwiązania sytuacji kryzysowych,  
Podniesienie higieny pracy,  
Rozwój osobisty.

**Adresaci:** pracownicy socjalni, osoby pracujące z grupami, pedagodzy, psycholodzy, trenerzy, pracownicy świetlic socjoterapeutycznych, terapeuci zajęciowi, opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych.

**Termin:** Spotkania grup superwizyjnych odbywają się raz w miesiącu. Cykl obejmuje 12 spotkań.

**Czas trwania:** 3–4 godz.

**Ilość miejsc:** 6 do 10 osób

**Koszt:** do uzgodnienia



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)

# WARSZTATY KOMUNIKACJI

Komunikacja interpersonalna obejmuje szeroki zakres umiejętności przydatnych każdemu; jest to propozycja dla osób, które chcą doskonalić swoje relacje i skuteczność swojego porozumiewania się z ludźmi, a także jak pracować nad autoprezentacją.



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

## Zakres tematyczny warsztatów:

techniki budowania i utrzymywania kontaktu,  
udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej,  
sztuka prezentacji siebie, grupy (sposoby skutecznego i pozytywnego wyrażania siebie),  
komunikacja werbalna i niewerbalna,  
parafrazowanie – komunikacja ze zrozumieniem,  
rozpoznawania szkodliwych nawyków stosowanych w rozmowie,  
nauka asertywności i empatii,  
różnice w komunikacji (kobieta, mężczyzna).

**Czas trwania:** 8 godz.

**Ilość miejsc:** 8 do 15 osób

**Koszt:** 1800 zł



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)



Ośrodek  
Terapii  
Integralnej

Warsztaty przeprowadzane są w wyznaczonym przez Państwa miejscu.

Terminy warsztatów – do uzgodnienia.

Podane ceny są kwotami brutto (ceny podlegają negocjacji).

Posiadamy doświadczenie w prowadzeniu zajęć i warsztatów w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt mailowy lub telefoniczny.

Podane ceny są kwotami brutto (ceny podlegają negocjacji).

Godziny warsztatów to godziny dydaktyczne.

## kontakt

Daria Sudoł

mail: [otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)

tel. + 48 600 916 306

## dane firmy

OŚRODEK TERAPII INTEGRALNEJ

MAREK SZCZĘSNY

al. Niepodległości 2/6, 65-048 Zielona Góra

NIP 929-131-08-90 REGON 891046242

ING Bank Śląski 84 1050 1911 1000 0090 6437 9275



[otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com](mailto:otipsychoterapia.szkolenia@gmail.com)



+48 600 916 306

**WWW**

[psychoterapia-zielonagora.pl](http://psychoterapia-zielonagora.pl)