

Data: 16. 05. 2026 r. 10:00-15:00.

Temat: Szkolenie z zakresu psychologii I. JA w roli wolontariusza (emocje, granice, rezyliencja)

Miejsce: Centrala Caritas, ul. Rynek Wildecki 4a, 61-546 Poznań

To spotkanie buduje fundament:
„żeby pomagać innym, muszę mieć relację z samym sobą oraz umieć zadbać o siebie”

1. Motywacja siebie samego

- dlaczego pomagam
- co mnie napędza, co mnie wypala
- mini ćwiczenie

2. Emocje w pomaganiu + empatia

- czym jest empatia (i czym nie jest!)
- zarażanie emocjami, zamrażanie emocji
- jak nie „wchłaniać” cudzych emocji
- ćwiczenie

3. Stawianie granic, asertywność

- granice, jak dbać dbanie o siebie
- sygnały przekraczania granic
- przykłady z życia wolontariusza
- ćwiczenie

PRZERWA

Ta część zajęć skupi się na doświadczeniach intrapsychicznych na samoregulacji „ogarniam siebie” → bezpieczeństwo, pewność siebie.

4. Odmowa pomocy

- jak mówić „nie” bez poczucia winy
- gotowe schematy komunikatów
- krótkie scenki

5. Powrót do równowagi po trudnych sytuacjach (1h)

- co robić po „ciężkim dniu”
- proste techniki regulacji (oddech, dystans, rozmowa)
- plan osobisty: „co mnie regeneruje”

Data: 5. 09. 2026 r. 10:00-15:00.

Temat: Szkolenie z zakresu psychologii II. Praca z ludźmi (dzieci, młodzież, rodzice)

Miejsce: Centrala Caritas, ul. Rynek Wildecki 4a, 61-546 Poznań

W tym szkoleniu skupimy się na części interpersonalnej (interakcje społeczne, relacje społeczne, komunikacja). „Ogarniam sytuacje z innymi”

1. Wspieranie ludzi dobrym słowem. Praca ma zasobach.

- jak mówić, żeby wzmacniać, a nie oceniać
- przykłady komunikatów
- ćwiczenia w parach

2. Metody aktywizacji dzieci

- jak angażować dzieci (ruch, zabawa, wybór)
- co działa na różne grupy wiekowe
- mini burza mózgów + przykłady

3. Empatia w praktyce

- zastosowanie empatii w rozmowie
- scenki

PRZERWA

4. Trudne sytuacje z dziećmi i nastolatkami

- Jak reagować spokojnie i skutecznie
- ❖ Fizjologia poczucia bezpieczeństwa. Sieciowe przebudźcowania
- ❖ Wskaźniki bezpieczeństwa. Jak je rozpoznać w otoczeniu i zachowaniu innych ludzi.
- ❖ Regulacja przed samokontrolą.
- ❖ Rola dorosłych we wsparciu regulacji układów nerwowych dzieci i młodzieży.
- ❖ Reakcje obronne opór, agresja, wycofanie
- ❖ jako odpowiedź na deficyty bezpieczeństwa. Regulacja reakcji obronnych.
- ❖ Wykorzystanie systemu społecznego zaangażowania ciała w rozwijaniu poczucia bezpieczeństwa, więzi, bliskości i powrocie do stabilnych reakcji i zachowań.

5. Komunikacja z rodzicami

- brak reakcji rodziców – co robić, a czego NIE
- granice odpowiedzialności wolontariusza
- jak rozmawiać bez oskarżania
- case studies

Tematykę przygotowała i opracowała, a także przeprowadzi szkolenie: Joanna Kęcińska, psychoterapeutka i terapeutka psychosomatyczna pracująca w nurcie integratywnym, wykorzystująca m.in. Somatic Experiencing, Soma Embodiment oraz Brainspotting. Specjalizuje się w pracy z traumą, zaburzeniami regulacji emocji i stresem, a także w terapii dzieci, młodzieży i dorosłych.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami dotkniętymi przemocą, uzależnieniami oraz skutkami oddziaływań psychomanipulacyjnych. Łączy podejście psychoterapeutyczne z wiedzą z zakresu profilaktyki, interwencji kryzysowej i pracy środowiskowej. Jako superwizorka i trenerka wspiera rozwój zawodowy specjalistów, prowadzi szkolenia oraz wykłady.

Autorka i współautorka licznych programów profilaktycznych oraz publikacji poświęconych bezpieczeństwu, rozwojowi i ochronie dzieci, młodzieży oraz kobiet.

Od lat współpracuje z Caritas Poznań.