

JESIEŃ 2026

WARSZTATY I PROGRAMY PRACY WŁASNEJ DLA TERAPEUTÓW CBT

Vita Longa - szkolenia online dla psychoterapeutów, psychologów i profesjonalistów

HARMONOGRAM NAJBLIŻSZYCH WARSZTATÓW ONLINE

DLA TERAPEUTÓW CBT W TRAKCIE CERTYFIKACJI

12
WRZEŚNIA
2026

TRENING ASERTYWNOŚCI

20-GODZINNE WARSZTATY PRACY WŁASNEJ

OD 14
WRZEŚNIA
2026

TERAPIA SCHEMATÓW

38-GODZINNY PROGRAM PRACY WŁASNEJ

5 EDYCJA PROGRAMU

OD 21
WRZEŚNIA
2026

SELF-PRACTICE/ SELF-REFLECTION CBT

25-GODZINNY PROGRAM PRACY WŁASNEJ

18 EDYCJA PROGRAMU

3
PAŹDZIERNIKA
2026

OD (SAMO)KRYTYKI DO (SAMO)WSPÓŁCZUCIA

15-GODZINNE WARSZTATY PRACY WŁASNEJ

17
PAŹDZIERNIKA
2026

JA JAKO TERAPEUTA CBT

10-GODZINNE WARSZTATY PRACY WŁASNEJ

21
PAŹDZIERNIKA
2026

ASERTYWNOŚĆ W TERAPII CBT – wprowadzenie

5-GODZINNE WARSZTATY PRACY WŁASNEJ



www.vitalonga.pl



+48 664 655 900

Rozwijaj warsztat terapeutyczny poprzez doświadczenie, praktykę i autorefleksję.

www.vitalonga.pl | +48 664 655 900

Szkolenia i warsztaty Vita Longa

Centrum Vita Longa cechuje nastawienie na jakość, potrzeby uczestników i wysokie kompetencje prowadzących szkolenia. Prowadzimy szkolenia i warsztaty dla psychologów, psychoterapeutów i lekarzy, a także kierowane do profesjonalistów innych zawodów.

Naszym szkoleniom patronuje Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Przy wyborze tematyki kierujemy się dowodami skuteczności metod terapeutycznych oraz potrzebami zgłaszanymi przez uczestników.

Dbamy o jakość szkoleń, zapraszając prelegentów z dużą wiedzą oraz doświadczeniem klinicznym i dydaktycznym.

Wrzesień 2026

12 WRZEŚNIA 2026

Trening asertywności

20-godzinne warsztaty pracy własnej

Praktyczny warsztat pracy własnej poświęcony rozwijaniu asertywności w relacjach zawodowych i osobistych. Uczestnicy pracują nad wyrażaniem potrzeb i opinii, stawianiem granic oraz reagowaniem w trudnych sytuacjach.

**OD 14 WRZEŚNIA
2026**

Terapia schematów - Self-Practice/Self-Reflection

38-godzinny program pracy własnej | 5. edycja

Program umożliwia doświadczenie metod terapii schematów z perspektywy własnej. Łączy praktykę z autorefleksją i pomaga lepiej rozumieć własne schematy oraz ich możliwy wpływ na proces terapeutyczny.

**OD 21 WRZEŚNIA
2026**

Self-Practice / Self-Reflection CBT

25-godzinny program pracy własnej | 18. edycja

Program dla terapeutów CBT łączący samodzielne stosowanie metod poznawczo-behawioralnych z systematyczną refleksją nad własnym doświadczeniem.

Październik 2026

**3 PAŹDZIERNIKA
2026**

Od (samo)krytyki do (samo)współczucia

15-godzinne warsztaty pracy własnej

Warsztat oparty na metodach Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu (CFT). Uczestnicy przyglądają się mechanizmom samokrytyki i uczą się rozwijać bardziej wspierającą postawę wobec siebie.

**17 PAŹDZIERNIKA
2026**

Ja jako terapeuta CBT

10-godzinne warsztaty pracy własnej

Warsztat poświęcony przekonaniom i schematom uruchamiającym się w roli terapeuty. Pomaga rozpoznawać własne reakcje oraz ich wpływ na proces terapii.

**21 PAŹDZIERNIKA
2026**

Asertywność w terapii CBT - wprowadzenie

5-godzinne warsztaty pracy własnej

Wprowadzenie do asertywności w kontekście pracy terapeutycznej. Uczestnicy analizują sytuacje wymagające stawiania granic i ćwiczą elastyczne reakcje.

Vita Longa - więcej możliwości rozwoju



Szkolenia dla profesjonalistów

Organizujemy szkolenia i warsztaty dla profesjonalistów, zwłaszcza psychoterapeutów, psychologów i lekarzy, w zakresie drugiej i trzeciej fali psychoterapii poznawczo-behawioralnej.



Certyfikaty

Uczestnicy uzyskują certyfikaty potwierdzające ukończenie zajęć w określonym zakresie godzin dydaktycznych, istotnych dla osób w trakcie szkolenia oraz terapeutów PTPPB odnawiających certyfikat.



Doświadczona kadra

Wykładowcami i trenerami są superwizorzy PTPPB, doświadczeni dydaktycy oraz nauczyciele akademicy z Polski i zagranicy o dużym doświadczeniu terapeutycznym i dydaktycznym.



Współpraca z PTPPB

Współpracujemy z Polskim Towarzystwem Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Nasze szkolenia i warsztaty odbywają się pod Patronatem PTPPB.



Superwizje online i stacjonarnie

Zapraszamy certyfikowanych terapeutów CBT oraz terapeutów w trakcie szkolenia na indywidualne i grupowe superwizje prowadzone przez Superwizorów PTPPB współpracujących z Vita Longa. Organizujemy także plenery superwizyjne w Beskidzie Sądeckim. Zapisy: poradnia@vitalonga.pl lub 664 655 900.



Szkolenia i warsztaty na zamówienie

Możemy zorganizować szkolenie zamknięte na zamówienie pracodawcy lub zorganizowanej grupy: online, w naszym ośrodku albo w Państwa placówce.

mgr Wiktoria Czyżewska

psycholog | psychoterapeuta poznawczo-behawioralny | trener kompetencji miękkich



Doświadczenie, które łączy praktykę kliniczną i dydaktykę

Magister psychologii UJ. Absolwentka Szkoły Trenerów Wszechnicy UJ. Uczestniczka akredytowanej przez PTPPB czteroletniej szkoły psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Doświadczenie zawodowe zdobywała na Oddziale Dziennym Kliniki Psychiatrii Dorosłych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie prowadziła terapię indywidualną i zajęcia grupowe, oraz w Centrum Terapeutyczno-Szkoleniowym Tercognitiva. Od 2016 roku prowadzi terapię indywidualną oraz zajęcia z pracy własnej dla uczestników kursu psychoterapii CBT.

Jest autorką i realizatorką licznych szkoleń z zakresu kompetencji miękkich dla firm i instytucji.

W warsztatach stawiamy na:

**PRAKTYKĘ**

aktywne metody pracy

**AUTOREFLEKSJĘ**

doświadczenie własne

**JAKOŚĆ**

wiedzę kliniczną i dydaktyczną

Sprawdź programy i wybierz warsztat dla siebie

Szczegółowe programy, aktualne terminy i formularze zgłoszeniowe:

www.vitalonga.pl/szkolenia/

+48 664 655 900 | szkolenia@vitalonga.pl