

SKUTECZNOŚĆ W RELACJACH

MODUŁ II

Całościowy Trening Umiejętności DBT 2025/2026



TRENING DBT:

Uczy konkretnych umiejętności, które pomagają lepiej regulować emocje, radzić sobie w trudnych momentach i budować zdrowsze relacje.

Relacje potrafią dodawać siły... ale potrafią też wyczerpywać.

Trening umiejętności
ma formę półotwartą
- nowe osoby mogą
dołączyć co kilka
tygodni (gdy
rozpoczyna się nowy
moduł).

W module Skuteczność w relacjach skupiamy się na tym, jak budować relacje w sposób wspierający i oparty na szacunku do siebie i do innych.

960 zł / 6 spotkań (160 zł/spotkanie)

Dla kogo jest ten moduł?

Dla osób, które chcą:

- poprawić jakość relacji w domu i pracy,
- lepiej radzić sobie w rozmowach trudnych,
- wzmocnić poczucie własnej wartości
- w kontakcie z innymi,
- przestać czuć się „winne” albo „niewystarczające”,
- nauczyć się komunikacji, która nie rani ani nie wycofuje.



Czego się nauczysz?

- skutecznie prosić o to, czego potrzebujesz (bez poczucia winy)
- odmawiać w sposób, który nie rani relacji
- radzić sobie z konfliktami, kiedy emocje biorą górę
- odróżniać style komunikacji (uległy, asertywny, agresywny)
- wspierać siebie i innych poprzez uważnianie
- budować i podtrzymywać wartościowe znajomości
- zdrowo kończyć relacje, które Ci szkodzą
- znaleźć równowagę między akceptacją a zmianą w relacjach

Trening poprowadzą:



Aleksandra
Szepietowska-Ilach



Kamila
Krzysiak-Zajac



CBTLUBLIN

Lubelskie Centrum Psychoterapii
Poznawczo-Behawioralnej

CBT Lublin
ul. Lwowska 12, Lublin
rejestracja@cbtlublin.pl
tel. 81 740 24 14

www.cbtlublin.pl