

TRENING UMIEJĘTNOŚCI DBT

Moduł: REGULACJA EMOCJI

Emocje przejmują nad Tobą kontrolę?
Naucz się je rozpoznawać, regulować i lepiej na nie reagować.

DLA KOGO?

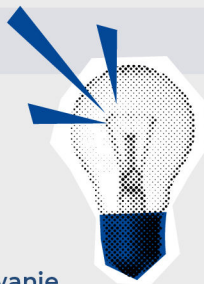
Podczas 6 tygodni pracy nauczysz się:

- silne emocje często wpływają na Twoje decyzje i relacje,
- trudno Ci wyciszyć się po konflikcie lub stresującej sytuacji,
- masz tendencję do tłumienia emocji albo próbujesz nadmiernie je kontrolować,
- pod wpływem napięcia reagujesz impulsywnie,
- trudno Ci rozpoznać, nazwać albo zrozumieć to, co czujesz,
- w trudnych momentach sięgasz po zachowania, które przynoszą ulgę tylko na chwilę,
- chcesz nauczyć się konkretnych sposobów radzenia sobie z emocjami.

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ PODCZAS TRENINGU?

Ten trening może być dla Ciebie, jeśli:

- rozpoznawać i nazywać emocje,
- rozumieć, jakie informacje niosą,
- oceniać, kiedy warto zmienić sposób reagowania,
- wpływać na emocje, które utrudniają codzienne funkcjonowanie,
- skuteczniej rozwiązywać problemy w trudnych sytuacjach,
- zmniejszać podatność na silne reakcje emocjonalne,
- przygotowywać się na sytuacje, które zwykle wywołują duże napięcie,
- rozpoznawać moment kryzysu i korzystać z umiejętności, które pomagają przez niego przejść.



**Maksymalnie 12 uczestników. Liczba miejsc jest ograniczona.
O udziale decyduje kolejność dokonania płatności.**

ORGANIZACJA

Dla kogo: osoby dorosłe 18+

Grupa: maks. 12 osób

Start: 2 października 2026 r.

Spotkania: piątki, godz. 17:00

Czas trwania: 6 tygodni

Jedno spotkanie: 2 godziny

Koszt treningu: 960 zł

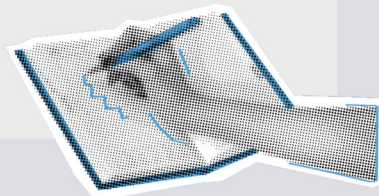
KWALIFIKACJA

**Przed rozpoczęciem treningu
obowiązuje spotkanie kwalifikacyjne.**

Podczas konsultacji terapeutka sprawdza, czy forma treningu odpowiada potrzebom oraz oczekiwaniom uczestnika.

Czas trwania: do 60 minut

Koszt: 150 zł



TRENING PROWADZĄ:

**Kamila
Krzysiak-Zajęc**

Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta
poznawczo-behawioralny, terapeuta
dialektyczno-behawioralny

**Aleksandra
Szepietowska-Ilach**

Certyfikowany psychoterapeuta
poznawczo-behawioralny, terapeuta
dialektyczno-behawioralny



Centrum CBT Lublin, ul. Lwowska 12
tel. 81 740 24 14 | e-mail: rejestracja@cbtlublin.pl
*sprawdź termin spotkań na stronie www.cbtlublin.pl/aktualnosci
www.cbtlublin.pl



@cbt_lublin