

Analiza transakcyjna

Szkolenie certyfikowane 101

17-18 grudnia 2026 r.



Hilma af Klint - "Svanen, No.17"

Szkolenie 101 jest oficjalnym wprowadzeniem do analizy transakcyjnej. Jego celem jest dostarczenie spójnych i dokładnych informacji na temat podstawowych koncepcji wypracowanych w ramach tego nurtu. Na całym świecie wygląda bardzo podobnie.

Będzie ono dla Ciebie szczególnie użyteczne, jeśli pracujesz w zawodach pomocowych, zarządzasz zespołem, pracujesz w obsłudze klienta czy wspierasz innych w uczeniu się, albo po prostu jeśli chcesz lepiej zrozumieć siebie i swoje relacje z innymi.



Certyfikowane szkolenie wprowadzające do analizy transakcyjnej 101 17-18 grudnia 2026 r. w Poznaniu

”

Analiza transakcyjna jest teorią psychologiczną, która pomaga mi uchwytować, rozumieć, nazywać i przekształcać rzeczywistość intra- i interpersonalną. Swoją i osób, z którymi pracuję. Twórca tej teorii, Eric Berne opisuje nieusuwalne napięcie między mocą przeszłości – z jej często ograniczającymi doświadczeniami – a siłami twórczymi ludzkiego umysłu i ciała, które rodzą tęsknotę, nadzieję i odporność.

Warto przyglądać się temu napięciu, rozwijać świadomość tego, jak nasza historia wpływa na to, co tu i teraz i, jeśli trzeba, minimalizować jej wpływ na nasze siły witalne oraz pielęgnować je, by móc wzrastać w pełni.

Zapraszam Cię do wspólnej pracy rozwojowej przy pomocy AT.

Joanna Krajewska
nauczycielka i superwizorka analizy transakcyjnej
w obszarze organizacji w kontrakcie z European
Association for Transactional Analysis



“

Ukończenie kursu 101 zapewnia **certyfikat** sygnowany przez **European Transactional Analysis Association**. Certyfikat ten jest wymogiem dla osób, które chcą kontynuować swój profesjonalny rozwój w analizie transakcyjnej.

Szkolenie odbędzie się w **Poznaniu** w godzinach **9.00-17.00** z małymi przerwami w trakcie i dłuższą przerwą obiadową.



Korzyści:

- Zdobędziesz lub uporządkujesz wiedzę na temat podstawowych pojęć w analizie transakcyjnej i ich połączeń.
- Twórczo i przy wsparciu prowadzącej szkolenie oraz grupy odniesiesz je do swojego życia osobistego lub/i zawodowego.
- Pełniej zrozumiesz siebie, swoje dążenia, utknięcia, doświadczane trudności i relacje z innymi.
- Nauczysz się identyfikować przyczyny problemów interpersonalnych i poznasz sposoby na ich rozwiązywanie.
- Przyjrzyj się swojej historii w poszukiwaniu zasobów, talentów, ale także nieskutecznych schematów – by móc przekształcać to, co w Tobie bolesne w źródła twórczego i spełnionego życia.

Zagadnienia:

1. Czym jest analiza transakcyjna? Zasady filozoficzne i fundamentalne wartości. Pola zastosowań.

Wspólnie przyjrzymy się temu, po co i w jaki sposób korzystać z pojęć wypracowanych na gruncie AT. Porozmawiamy o tym, jak filozofia patrzenia na człowieka i fundamentalne wartości, którymi żyją osoby utożsamiające się z tym nurtem pozwalają podejmować różne role i wypełniać je z poczuciem sensu, satysfakcji.

2. Cele pracy w AT: autonomia i homonomia.

Zdefiniujemy kluczowe cele pracy w AT: rozwijanie autonomii i zdolności do przynależenia oraz zobaczymy, jak można równoważyć w swoim życiu obydwie tendencje. Autonomia i homonomia są pojęciami niezbędnymi, by budować model w pełni funkcjonującej, autentycznej istoty ludzkiej.

3. Historia i rozwój analizy transakcyjnej.

Poznając jakąś koncepcję lub decydując się na to, by uczynić ją kluczową perspektywą patrzenia na człowieka, warto znać jej historię. Zobaczyć w odpowiedzi na co powstała, w jakich okolicznościach, kim był jej twórca i jego kontynuatorzy oraz kontynuatorki. Być może odnajdzie w ich doświadczeniach i dylematach część swojej historii.



4. Teoria osobowości – stany Ja.

Modele stanów Ja wyjaśniają nasz świat wewnętrzny i nasze zachowania. Pozwalają warstwa po warstwie odkrywać źródła naszych obecnych wzruszeń, dylematów, konfliktów, utknięć. Wyprowiać się w pouczające wycieczki w przeszłość. Porządkować i integrować doświadczenia. Wydobywać się z przymusu powtarzania. Planować zmiany i rozwijać się. Tym się zajmiemy.

5. Teoria komunikacji – głody, transakcje, znaki rozpoznania i strukturalizacja czasu.

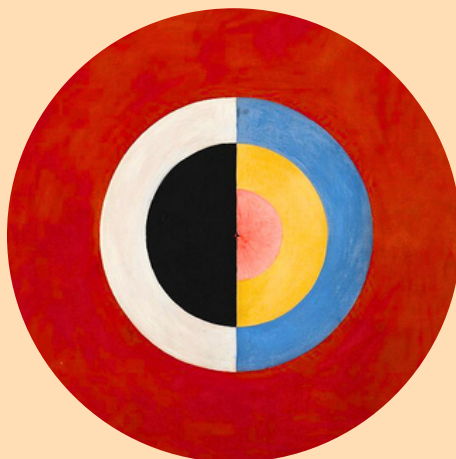
W tej części szkolenia będziemy rozmawiać w języku analizy transakcyjnej o tym, co nas motywuje? Za czym tęsknimy? Jakich warunków potrzebujemy, by przeżyć, a jakich, by kwitnąć i wzrastać? Jak korzystamy z naszego czasu życia? Jak możemy lepiej? I co w kontekście odpowiedzi na te pytania dzieje się w naszych rozmowach z innymi? Na poziomie społecznym i psychologicznym. Świadomie i poza świadomością. W słowach i poza słowami.

6. Teoria skryptu życiowego – skrypt i jego rozwój, skrypt a pozycje życiowe i gry psychologiczne, zmiana skryptu.

Teoria skryptu i gier psychologicznych pozwala między innymi przyjrzeć się historii naszego życia, jak ją sobie opowiadamy, skąd się wzięła, co się w niej powtarza, co z tego, co się powtarza wiąże się z bólem. Przyglądać się swojej odpowiedzialności za to, co staje się naszym udziałem i zastanawiać się, jak byśmy chcieli inaczej. Robić inaczej. I na koniec wiedzieć, dlaczego to inaczej bywa trudne, jakiego wsparcia potrzebuje.

Cena 1100 zł netto

W cenie: materiały szkoleniowe, certyfikat uczestnictwa, konsultacja indywidualna przed szkoleniem



Joanna Krajewska - O mnie



Jestem nauczycielką i superwizorką analizy transakcyjnej w obszarze organizacji w kontrakcie z European Association for Transactional Analysis (PTSTA-O), która uczy AT i z poczuciem spełnienia korzysta z niej w rolach nauczycielki akademickiej, trenerki rozwoju umiejętności psychospołecznych, coachki i team coachki.

Współtworzę też Dialogi i Zmysły – miejsce rozwoju trenerów(-ek), coachów(-ek), edukatorów(-ek) i pracy z grupami, wydawcę polskiego tłumaczenia książki D. i A. Kolbów *Uczenie na podstawie doświadczenia*. Podręcznik dla edukatorów, trenerów, coachów. Należę do European Transactional Analysis Association i International Transactional Analysis Association.

Kierując się zasadami filozoficznymi AT, wierzę, że jesteśmy OK, że podejmujemy najlepsze decyzje odnosząc się do wiedzy, którą na dany moment dysponujemy, dotyczącej naszej rzeczywistości wewnętrznej i tej, w której funkcjonujemy. Że możemy podjąć inne decyzje. Często wiedza ta jest ograniczana przez różne mechanizmy obronne, przyzwyczajenia, otoczenie, w wyniku czego nasze wybory prowadzą do niesatysfakcjonujących czy nawet powodujących cierpienie skutków. Warto więc pracować na rzecz dobrego rozpoznania rzeczywistości. Jest to możliwe, jeśli w sposób uczciwy i bezpośredni rozmawiamy z ważnymi dla nas ludźmi o kwestiach istotnych, znaczących, wymagających, trudnych, wstydlivych lub nieprzyjemnych, a także określamy, co w naszym życiu działa i nie działa, z czego jesteśmy zadowoleni, a z czego nie. Dopiero dobre rozpoznanie rzeczywistości stwarza grunt dla wyszukiwania opcji i rozwiązań, dla zmiany i rozwoju.



**Zapisz się lub skontaktuj się ze mną, by
uzyskać więcej informacji i wspólnie
zastanowić się, czy szkolenie 101
jest dla Ciebie.**

joanna.krajewska@dialogiizmysly.pl