

Kontrakt Terapeutyczny

Program 6-tygodniowy DBT – DIALOG of Transformation®

Start 1 września 2025

Wstęp

Czym jest terapia?

Słowo „terapia” pochodzi z języka greckiego. Greckie słowo θεραπεία (therapeía) oznaczało pierwotnie: „opieka”, „służba”, „leczenie”, „pielęgnowanie”. Wywodzi się ono od czasownika θεραπεύειν (therapeúein) – „troszczyć się, opiekować, służyć”. To wspieranie zdrowia – i w takim sensie słowo trafiło do łaciny („therapia”), a następnie do języków nowożytnych, w tym polskiego.

Na czym polega terapia?

Terapia to proces świadomej i celowej pracy nad zdrowiem – psychicznym, fizycznym lub emocjonalnym – prowadzony przez specjalistę (np. terapeutę, psychoterapeutę, psychiatrę, fizjoterapeutę, psychotraumatologa).

Cel terapii

- złagodzenie cierpienia i trudności,
- lepsze zrozumienie siebie,
- poprawa funkcjonowania w życiu codziennym,
- rozwój umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem, relacjami,
- leczenie objawów choroby (np. depresji, PTSD, lęków, zaburzeń psychosomatycznych),
- radzenie sobie z objawami ADHD, ADD, AU, DYS
- poprawa jakości i komfortu życia.

Na czym polega w praktyce?

- Rozmowa – analiza problemów, emocji, przekonań i zachowań w sposób regularny,
- Ćwiczenia – np. techniki oddechowe, uważność, praca z ciałem, ekspresja emocji w sposób regularny,
- Zmiana myślenia i zachowań – uczenie się nowych sposobów reagowania w sposób regularny,
- Praktyka między sesjami – praca domowa, wdrażanie nowych umiejętności w życiu codziennym w sposób regularny,
- Nauczenie się nowych technik kompensacyjnych (radzenia sobie)

Co jest ważne?

- regularność spotkań, (cykl min. 6 tyg),
- zaangażowanie klienta i praca wykonana przez klienta,
- zaufanie i poufność w relacji terapeuta–klient i klient – grupa,
- cierpliwość – terapia to proces, a zmiany pojawiają się stopniowo
- Systematyczność i samodyscyplina
- Danie sobie przestrzeni na proces.

Można powiedzieć, że terapia to „bezpieczna przestrzeń do zmiany”, w której człowiek uczy się rozumieć siebie i krok po kroku wprowadzać inne, zdrowsze sposoby życia.

A dla Ciebie? Co dla Ciebie jest ważne?

.....

.....

.....

.....

.....

1. Strony kontraktu

- **Terapeuta:** dr Aleksandra Marcinkowska
- **Uczestniczka:**

2. Cel programu

Celem programu jest terapia i nauka:

- rozpoznawania i regulacji emocji,
- radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych,
- budowania zdrowych relacji i granic,
- wzmacniania poczucia własnej wartości i sprawczości,
- zbudowanie zdrowego obrazu siebie bez zniekształceń
- wypracowanie nowych strategii w sposób regularny do poprawy komfortu swojego życia.

3. Charakter grupy terapeutycznej

- Grupa terapeutyczna odbywa się przez 6 poniedziałków | START 1.09.25 | 18:00 – 19:30 PL,
- Spotkania służą psychoedukacji, pracy z ćwiczeniami, pracy własnej, regulacji emocji, autorefleksji.
- Wszystkie wypowiedzi formułowane są w komunikacie „JA”.

4. Obowiązki uczestniczki

1. Obecność na wszystkich sesjach online (dopuszczalna 1 nieobecność).
2. Aktywny udział w pracy grupowej.
3. **Codziennie wykonywanie ćwiczeń** i realizacja zadań domowych.
4. Zadania domowe i kontrakt umieszczane są w indywidualnych folderach – tam uczestniczka podpisuje kontrakt.
5. Zachowanie poufności i szacunku wobec innych uczestniczek.

5. Poufność, bezpieczeństwo i zasady

- Wszystkie treści omawiane w grupie na Zoom i Whastapp są **poufne**.
- Obowiązuje **zakaz ujawniania tożsamości uczestniczek i ich problemów osobom trzecim**.
- Uczestniczki nie kontaktują się ze sobą poza spotkaniami grupowymi – obowiązuje **zakaz rozmów 1:1**. Nie wspieramy się.
- Nie ratujemy się nawzajem. Osoba uczy się bycia uważaną na siebie.
- Przyjmujemy postawę: to, co jest o innych, jest o innych, nie o mnie. Nie pomagam, nie odzywam się w imieniu innych osób, nie dbam o sprawy innych osób, nie pytam za kogoś, nie mówię za kogoś. W terapii jestem tylko dla siebie i nie walczę o sprawiedliwość dla innych.
- Każde naruszenie zasad poufności i zasad podważa zaufanie grupy i może skutkować zakończeniem uczestnictwa w programie terapeutycznym.

6. Grupa WhatsApp

- Grupa WhatsApp jest przestrzenią **wsparcia uczestniczek**, nie terapii.
- Grupa jest stworzona dla uczestniczek jako platforma do zaspokojenia potrzeby przynależności, refleksji, autoanalizy, dzielenia się swoimi przemyśleniami.
- Można zadawać pytania techniczne i dzielić się refleksjami, lecz nie jest to kanał terapii ani konsultacji indywidualnych.
- Jej głównym celem jest budowanie **przynależności i harmonii**.

7. Obowiązki terapeuty

- Realizacja programu zgodnie z harmonogramem.
- Odpowiedzi wyłącznie na pytania związane z programem na Zoom.
- Kierowanie uczestniczek na terapię indywidualną lub interwencję kryzysową w przypadku tematów wykraczających poza grupę.

8. Kodeks etyczny i samodyscyplina

- Każda uczestniczka zobowiązuje się do:
 - zachowania poufności,
 - wzajemnego szacunku,
 - unikania ocen i krytyki,
 - dbania o bezpieczeństwo emocjonalne swoje i innych,
 - samodyscypliny w codziennej pracy nad sobą.
- **Uczestniczka bierze pełną odpowiedzialność za własny rozwój, emocje i zaangażowanie w proces.**

9. Odpowiedzialność i zastrzeżenia

- Program ma charakter **terapeutyczny i psychoedukacyjny**.
- **Terapeuta nie ponosi odpowiedzialności za rezultaty** – efekty zależą od indywidualnego zaangażowania uczestniczki.
- Codzienna praktyka ćwiczeń jest warunkiem skuteczności programu.
- Program nie zastępuje terapii indywidualnej, psychiatrycznej ani leczenia farmakologicznego.

10. Cena i płatność

- Cena udziału w programie wynosi **2000 zł** za 6-tygodniowy cykl i nie podlega zwrotowi w razie rezygnacji lub nieukończenia programu.
- Płatność jednorazowa lub w ratach (zgodnie z ustaleniami).
- Kontakt ws. Płatności i terapii Karolina Kurasiewicz akademia@smarter-change.com

11. Postanowienia końcowe

- Kontrakt obowiązuje przez cały cykl programu i 5 lat po zakończeniu terapii.
- Uczestniczka ma prawo do równoległej terapii indywidualnej lub interwencji kryzysowej.
- Podpisanie kontraktu oznacza pełną akceptację powyższych zasad.
- Teraz kontrakt ma charakter formalny, zabezpiecza poufność i jasno stawia granice, a dodatkowo zawiera kodeks etyczny i samodyscyplinę.

- Uczestniczka korzysta z indywidualnego folderu, w którym ma dostęp do swoich materiałów. Interesuje się tylko swoim folderem.
- Sprawy nieujęte w kontrakcie rozwiązywane są indywidualnie.
- Strony dołożą wszelkich starań, aby program przyniósł oczekiwane rezultaty.
- **Terapeuta nie ponosi odpowiedzialności za rezultaty** – efekty zależą od indywidualnego zaangażowania uczestniczki. (wspomniane drugi raz).

Podpis uczestniczki:

Data i miejsce:

Alexandra Mawlońska

Podpis terapeuty:

Data i miejsce: 30/08/2025 Oldrzychowice