



**Monika Trzcńska - Nowak**

magister



**kontakt**

tel.: 504 - 188 - 263

| Czteroletnie Szkolenie w Terapii Poznawczo - Behawioralnej Dzieci, Młodzieży i Osób Dorosłych w Centrum Terapii Poznawczo - Behawioralnej w Warszawie. W trakcie certyfikacji przez PTTPIB.

| Członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo - Behawioralnej.

| Podyplomowe Studium Pomocy Psychologicznej w Dziedzinie Seksuologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu.

| Członek rzeczywisty i superwizor pomocy psychologicznej Online Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego.

| Studia magisterskie na Wydziale Psychologii Uniwersytetu im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

| Kurs doskonalący, „Zaburzenia seksualne u kobiet” w Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

| Kurs doskonalący, „Seksuologia sądowa”, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, Zbigniew Lew - Starowicz.

| Szkolenie: „Zasady terapii krótkoterminowej” w Polskim Instytucie Eriksonowskim.

| Certyfikat uczestnictwa w warsztatach doskonalących Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej (PTMS) - „Aspekty psychiatryczne i psychologiczne w seksuologii”.

| Szkolenie: Diagnostyka neuropsychologiczna człowieka dorosłego, Poznań.

| Szkolenie - „Prawa dziecka”, w Specjalistycznym Ośrodku Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w Bydgoszczy.

**wykształcenie**

członkostwo

**kursy**

szkolenia

## konferencje naukowe

- | 2016 - Symposium Naukowe „Miłość – Seks – Związki”, Walne Zgromadzenie Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego w Bydgoszczy,
- | I Międzynarodowa Konferencja Seksuologiczna – „U progu dojrzałej seksualności” - udział czynny, temat wystąpienia, „Imprinting w rozwoju patologii życia seksualnego w okresie adolescencji”,
- | IX Łódzkie Warsztaty Psychogeriatryczne, „Psychogeriatryczna. Jak leczyć skutecznie i bezpiecznie”, organizowane przez Klinikę Psychiatrii Wieku Podeszłego i Zaburzeń Psychotycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi,
- | VII Łódzkie Warsztaty Psychogeriatryczne, „Nowoczesna Psychogeriatryczna”, organizowane przez Klinikę Psychiatrii Wieku Podeszłego i Zaburzeń Psychotycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi,
- | III Ogólnopolskie Seminarium Naukowe MEDIA-KOMUNIKACJA: ZDROWIE I PSYCHOLOGIA „Internet w psychologii – Psychologia w Internecie”, udział czynny, temat indywidualnego wystąpienia „Proces e-terapii na podstawie pracy własnej”, temat wystąpienia z mgr Justyną Berndt „Pomoc psychologiczna Online – rozwój w Polsce i USA,
- | III Konferencja Naukowa II Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, „Zaburzenia psychiczne i seksualne jako problem medyczny i społeczny”, Warszawa,
- | Symposium naukowe na temat: „Oblicza współczesnej psychoterapii”, Poznań UAM, Polskie Towarzystwo Terapeutyczne,
- | Ogólnopolska Konferencja Naukowa – „Model doskonalenia zawodowego psychologów”, Bydgoszcz UKW,
- | Pierwsza Ogólnopolska Konferencja Neuropsychologiczna, „Neuralny Świat Umysłu”, organizowany przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, Klinikę Neurologii Dorosłych Akademii Medycznej w Gdańsku oraz Koło Nauk Psychologicznych ANIMA w Gdańsku.

## doświadczenie zawodowe

- | 2015 - Opracowanie materiałów do diagnostyki funkcji poznawczych w zaburzeniach organicznych oraz pakietów ćwiczeń dla GlobScience sp.z o.o. z przekazaniem praw autorskich.
- | 2009-... - Funkcja specjalisty na stronie [www.psycho-help.pl](http://www.psycho-help.pl)
- | 2009- ... Konsultant dla TVN, radia PIK, TVP, - wywiady z zakresu psychologii.

## doświadczenie

zawodowe/ funkcje

- | 2008-... - Centrum Psychologiczne TM – Utworzenie Poradni dla dzieci i młodzieży w Toruniu.
- | 2007 - Funkcja eksperta w portalu [www.tocos.pl](http://www.tocos.pl)
- | 2007 - Funkcja eksperta w portalu [www.zadajpytanie.pl](http://www.zadajpytanie.pl)
- | 2007-... - Centrum Psychologiczne TM Trzcińska - Nowak Monika - praktyka prywatna, Toruń.
- | 2007 – 2012 - Poradnia Psychologiczna - Lecznica Citomed w Toruniu, stanowisko – psycholog
- | 2006 – 2007 - Dom Pomocy Społecznej w Browinie, stanowisko – psycholog.
- | 2006 – 2007 - Środowiskowy Dom Samopomocy w Browinie, stanowisko – psycholog.
- | 2005 – 2007 - Funkcja eksperta z zakresu poradnictwa psychologicznego i seksuologicznego w portalu [www.zdrowemiasto.pl](http://www.zdrowemiasto.pl)
- | 2005 – 2010 - Wojewódzki Ośrodek Lecznictwa Psychiatrycznego, Oddział Psychogeriatryczny, stanowisko - psycholog
- | 2005-... - Akademickie Centrum Pomocy Psychologicznej - poradnia psychologiczna, współpraca z prof. Bassamem Aouilem
  
- | 2016 - Prowadzenie warsztatów dla dzieci w Centrum Psychologicznym TM.
- | 2014 – Przeprowadzanie rekrutacji i selekcji osób na stanowisko Opiekunki do dziecka dla „Niania na miarę” w Trójmieście i Warszawie za pomocą badań testowych.
- | 2014 – Przygotowanie i prowadzenie szkoleń dla Nian z zakresu: Rozwoju dziecka oraz Organizacji pracy Niani dla „Niania na miarę”.
- | 2014 - Tworzenie i przeprowadzenie warsztatów na temat, „Szkoła Rodzica” z uczestnikami projektu, „Przez aktywność do integracji w gminie Czernikowo”, współfinansowanym przez UE dla GOPS Czernikowo, w ilości 20 godz.
- | 2013 - Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów psychologicznych w projekcie : „Warsztaty z seksualności osób z zaburzeniami psychicznymi z seksuologiem”, dla Fundacji Pro Europa dla OPS w Świeciu.
- | 2013 - Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów psychologicznych w projekcie : „Twoja nowa szansa”, współfinansowanym przez

## doświadczenie

prowadzenie szkoleń i warsztatów

UE. Poddziałanie 7.2.1. PO KL dla Fundacji Stabilo

| 2012-2013 - Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów psychologicznych w projekcie : „Młodzi Aktywni”, współfinansowanym przez UE. Poddziałanie 7.2.1. PO KL dla Fundacji Stabilo.

| 2012-2013 - Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów psychologicznych w projekcie : „Dobry Start 2”, współfinansowanym przez UE. W ramach EFS, dla Fundacji Stabilo.

| 2012 - Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów psychologicznych w projekcie : „Twoja nowa szansa”, współfinansowanym przez UE. Poddziałanie 7.2.1. PO KL 2007-2012 dla Fundacji Stabilo, 18 godz.

| 2012 - Poprowadzenie indywidualnego poradnictwa psychologicznego dla uczestników projektu:” Twoja nowa szansa”, współfinansowanym przez UE. Poddziałanie 7.2.1. PO KL 2007-2012 dla Fundacji Stabilo, 36 godz.

| 2012 -Tworzenie i przeprowadzenie warsztatów na temat, „Szkoła Rodzica” z uczestnikami projektu, „Przez aktywność do integracji w gminie Czernikowo”, współfinansowanym przez UE dla GOPS Czernikowo, w ilości 20 godz.

| 2012 - Prowadzenie grupy wsparcia w projekcie współfinansowanym z UE, „Przez aktywność do integracji w gminie Czernikowo” dla GOPS Czernikowo, w ilości 15 godz.

| 2012 - Tworzenie i przeprowadzenie zajęć na temat „ Warsztaty z seksualności osób z zaburzeniami psychicznymi” dla ŚDS w Świeciu w ilości 18 godzin po 45 min.

| 2011 - Tworzenie i przeprowadzenie terapii psychospołecznej (20 godz) oraz prowadzenie grupy samopomocy (20 godz) w Gminie Ciechocin w projekcie systemowym „Z nadzieją w przyszłość” , współfinansowanym przez UE, dla GOPS w Ciechocinie.

| 2011 - Przeprowadzenie terapii rodzinnej (10 godz) oraz prowadzenie grupy wsparcia (4 godz) w projekcie systemowym „Przez aktywność do integracji w gminie Czernikowo”, współfinansowanym przez UE, dla GOPS w Czernikowie.

| 2011 - Prowadzenie warsztatów psychologicznych w projekcie „Przyroda wokół nas integruje najpiękniej”, niewspółfinansowanego z UE, - POKL dla DPS w Browinie.

| 2011 - Szkolenie dla szkoły Perfekt, projekt współfinansowany przez UE - Obsługa klienta bez tajemnic - zakres: komunikacja z klientem, reguły wywierania wpływu, profesjonalna komunikacja przez telefon, savoir-vivre w biznesie, typy zachowań komunikacyjnych, techniki skutecznej komunikacji.

| 2010 - Szkolenie/ warsztat przy współpracy z Fundacją Stabilo, współfinansowany przez UE - projekt Dobry Start- szkolenia

doświadczenie

prowadzenie szkoleń i warsztatów

warsztatowe z zakresu: budowania motywacji do podjęcia pracy, przełamywanie barier wewnętrznych, lęk społeczny, lęk przez podjęciem pracy, komunikacji interpersonalnej, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, współpracy przez kreatywność – obecnie 48 godz szkoleniowych.

| 2010 - Szkolenie dla szkoły językowej Perfekt, projekt współfinansowany przez UE - Profesjonalna Obsługa Klienta w projekcie Klient nasz Pan? - zakres szkoleń: komunikacja interpersonalna, asertywność, stres, profesjonalna obsługa klienta – rozmowa handlowa, autoprezentacja - 96 godz dydaktycznych.

| 2010 - Szkolenie dla Lech Consulting, projekt współfinansowany przez UE - Profesjonalna Obsługa Klienta w projekcie „Język komunikacji w praktyce” – zakres szkoleń: komunikacja interpersonalna, asertywność, stres, profesjonalna obsługa klienta – rozmowa handlowa, autoprezentacja- 64 godz dydaktyczne.

| 2010 - Szkolenie/ trening dla Lech Consulting – Komunikacja interpersonalna w zespole i biznesie – 5 godz dydaktycznych.

| 2010 - Szkolenia indywidualne i grupowe dla Gminy Ciechocin – projekt systemowy - z zakresu psychologii społecznej: Trening umiejętności interpersonalnych, kurs kompetencji społecznych – 24 godz.

| 2010 - Szkolenie Współpraca- Komunikacja – Kreatywność dla firmy Polski Cukier S.A. - 1.5 godz.

| 2010 - Cykl szkoleń dla pracowników rejestracji Lecznicy Citomed.

| 2009 - Prowadzenie szkolenia na temat „Wypalenie zawodowe” dla DPS we Włocławku – 5 godz.

| 2009 - Cykl szkoleń dla pracowników Lecznicy Citomed- Asertywność, skuteczna komunikacja z klientem, autoprezentacja, komunikacja przez telefon – 34 godz.

| 2008 - Szkolenie dla pracowników Lecznicy Citomed z zakresu Stresu i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych – 16 godz.

| 2008 - Szkolenie dla młodzieży z zakresu seksuologii dla szkół w Unisławiu – 12 godz.

| 2008 - Udział w szkoleniu współfinansowanym przez Unię Europejską, projekt „Przez aktywność do integracji w gminie Czernikowo, tworzenie modułu szkoleniowego – treningu interpersonalno – motywacyjnego dla osób bezrobotnych – 24 godz.

| 2007 - Przeprowadzenie szkolenia -Seksualność osób niepełnosprawnych – seksualność naszych dzieci, - 2 godz.

| 2007 - Prowadzenie szkoleń w projekcie UE, Gotowi do pracy, 100 godzin warsztatowo – szkoleniowych, Ciechocinek.

**doświadczenie**  
prowadzenie szkoleń i  
warsztatów

| 2006- 2007 - Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób psychicznie chorych w Browinie, przeprowadzanie szkoleń, zajęć grupowych, indywidualnych.

| Aouil B., Trzcińska M., (2008), „Pomoc psychologiczna online w problemach rozwoju i funkcjonowania seksualnego”, w Media – Komunikacja – Zdrowie- Szanse – Zagrożenia, (red.) Aouil B., Maliszewski W.J., Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek

| Aouil B., Trzcińska M., (2007), „Pomoc psychologiczna online w promocji zdrowia psychicznego jako nowa i łatwo dostępna forma poprawy zdrowia”, w: Media – komunikacja: zdrowie i psychologia, (red.) Aouil B., Maliszewski W.J., Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek

| Aouil B., Trzcińska M., (2006), „O efektywności pomocy psychologicznej Online”, w:

[http://www.ptt-terapia.pl/~ptt/przegląd/01/Aouil\\_01.pdf](http://www.ptt-terapia.pl/~ptt/przegląd/01/Aouil_01.pdf)

| Aouil B., Trzcińska M., (2005), „Lęk i niektóre jego oblicza”, w: psychologia.net.pl

| Aouil B. (2004), „Psychologia pomocy Online”, Bydgoszcz: Magraf

| Relaksacja w psychoterapii – praca badawcza nad autorską metodą w psychoterapii

| Propozycja projektu doktoratu metody autorskiej – Relaksacja z Wizualizacją (RzW), jako nowa technika w psychoterapii – w trakcie

| Ustawienia rodzinne Berta Hellingera.

publikacje  
artykuły

aktywność naukowa  
zainteresowania