



mgr Monika Trzcińska - Nowak

kontakt

tel.: 504 - 188 - 263

- | Certyfikat ukończenia szkolenia z zakresu Terapii Poznawczo - Behawioralnej CTPB oraz Oxford Cognitive Behavioral Therapy
- | Czteroletnie szkolenie w Terapii Poznawczo - Behawioralnej Dzieci, Młodzieży i Osób Dorosłych w CTBP, Warszawa
- | 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

wykształcenie

- | 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

kursy, szkolenia

- | 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
- | Sympozjum naukowe na temat: „Oblicza współczesnej psychoterapii”, Poznań UAM, Polskie Towarzystwo Terapeutyczne
- | Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Model doskonalenia zawodowego psychologów”, Bydgoszcz UKW
- | Pierwsza Ogólnopolska Konferencja Neuropsychologiczna „Neuronalny Świat Umysłu” organizowana przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, Klinikę Neurologii Dorosłych Akademii Medycznej w Gdańsku oraz Koło Nauk Psychologicznych ANIMA w Gdańsku
  
- | 2016 – funkcja Rzecznika Prasowego Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego. Członek Zarządu Głównego PTT
- | 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
- | 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 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- Sympozjum Naukowe i Walne Zgromadzenie PTT, Bydgoszcz
- | 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 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

prowadzenie  
szkoleń  
i warsztatów

- | 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 warsztatowe z zakresu budowania motywacji do podjęcia pracy, przełamywanie barier wewnętrznych, lęk społeczny, lęk przed 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 Lecznic Citomed
- | 2009 - Prowadzenie szkolenia na temat „Wypalenie zawodowe” dla DPS we Włocławku - 5 godz.
- | 2009 - Cykl szkoleń dla pracowników Lecznic Citomed- Asertywność, skuteczna komunikacja z klientem, autoprezentacja, komunikacja przez telefon - 34 godz.
- | 2008 - Szkolenie dla pracowników Lecznic 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
- | 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/przeglad/01/Aouil\\_01.pdf](http://www.ptt-terapia.pl/~ptt/przeglad/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

aktywność  
naukowa,  
zainteresowania