

Rozdział 1	Podstawowe założenia, omówienie terapii i ogólna konstrukcja zajęć poświęconych treningowi umiejętności	25
	Czym jest nadmierna kontrola?	26
	Cztery podstawowe deficyty	28
	Stanowisko terapeutyczne w RO DBT	28
	Podstawowe założenia	30
	Główny mechanizm zmiany. Sygnalizacja społeczna	31
	Struktura i cele terapii	32
	Hierarchia celów terapii indywidualnej	34
	Trening umiejętności RO. Ogólne cele i tematy	35
	Orientacja klientów z OC na trening umiejętności RO	37
	Organizacja zajęć z zakresu treningu umiejętności RO	39
	Układ zajęć z zakresu treningu umiejętności RO	42
	Rezygnacja z postawy skupionej na rozpoznaniu pozwala powiększyć grupę	43
	Więcej miejsca to więcej nauki	44
	Przekazuj wiedzę bezpośrednio z książki	46
	Podsumowanie	48
Rozdział 2	Dialektyka, radykalna otwartość i samopoznanie	49
	Dlaczego dialektyka?	49
	Dlaczego radykalna otwartość?	55
	Dlaczego samopoznanie?	59
	Podsumowanie	63
Rozdział 3	Radzenie sobie z problematycznymi zachowaniami w trakcie treningu umiejętności RO	64
	Kiedy zapada cisza	65
	Wykorzystanie metafory do rozluźniania napięcia: „Pół minuty i wszystko jasne”	70

Kształtowanie pożądaných zachowań za pomocą strategii generowania i rozluźniania napięcia	71
Nieprzystosowawcze sygnały społeczne w klasie, których nie można ignorować	73
Protokół terapeutycznej indukcji odpowiedzialności społecznej	84
Radzenie sobie z brakiem pracy domowej	85
Radzenie sobie z zerwaniami przymierza i ich naprawa	87
Radzenie sobie z zachowaniami samobójczymi	87
Podsumowanie	90
Rozdział 4 Korzystanie z przewodnika szkoleniowego po umiejętnościach RO ...	91
Rozszyfrowanie planu lekcji RO	91
Dodatkowe instrukcje dotyczące korzystania z przewodnika po umiejętnościach	93
Rozdział 5 Plany zajęć	95
Lekcja 1 Główne punkty dotyczące radykalnej otwartości w lekcji pierwszej ..	96
Główne punkty lekcji 1	96
Niezbędne materiały	96
(Zalecane) Praktyka uważnościowa	97
(Wymagane) Ćwiczenie w grupie	98
(Wymagane) Tematy nauczania	99
(Wymagane) Tematy nauczania	100
(Wymagane) Tematy nauczania	101
(Zalecane) Ćwiczenie w grupie	102
(Wymagane) Temat nauczania	103
(Wymagane) Temat do nauki	104
Lekcja 1. Praca domowa	107
Lekcja 2 Rozumienie emocji	121
Główne punkty lekcji 2	121
Niezbędne materiały	121
(Zalecane) Praktyka uważnościowa	122
(Wymagane) Temat nauczania	122
(Wymagane) Temat nauczania	129
(Wymagane) Opowieść i dyskusja	129
Lekcja 2. Praca domowa	133

Lekcja 3	Aktywacja bezpieczeństwa społecznego	140
	Główne punkty lekcji 3	140
	Niezbędne materiały.	140
	(Wymagane) Temat do dyskusji	141
	(Wymagane) Temat nauczania	142
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	143
	(Wymagane) Tematy nauczania	144
	(Wymagane) Temat nauczania	144
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	147
	(Wymagane) Temat nauczania	148
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	148
	(Wymagane) Temat nauczania	149
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	149
	(Wymagane) Temat nauczania	149
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	150
	(Wymagane) Temat nauczania	150
	(Opcjonalnie) Tematy nauczania	151
	Lekcja 3. Praca domowa	152
Lekcja 4	Zwiększanie otwartości i wzmacnianie więzi społecznych dzięki praktyce miłującej dobroci	160
	Główne punkty lekcji 4	160
	Niezbędne materiały.	161
	(Wymagane) Tematy nauczania	161
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	163
	(Wymagane) Tematy do dyskusji	163
	Lekcja 4. Praca domowa.	164
Lekcja 5	Angażowanie się w nowe zachowanie	171
	Główne punkty lekcji 5	171
	Niezbędne materiały	171
	(Zalecane) Praktyka uważnościowa	172
	(Wymagane) Temat nauczania	173
	(Wymagane) Temat nauczania	174
	(Wymagane) Temat nauczania	175
	(Wymagane) Temat nauczania	180
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	182
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	185
	Lekcja 5. Praca domowa.	185

Lekcja 6	Jak pomagają nam emocje?	204
	Główne punkty lekcji 6	204
	Niezbędne materiały	204
	(Zalecane) Praktyka uważnościowa	205
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	205
	(Wymagane) Nauczanie	206
	(Wymagane) Opowieść i rozmowa	206
	(Wymagane) Temat nauczania	208
	(Wymagane) Temat nauczania	208
	(Zalecane) Temat nauczania	210
	Lekcja 6. Praca domowa.	212
Lekcja 7	Zrozumienie radzenia sobie za pomocą nadmiernej kontroli	224
	Główne punkty lekcji 7	224
	Niezbędne materiały	224
	(Wymagane) Temat nauczania	224
	(Wymagane) Temat nauczania	226
	Lekcja 7. Praca domowa.	229
Lekcja 8	Plemię ma znaczenie	234
	Główne punkty lekcji 8	234
	Niezbędne materiały	234
	(Opcjonalnie) Temat nauczania	235
	(Wymagane) Temat nauczania	236
	(Wymagane) Temat nauczania	237
	(Wymagane) Temat nauczania	238
	(Wymagane) Temat nauczania	239
	(Wymagane) Temat nauczania	240
	(Wymagane) Temat nauczania	242
	(Wymagane) Minićwiczenie klasowe.	243
	(Opcjonalnie) Temat nauczania	244
	(Wymagane) Temat nauczania	246
	(Wymagane) Minićwiczenie klasowe.	247
	Lekcja 8. Praca domowa.	252
Lekcja 9	Sygnalizacja społeczna ma znaczenie!	270
	Główne punkty lekcji 9	270
	Niezbędne materiały	270

	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	270
	(Wymagane) Tematy nauczania	274
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	275
	(Wymagane) Tematy nauczania	278
	Lekcja 9. Praca domowa.	282
Lekcja 10	Wykorzystywanie sygnalizacji społecznej z myślą o życiu w zgodzie z własnymi wartościami	287
	Główne punkty lekcji 10	287
	Niezbędne materiały	287
	(Wymagane) Tematy nauczania	288
	(Wymagane) Tematy nauczania	288
	(Zalecane) Ćwiczenie w klasie	289
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	290
	(Wymagane) Tematy nauczania	291
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	293
	Lekcja 10. Praca domowa	296
Lekcja 11	Trening uważnościowy, część 1	312
	Główne punkty lekcji 11	312
	Niezbędne materiały	313
	(Wymagane) Temat nauczania	313
	(Wymagane) Temat nauczania	314
	(Opcjonalnie) Temat do dyskusji	315
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	316
	(Wymagane) Temat nauczania	319
	(Wymagane) Temat nauczania	320
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	321
	(Opcjonalnie) Temat do dyskusji	323
	(Wymagane) Temat nauczania	323
	(Wymagane) Tematy nauczania	325
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	326
	Lekcja 11. Praca domowa	327
Lekcja 12	Trening uważnościowy, część 2	339
	Główne punkty lekcji 12	339
	Niezbędne materiały	340
	(Zalecane) Praktyka uważnościowa	340
	(Wymagane) Temat nauczania	343

	(Wymagane) Temat nauczania	346
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	347
	(Zalecane) Temat nauczania	351
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	352
	(Wymagane) Tematy nauczania	353
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	362
	Lekcja 12. Praca domowa	362
Lekcja 13	Trening uważnościowy, część 3	371
	Główne punkty lekcji 13	371
	Niezbędne materiały	371
	(Wymagane) Punkt nauczania	372
	(Wymagane) Punkt nauczania	372
	(Wymagane) Punkt nauczania	374
	(Wymagane) Punkt nauczania	375
	(Opcjonalnie) Temat nauczania	377
	(Opcjonalnie) Minićwiczenie klasowe	378
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie samopoznania	379
	(Wymagane) Praktyka	381
	(Wymagane) Praktyka	383
	(Opcjonalnie) Ćwiczenia klasowe	386
	Lekcja 13. Praca domowa	387
Lekcja 14	Trening uważnościowy, część 4	395
	Główne punkty lekcji 14	395
	Niezbędne materiały	396
	(Wymagane) Temat nauczania	396
	(Opcjonalnie) Temat do dyskusji	397
	(Wymagane) Temat nauczania	398
	(Wymagane) Temat nauczania	404
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	406
	(Wymagane) Temat nauczania	407
	Lekcja 14. Praca domowa	409
Lekcja 15	Uczciwość interpersonalna, część 1	420
	Główne punkty lekcji 15	420
	Niezbędne materiały	420
	(Wymagane) Temat nauczania	420

	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	421
	(Wymagane) Temat nauczania	423
	(Wymagane) Temat nauczania	424
	(Wymagane) Minićwiczenie w klasie	425
	(Wymagane) Temat nauczania	426
	(Zalecane) Minićwiczenie w klasie	427
	(Wymagane) Minićwiczenie w klasie	427
	Lekcja 15. Praca domowa	429
Lekcja 16	Uczciwość interpersonalna, część 2	432
	Główne punkty lekcji 16	432
	Niezbędne materiały	432
	(Wymagane) Scenka	433
	(Wymagane) Temat nauczania	435
	(Wymagane) Temat nauczania	436
	(Wymagane) Temat nauczania	439
	Lekcja 16. Praca domowa	446
Lekcja 17	Skuteczność interpersonalna	459
	Główne punkty lekcji 17	459
	Niezbędne materiały	459
	(Zalecane) Ćwiczenie w klasie	460
	(Wymagane) Temat nauczania	461
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	461
	(Wymagane) Temat nauczania	463
	(Wymagane) Punkty do dyskusji	468
	(Wymagane) Temat nauczania	469
	Lekcja 17. Praca domowa	472
Lekcja 18	Asertywność z otwartym umysłem	489
	Główne punkty lekcji 18	489
	Niezbędne materiały	490
	(Wymagane) Tematy nauczania	490
	(Opcjonalnie) Temat dyskusji	493
	(Zalecane) Ćwiczenie w klasie	496
	(Wymagane) Temat nauczania	497
	Lekcja 18. Praca domowa	497

Lekcja 19	Wykorzystanie walidacji do sygnalizowania włączenia w życie społeczne	505
	Główne punkty lekcji 19	505
	Niezbędne materiały	505
	(Wymagane) Punkt nauczania	508
	(Opcjonalnie) Punkty do dyskusji	509
	(Wymagane) Punkt nauczania	510
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	510
	(Wymagane) Punkt nauczania	512
	(Wymagane) Miniscenka odgrywana przez trenerów	513
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	514
	(Wymagane) Punkt nauczania	515
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	517
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	518
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	520
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	522
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	523
	(Wymagane) Temat do nauki	524
	(Zalecane) Minićwiczenie	527
	Lekcja 19. Praca domowa	529
Lekcja 20	Wzmacnianie więzi społecznych, część 1.	536
	Główne punkty lekcji 20	536
	Niezbędne materiały	536
	(Opcjonalnie) Temat do nauki	536
	(Wymagane) Temat do nauki	537
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	537
	(Wymagane) Temat do nauki	538
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	538
	(Wymagane) Punkt do dyskusji	540
	(Wymagane) Tematy nauczania	540
	Lekcja 20. Praca domowa	541
Lekcja 21	Wzmacnianie więzi społecznych, część 2	548
	Główne punkty lekcji 21	548
	Niezbędne materiały	548
	(Wymagane) Temat do nauki	549
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	551

	(Opcjonalnie) Tematy do dyskusji	553
	(Wymagane) Dopasuj + 1 – demonstracja w klasie	555
	(Wymagane) Temat do nauki	557
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	558
	Lekcja 21. Praca domowa	561
Lekcja 22	Uczenie się z korygujących informacji zwrotnych	573
	Główne punkty lekcji 22	573
	Niezbędne materiały	573
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	574
	(Wymagane) Temat do nauki	574
	(Opcjonalnie) Temat do dyskusji	575
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	577
	(Zalecane) Ćwiczenie w klasie	580
	(Opcjonalnie) Ćwiczenie w klasie	582
	(Wymagane) Temat do nauki	583
	(Wymagane) Temat do nauki	589
	Lekcja 22. Praca domowa	590
Lekcja 23	Trening uważnościowy, część 1	599
	Główne punkty lekcji 23	599
	Niezbędne materiały	600
Lekcja 24	Trening uważnościowy, część 2	601
	Główne punkty lekcji 24	601
	Niezbędne materiały	601
Lekcja 25	Trening uważnościowy, część 3	602
	Główne punkty lekcji 25	602
	Niezbędne materiały	602
Lekcja 26	Trening uważnościowy, część 4	603
	Główne punkty lekcji 26	603
	Niezbędne materiały	604
Lekcja 27	Zazdrość i resentyment	605
	Główne punkty lekcji 27	605
	Niezbędne materiały	605

	(Wymagane) Temat do nauki	605
	(Wymagane) Temat do dyskusji	607
	(Wymagane) Temat do nauki	608
	(Wymagane) Temat do nauki	609
	Lekcja 27. Praca domowa	614
Lekcja 28	Cynizm, gorycz i rezygnacja	620
	Główne punkty lekcji 28	620
	Niezbędne materiały	620
	(Zalecane) Ćwiczenie uważnościowe	620
	(Zalecane) Minićwiczenie	622
	(Wymagane) Temat do nauki	623
	(Wymagane) Temat do nauki	624
	(Wymagane) Temat do nauki	624
	Lekcja 28. Praca domowa	630
Lekcja 29	Nauka wybaczenia	636
	Główne punkty lekcji 29	636
	Niezbędne materiały	636
	(Wymagane) Temat do dyskusji	637
	(Zalecane) Ćwiczenie uważnościowe	637
	(Wymagane) Temat do nauki	638
	(Wymagane) Klasowe ćwiczenie uważnościowe	640
	(Wymagane) Temat do nauki	641
	(Wymagane) Ćwiczenie w klasie	649
	(Wymagane) Tematy do nauki	650
	Lekcja 29. Praca domowa	653
Lekcja 30	Tydzień Integracji	667
	Główne punkty lekcji 30	667
	Niezbędne materiały	667
	Przykłady praktyki mającej na celu rozluźnienie kontroli inhibicyjnej	671
	Ćwiczenia i nauczanie mające na celu poprawę inteligencji relacyjnej	674
	Lekcja 30. Praca domowa	679
	Bibliografia	681
	Indeks	689