



# BARBARA MRÓZ

Psycholog | Psychoterapeutka CBT i ACT | Trenerka

*Psycholożka i psychoterapeutka w trakcie szkolenia.*

*Wspiera profesjonalistów w drodze do życia pełnego sensu i opartego o wartości i autentyczne relacje z innymi ludźmi. Towarzyszy w przechodzeniu przez zmiany, trudności czy wyzwania osobiste i zawodowe.*

*Wcześniejsze kilkunastoletnie doświadczenie pracy w działach komunikacji międzynarodowych korporacji pozwala jej lepiej rozumieć problemy i sytuację osób, które wspiera, nie tylko dzięki znajomości mechanizmów psychologicznych, ale też dobremu pojmowaniu rzeczywistości w jakiej funkcjonują.*

## MERYTORYCZNIE

- Jest współtwórczynią i prowadzi warsztaty w ramach społeczności **Zwinnej Liderki** i **Akademii Zwinnego Przywództwa**, innowacyjnych programów rozwojowych przeznaczonych dla osób, które chcą rozwijać się w kierunku autentycznego i świadomego przywództwa.
- Blog: [www.barbaramroz.pl](http://www.barbaramroz.pl)

## DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

- Ukończyła psychologię ze specjalizacją w psychologii klinicznej i zdrowia na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS, oraz 4-letnie certyfikowane szkolenie psychoterapeutyczne w nurcie **terapii poznawczo-behawioralnej (CBT – Cognitive Behaviour Therapy)** w Akademii Motywacji i Edukacji. Zawód psychologa związany jest z ciągłym rozwojem i podnoszeniem kwalifikacji, dlatego bierze udział w licznych szkoleniach i warsztatach głównie w nurcie **terapii akceptacji i zaangażowania (ACT – Acceptance and Commitment Therapy)**. ACT należy do trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnych i jest terapią o naukowo potwierdzonej skuteczności.