



FUNDACJA
INTERDAN
ACADEMY

Brak ocen dla tego dostawcy

Redukcja stresu i wypalenia zawodowego poprzez praktykę uważności w pracy nauczyciela

Numer usługi 2025/02/08/173722/2548746

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 01.04.2025 do 15.06.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Nauczyciele Usługa jest adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	31-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami i zachowaniami pojawiającymi się w sytuacji stresu i wypalenia zawodowego na bazie przebadanego treningu redukcji stresu Mindfulness Based Stress Reduction – program MBSR

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik zna definicję uważności, wie jak działają reaktywne wzorce umysłu i jak techniki uważności mogą pomóc w rozwoju samoświadomości i samoregulacji emocjonalnej	znajomość indywidualnych czynników stresu i wypalenia – wewnętrznych i zewnętrznych; poznanie definicji i podstaw uważności w praktyce nieformalnej dnia codziennego	Debata swobodna
2. Uczestnik rozpoznaje symptomy stresu i obniżenia nastroju w ciele i posługuje się techniką skanowania ciała i uważnego ruchu jako sposobem na obniżenie negatywnego napięcia	świadomość doznań fizycznych w ciele w przypadku zmęczenia i przekroczenia swoich granic na bazie formalnej praktyki uważności - skanowania ciała i uważnego ruchu	Debata swobodna
3. Uczestnik wie jak tworzyć postawę wewnętrznego uważnego obserwatora wobec swoich trudnych myśli i emocji, by zapobiegać narastaniu stresu i mentalnego wyczerpania	znajomość kwestionariusza automatycznych myśli, rozumienie sprzężenia myśli i emocji, znajomość kryteriów pojawiania się depresji	Obserwacja w warunkach symulowanych
4. Uczestnik wie jak wychodzić z mentalnego trybu „działania” i wchodzić w tryb „bycia” - korzysta z technik oddechowych i praktyk wyobraźniowych pomagających wieść spokojny i zdrowy styl życia oraz prowadzić uważną komunikację	znajomość wybranych praktyk oddechowych i wyobraźniowych oraz zasad medycyny stylu życia, poznanie zasad uważnej komunikacji w stresie	Debata swobodna

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak. Na certyfikacie ukończenia usługi rozwojowej są wymienione efekty uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak. Na certyfikacie wymienione są metody i kryteria walidacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

1. Definicja uważności
2. Uważność a autopilot w codziennych aktywnościach
3. Stresory w pracy nauczyciela
4. Konsekwencje stresu dla zdrowia
5. Ciało jako barometr samopoczucia
6. Techniki uwalniania ciała z napięć
7. Umysł jako źródło chronicznego stresu
8. Nowy sposób traktowania myśli - dyfuzja
9. Praca z trudnymi emocjami
10. Podstawy uważnej komunikacji w stresie
11. Techniki oddechowe i wyobrażeniowe redukujące stres
12. Plan uważnego życia oparty na zdrowych nawykach

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pliki w pdf, nagrania audio

Warunki uczestnictwa

Szkolenie będzie przeprowadzone w 4 sesjach po 2,5h każda (zajęcia teoretyczne to 3h, zajęcia praktyczne to 7h)

Szkolenie opiera się głównie na warsztatach praktycznych z wykorzystaniem ćwiczeń rozwojowych.

Uczestnicy będą pracować zarówno w parach, trójkach, jak i całą grupą.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera oraz pracy własnej uczestników poprzez ćwiczenie wybranych metod.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój.

Podstawa zwolnienia z podatku VAT: świadczenie usług kształcenia zawodowego finansowanych w całości ze środków publicznych – oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane (art. 43. pkt. 1. ust. 29c ustawy o VAT)

Adres

Bydgoszcz

Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



TOMASZ TRAWIŃSKI

E-mail tratomasz@gmail.com

Telefon (+48) 602 789 119