



"PAARO" POLSKA
AKADEMIA
AKTYWNOŚCI I
ROZWOJU
OSOBISTEGO
SYLWIA
ŚWISŁOWSKA

Brak ocen dla tego dostawcy

Dobrostan nauczyciela - energia, spokój, równowaga

Numer usługi 2025/11/21/124198/3162535

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 3 h

📅 16.12.2025 do 16.12.2025

167,00 PLN brutto

135,77 PLN netto

55,67 PLN brutto/h

45,26 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Nauczyciele oraz inne osoby pracujące z dziećmi.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	31
Data zakończenia rekrutacji	15-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	3
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Dobrostan nauczyciela – szkolenie” przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania technik wspierających dobrostan psychiczny, emocjonalny i zawodowy, umożliwiając im utrzymanie równowagi w środowisku pracy oraz efektywne radzenie sobie z obciążeniami wynikającymi z roli nauczyciela.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje czynniki wpływające na własny dobrostan zawodowy.	identyfikuje czynniki stresogenne występujące w jego środowisku pracy,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje oznaki przeciążenia, zmęczenia oraz wczesne symptomy wypalenia,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki regulacji emocji i redukcji stresu w sytuacjach zawodowych.	demonstruje wykonanie wybranych technik oddechowych lub relaksacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	omawia sposoby wykorzystania krótkich interwencji uważnościowych w codziennej pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opracowuje indywidualny plan dbałości o dobrostan.	określa cele związane z poprawą swojego dobrostanu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje sposoby monitorowania realizacji planu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki krótkiej autorefleksji wspierające dobrostan	wykonuje zadane ćwiczenie autorefleksji (np. „STOP – weź oddech – oceń – zdecyduj”),	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje obciążenia wynikające z ról zawodowych i pozazawodowych	wymienia swoje główne role (zawodowe i prywatne),	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	proponuje działania minimalizujące przeciążenie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

Program

Szkolenie adresowane jest do nauczycieli, wychowawców, pedagogów oraz innych pracowników oświaty zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w zakresie dbania o własny dobrostan psychiczny, emocjonalny i zawodowy. Usługa jest dostosowana do potrzeb osób pracujących w środowisku szkolnym, narażonych na obciążenia emocjonalne i wysokie tempo pracy.

Podczas szkolenia uczestnicy nauczą się:

- skutecznych, krótkich technik relaksacyjnych do stosowania w pracy. metod regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem.
- sposobów, jak budować odporność psychiczną i regenerować zasoby energii.
- prostych sposobów na zwiększenie uważności i koncentracji w codziennych obowiązkach.
- sposobów wspierania dialogu wewnętrznego, który pomoże z większą lekkością podchodzić do wyzwań.

Program realizowany jest w 3h zegarowe. Walidacja nie jest wliczona w czas trwania szkolenia.

Walidacja będzie przeprowadzona za pomocą testu z odpowiedziami generowanymi automatycznie po zakończeniu programu szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 „Jak się dziś czuję w pracy?”	-	16-12-2025	17:00	17:10	00:10
2 z 8 Źródła stresu w pracy nauczyciela - teoria i ćwiczenia	-	16-12-2025	17:10	17:40	00:30
3 z 8 Techniki regulacji emocji w pracy nauczyciela	-	16-12-2025	17:40	18:15	00:35
4 z 8 Mikropraktyki dobrostanu – narzędzia do natychmiastowego zastosowania	-	16-12-2025	18:15	18:45	00:30
5 z 8 Komunikacja wspierająca dobrostan	-	16-12-2025	18:45	19:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Plan dbałości o dobrostan	-	16-12-2025	19:15	19:45	00:30
7 z 8 Podsumowanie i zakończenie	-	16-12-2025	19:45	20:00	00:15
8 z 8 Walidacja - test	-	16-12-2025	20:00	20:10	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	167,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	135,77 PLN
Koszt osobogodziny brutto	55,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,26 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma Certyfikat.

Adres

ul. Kalinowa 5

15-809 Białystok

woj. podlaskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Świsłowska

E-mail biuro@paaro.pl

Telefon (+48) 602 100 618