



DĘBOWIEC SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

4 812 ocen

Szkolenie "Praktyczny Trening Budowania Dobrostanu w pracy nauczyciela."

Numer usługi 2026/01/19/48244/3266349

📍 Racibórz / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

5 263,00 PLN brutto

5 263,00 PLN netto

350,87 PLN brutto/h

350,87 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest dla nauczycieli i wychowawców w szkołach podstawowych i przedszkolach. Uczestnik biorący udział w usłudze nie musi posiadać wiedzy i umiejętności z zakresu programu usługi - kształcimy od podstaw.

Grupę docelową stanowią osoby, które pracują z dziećmi lub planują rozpocząć pracę w zawodach związanych z dziećmi, edukacją specjalną lub terapią i chcą zdobyć wiedzę i umiejętności.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

20-03-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

Liczba godzin usługi

15

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego wspierania rozwoju osobistego własnego i dzieci poprzez stosowanie technik samoakceptacji w codziennej pracy pedagogicznej z grupą przedszkolną oraz budowanie kompetencji samoregulacji emocjonalnej u dzieci

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy teoretyczne samoakceptacji i jego zastosowanie w edukacji	wyjaśnia pojęcia i współczucia (compassion) w kontekście pracy z dziećmi omawia wpływ praktyki samoakceptacji na dobrostan psychiczny nauczycieli i dzieci charakteryzuje model ewolucji mózgu Siegela w kontekście reakcji emocjonalnych dzieci wskazuje korzyści płynące z wprowadzania uważności w grupach przedszkolnych	Test teoretyczny
Stosuje podstawowe techniki samoakceptacji w rozwoju osobistym	demonstruje technikę Body Scan do zwiększania świadomości ciała prowadzi praktykę UOSO (uspokajanie, osadzanie, spoczywanie z oparciem na oddechu) rozpoznaje stan niespokojnego umysłu i stosuje techniki jego uspokajania praktykuje ćwiczenia życzliwości wobec siebie i innych	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje i prowadzi ćwiczenia samoakceptacji dostosowane do dzieci przedszkolnych	tworzy krótkie rytuały uważności (2-5 minut) dla dzieci w wieku 3-6 lat prowadzi ćwiczenia oddechowe dostosowane do wieku przedszkolnego organizuje uważne ruchy i spacerzy dla grupy przedszkolnej projektuje rytuały życzliwości i wdzięczności w grupie dzieci	Test teoretyczny
Wspiera regulację emocjonalną dzieci technikami samoakceptacji	stosuje model 3 systemów regulacji emocji wg Paula Gilberta w pracy z dziećmi wykorzystuje techniki pracy z emocjami (słoił spokoju, pudełko emocji) prowadzi ćwiczenie "przerwa na współczucie" z dziećmi buduje atmosferę bezpieczeństwa i życzliwości w grupie przedszkolnej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Integruje praktyki uważności w codzienną pracę pedagogiczną	opracowuje osobisty plan wdrażania samoakceptacji w pracy z dziećmi dostosowuje techniki samoakceptacji do specyfiki grupy przedszkolnej planuje codzienne mini-praktyki wzmacniające uważność dzieci monitoruje własny dobrostan psychiczny przy użyciu technik mindfulness	Test teoretyczny
Komunikuje się z dostosowaniem komunikacji do dzieci	Reaguje empatycznie na wątpliwości i pytania dzieci	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	DĘBOWIEC sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	DĘBOWIEC sp. z o.o.

Program

– Dobrostan w pracy nauczyciela

Część teoretyczna I – Budowanie pewności siebie

Czym jest pewność siebie i jak się kształtuje

Rola samoświadomości i samoakceptacji w dobrostanie

Mechanizmy obniżające poczucie własnej wartości

Mini ćwiczenie: Mapa moich mocnych stron

| Przerwa kawowa

Część teoretyczna II – Motywacja i energia wewnętrzna

Różnice między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną

Jak odkrywać własne źródła motywacji

Wewnętrzne źródła energii – sens, wartości, znaczenie pracy

| Przerwa obiadowa

Część praktyczna I – Trening stawiania granic

Symulacje sytuacji z życia zawodowego i prywatnego

Techniki komunikacji asertywnej

Ćwiczenie w parach: „Moje granice w relacjach”

| Przerwa kawowa

Część praktyczna II – Radzenie sobie ze stresem i emocjami w pracy

Psychoedukacja o stresie: ciało, emocje, myśli

Praktyczne techniki:

oddech świadomy,

relaksacja mięśniowa,

Ćwiczenie: 5 minut spokoju – trening oddechowy

Podsumowanie i zamknięcie szkolenia

Opis procesu walidacji

Krok 1: Przygotowanie przez trenera

Trener projektuje narzędzia walidacyjne (test wiedzy teoretycznej, karty oceny) oraz przygotowuje materiały. W ostatnim dniu szkolenia trener rozdaje uczestnikom testy wiedzy oraz zbiera przygotowane przez nich materiały. Trener nie uczestniczy w ocenie wyników ani w procesie wypełniania testu.

Krok 2: Gromadzenie dowodów

Uczestnicy wypełniają test wiedzy oraz karty samooceny, w których deklarują poziom osiągnięcia poszczególnych efektów uczenia się. Trener kompletuje całą dokumentację walidacyjną: wypełnione testy, materiały przygotowane przez uczestników w trakcie szkolenia oraz karty samooceny.

Krok 3: Ocena przez osobę walidującą

Zgromadzona dokumentacja trafia do niezależnej osoby walidującej, która dokonuje merytorycznej oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Osoba walidująca analizuje wyniki testów, jakość przygotowanych materiałów oraz spójność samooceny z faktycznymi osiągnięciami. Na tej podstawie sporządza protokół z walidacji i wydaje zaświadczenia ukończenia usługi z opisem osiągniętych efektów uczenia się. Pozytywny wynik uzyskują uczestnicy, którzy osiągają minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy oraz przygotowują materiały spełniające wymogi merytoryczne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Dobrostan w pracy nauczyciela Część teoretyczna I – Budowanie pewności siebie	Barbara Janysek	21-03-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 14 przerwa	Barbara Janysek	21-03-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 14 Czym jest pewność siebie i jak się kształtuje	Barbara Janysek	21-03-2026	11:15	12:30	01:15
4 z 14 przerwa	Barbara Janysek	21-03-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 14 Rola samoświadomości i samoakceptacji w dobrostanie	Barbara Janysek	21-03-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 14 Mechanizmy obniżające poczucie własnej wartości	Barbara Janysek	21-03-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 14 Mini ćwiczenie: Mapa moich mocnych stron	Barbara Janysek	21-03-2026	15:00	16:00	01:00
8 z 14 Różnice między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną Jak odkrywać własne źródła motywacji	Barbara Janysek	21-03-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 14 Symulacje sytuacji z życia zawodowego i prywatnego Techniki komunikacji asertywnej	Barbara Janysek	22-03-2026	10:00	12:00	02:00
10 z 14 przerwa	Barbara Janysek	22-03-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Ćwiczenie w parach: „Moje granice w relacjach”	Barbara Janysek	22-03-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 14 Część praktyczna II – Radzenie sobie ze stresem i emocjami w pracy Psychoedukacja o stresie: ciało, emocje, myśli	Barbara Janysek	22-03-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 14 Egzamin: test wiedzy	-	22-03-2026	14:30	15:00	00:30
14 z 14 Sporządzenie raportu z analizy dowodów i deklaracji	-	22-03-2026	19:00	20:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 263,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 263,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	350,87 PLN
Koszt osobogodziny netto	350,87 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Janysek

Posiadanie doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu. Jestem psychodietetyczką, coachem, trenerką umiejętności psychospołecznych i certyfikowaną konsultantką Harrison Assessments, praktykuję także Racjonalną Terapię Zachowania. Połączenie tych obszarów pozwala mi na unikatowe, szerokie spojrzenie. Korzystam z różnorodnych narzędzi, aby wspierać pacjentów jak najlepiej w osiągnięciu swoich celów. Od 10 lat wspieram kobiety w różnych obszarach – od zdrowego stylu życia i radzenia sobie z emocjonalnym jedzeniem, objadaniem się i ciągłym byciem na diecie, po rozwój osobisty oraz zawodowy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu szkolenia zostanie przeprowadzony zewnętrzny egzamin w potwierdzający: Nabycie kwalifikacji zawodowej " Animator budowania dobrostanu nauczyciela "

Uczestnik biorący udział w usłudze nie musi posiadać wiedzy i umiejętności z zakresu programu usługi - kształcimy od podstaw.

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestników: brak wymagań

Walidacja jest wliczona do procesu kształcenia.

W trakcie realizacji usługi zaplanowane zostały przerwy, które wliczają się do procesu kształcenia

Warunków organizacyjnych dla przeprowadzenia szkolenia: brak podziału na grupy

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych

Organizator zapewnia materiały do prowadzenia części warsztatowej zgodnie z tematem szkolenia, tj. materiały zgodnie ze wskazaniem przez trenera. Materiały niezbędne na użytek uczestników szkolenia trener każdorazowo dostosowuje do potrzeb.

Materiały wykorzystywane podczas szkolenia nie są przekazywane na użytek prywatny dla uczestników szkolenia po jego zakończeniu. Uczestnicy szkolenia otrzymają skrypty szkoleniowe zapewniające utrwalenie wiedzy i dające możliwość w dowolnym momencie powrotu do zakresu teoretyczno-praktycznego przedmiotu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Dostawca usługi zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi z uwagi na posiadaną niepełnosprawność powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed terminem rozpoczęcia realizacji usługi zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby dot. umożliwienia mu udziału w usłudze

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

- 1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%
- 2) § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

W przypadku braku dofinansowania lub dofinansowania na poziomie niższym niż 70% - do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

Warunki techniczne

Sporządzenie raportu z analizy dowodów i deklaracji odbywa się w formie zdalnej.

Adres

ul. Opawska 90/9
47-400 Racibórz
woj. śląskie

Sala stara poczta

Kontakt



MATEUSZ DĘBOWIEC

E-mail mateuszdebowiec@gmail.com

Telefon (+48) 727 925 974