



Profesjonalny kurs - Akademia Mindfulness. Zintegrowane podejście do pracy terapeutyczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

Numer usługi 2026/02/03/118749/3304251

1 400,00 PLN brutto
1 400,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Instytut Rozwoju
Kompetencji

Skeleton KLAUDIA
JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5

183 oceny

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 14:00 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	<p>Grupą docelową szkolenia są psychologowie, psychoterapeuci, pedagodzy, nauczyciele, wychowawcy, trenerzy oraz specjaliści pracujący z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą wykorzystywać mindfulness jako narzędzie wspierające proces terapeutyczny i pedagogiczny, rozwijać kompetencje w zakresie pracy z uważnością oraz integrować podejście mindfulness z codzienną praktyką zawodową w sposób świadomy i odpowiedzialny.</p> <p>Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery - sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój, Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych.</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do świadomego i zintegrowanego wykorzystywania podejścia mindfulness w pracy terapeutyczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności w zakresie rozumienia mechanizmów uważności, doboru adekwatnych form pracy, wspierania regulacji emocjonalnej oraz integrowania mindfulness z codzienną praktyką zawodową, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, etyki i potrzeb odbiorców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje podstawowe założenia i definicje mindfulness	Uczestnik wyjaśnia pojęcie mindfulness i jego główne założenia	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy działania uważności w kontekście psychologicznym i pedagogicznym	Uczestnik opisuje wpływ mindfulness na regulację emocji i funkcjonowanie poznawcze	Test teoretyczny
Uczestnik omawia możliwości zastosowania mindfulness w pracy z różnymi grupami wiekowymi	Uczestnik wdraża adekwatne formy pracy dla dzieci, młodzieży i dorosłych	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje elementy mindfulness i łączy je z praktyką terapeutyczno-pedagogiczną	Uczestnik opisuje sposoby włączania uważności do codziennej pracy zawodowej	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje znaczenie bezpieczeństwa i etyki w pracy z mindfulness	Uczestnik opisuje zasady odpowiedzialnego i bezpiecznego stosowania uważności	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1 08:30-15:45

08:30-09:30

Wstęp do szkolenia. Wykład interaktywny

- cele i struktura szkolenia
- pojęcie mindfulness i jego miejsce w pracy terapeutyczno-pedagogicznej
- uważność jako kompetencja zawodowa

09:30-11:30

Moduł 1. Podstawy mindfulness w ujęciu psychologicznym i pedagogicznym. Wykład, case study, dyskusja moderowana

- definicja i założenia mindfulness
- mechanizmy działania uważności
- wpływ mindfulness na regulację emocji i uwagę
- zastosowanie mindfulness w pracy pomocowej

11:30-11:45

Przerwa

11:45-13:45

Moduł 2. Mindfulness w pracy z dziećmi i młodzieżą. Warsztaty, analiza przypadków

- specyfika pracy z uważnością w różnych etapach rozwoju
- wspieranie koncentracji i samoregulacji
- uważność a emocje i zachowanie
- dostosowanie form pracy do wieku i możliwości

13:45-15:45

Moduł 3. Mindfulness w pracy z dorosłymi. Warsztaty, ćwiczenia, analiza sytuacji

- uważność jako narzędzie wsparcia emocjonalnego
- praca z napięciem, stresem i przeciążeniem
- mindfulness w relacji terapeutycznej i edukacyjnej
- granice stosowania mindfulness

DZIEŃ 2 08:30-15:45

08:30-10:30

Moduł 4. Integracja mindfulness z codzienną praktyką zawodową. Wykład, case study, ćwiczenia

- włączanie elementów uważności do pracy terapeutycznej i pedagogicznej

- mindfulness w codziennych sytuacjach edukacyjnych
- rola postawy specjalisty
- spójność działań i celów

10:30-10:45

Przerwa

10:45-12:45

Moduł 5. Bezpieczeństwo i etyka w pracy z mindfulness. Warsztaty, analiza przypadków

- odpowiedzialność specjalisty
- przeciwwskazania i ograniczenia
- reagowanie na trudne doświadczenia uczestników
- mindfulness a granice kompetencji

12:45-15:00

Moduł 6. Mindfulness jako element długofalowego wsparcia rozwoju. Wykład, dyskusja, analiza sytuacji

- budowanie regularności i ciągłości pracy
- wspieranie samodzielności odbiorców
- mindfulness jako narzędzie profilaktyczne
- rozwój własnej praktyki uważności

15:00-15:45

Walidacja

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym i obejmuje dwie metody: test teoretyczny online, pisany w tym samym czasie przez wszystkich uczestników oraz obserwację w warunkach symulowanych. Obserwacja w warunkach symulowanych ma charakter indywidualny i polega na analizie oraz samodzielnym opracowaniu przez uczestnika przykładowego zestawu ćwiczeń odnoszących się do treści omawianych podczas szkolenia, z uwzględnieniem celu ich zastosowania oraz możliwości wykorzystania w praktyce.

Forma zajęć: usługa realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym, z aktywnym udziałem uczestników, przy wykorzystaniu metod interaktywnych i aktywizujących, dostosowanych do specyfiki szkolenia online. W trakcie realizacji szkolenia stosowane będą m.in.: miniwykład interaktywny, dyskusja moderowana, burza mózgów, analiza studium przypadku (case study), ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacje i odgrywanie ról, analiza materiałów dydaktycznych, rozwiązywanie problemów oraz sesje pytań i odpowiedzi. Uczestnicy będą aktywnie zaangażowani w proces uczenia się poprzez analizę przypadków, opracowywanie propozycji ćwiczeń.

Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia to jedna godzina zegarowa (1 godzina zegarowa = 60 minut).

*Łączny czas trwania usługi wynosi **14 godzin zegarowych** (1 godzina zegarowa = 60 minut). Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi*

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wstęp do szkolenia. Wykład interaktywny	Aleksandra Majewska	13-06-2026	08:30	09:30	01:00
2 z 10 Moduł 1. Podstawy mindfulness w ujęciu psychologicznym i pedagogicznym. Wykład, case study, dyskusja moderowana	Aleksandra Majewska	13-06-2026	09:30	11:30	02:00
3 z 10 Przerwa	Aleksandra Majewska	13-06-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 10 Moduł 2. Mindfulness w pracy z dziećmi i młodzieżą. Warsztaty, analiza przypadków	Aleksandra Majewska	13-06-2026	11:45	13:45	02:00
5 z 10 Moduł 3. Mindfulness w pracy z dorosłymi. Warsztaty, ćwiczenia, analiza sytuacji	Aleksandra Majewska	13-06-2026	13:45	15:45	02:00
6 z 10 Moduł 4. Integracja mindfulness z codzienną praktyką zawodową. Wykład, case study, ćwiczenia	Aleksandra Majewska	14-06-2026	08:30	10:30	02:00
7 z 10 Przerwa	Aleksandra Majewska	14-06-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 10 Moduł 5. Bezpieczeństwo i etyka w pracy z mindfulness. Warsztaty, analiza przypadków	Aleksandra Majewska	14-06-2026	10:45	12:45	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 10 Moduł 6. Mindfulness jako element długofalowego wsparcia rozwoju. Wykład, dyskusja, analiza sytuacji	Aleksandra Majewska	14-06-2026	12:45	15:00	02:15
10 z 10 Walidacja	-	14-06-2026	15:00	15:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Majewska

Aleksandra Majewska to trenerka i specjalistka w obszarze bezpieczeństwa psychospołecznego dzieci i młodzieży, profilaktyki zachowań przemocowych oraz wsparcia emocjonalnego w środowisku edukacyjnym. Posiada przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne oraz doświadczenie w pracy z uczniami, nauczycielami i zespołami szkolnymi w sytuacjach kryzysowych. W pracy szkoleniowej Aleksandra Majewska koncentruje się na praktycznych, opartych na dowodach naukowych rozwiązaniach, które wzmacniają odporność psychiczną, uważność i poczucie bezpieczeństwa w społeczności szkolnej. Jej szkolenia dostarczają konkretnych narzędzi do rozpoznawania sygnałów zagrożenia, skutecznego reagowania na hejt i przemoc oraz wspierania uczniów doświadczających trudności emocjonalnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają pełen zestaw profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki. Dzięki tym materiałom uczestnicy będą mieli dostęp do niezbędnej wiedzy oraz narzędzi, które umożliwią im samodzielne wykorzystanie zdobytych umiejętności po zakończeniu kursu. Materiały szkoleniowe będą udostępnione na platformie Moodle w formacie PDF. Dzień przed szkoleniem każdy uczestnik otrzyma indywidualny login oraz hasło, umożliwiające dostęp do platformy. Po zalogowaniu będzie można pobrać profesjonalnie przygotowany komplet dokumentów

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest frekwencja na poziomie co najmniej 80% udziału w szkoleniu. Potwierdzenie obecności odbywa się na podstawie listy obecności oraz dwóch zrzutów ekranu dokumentujących udział w szkoleniu. Ukończone 18 lat i wykształcenie minimum średnie.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe

- *Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecamy chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)*
- *Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)*
- *Słuchawki/Głośniki*
- *Mikrofon*
- *Wymagana jest kamera*
- *Dostęp do Internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s*

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia).

Uczestnicy PROSZENI SĄ o logowanie się na szkolenie z komputera stacjonarnego lub laptopa. Logowanie się z urządzeń mobilnych (telefon, tablet) BARDZO CZĘSTO powoduje u uczestników nagminne wylogowanie się/rozłączenie/ z systemu konferencyjno-szkoleniowego, co utrudnia i zakłóca prowadzenie zajęć.

Ponieważ do rozliczenia usługi potrzebujemy raportu z logowań, proszę o umieszczenie następującego zapisu: „Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia”- dotyczy to uczestników Projektu „FUR3”

Kontakt



KLAUDIA JASIŃSKA

E-mail biuro@skeleton.com.pl

Telefon (+48) 786 183 809