

Fundacja
Joga w SzkoleFUNDACJA JOGA W
SZKOLE

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie dla nauczycieli „5 Minut Spokoju” program redukcji stresu dla uczniów szkół podstawowych. Profilaktyka zdrowia psychicznego dla uczniów i nauczycieli. Profilaktyka uzależnień. Uwaga w szkole. Spokojny nauczyciel - spokojny uczeń. Szkolenie stacjonarne lub online.

Numer usługi 2026/02/06/188393/3314503

📍 Sopot / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 4 h

📅 07.03.2026 do 07.03.2026

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

225,00 PLN brutto/h

225,00 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Nauczyciele, terapeuci, pedagodzy, psychologowie, trenerzy, oraz inne osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą, które chcą skutecznie redukować stres, wspierać koncentrację, dobrostan psychofizyczny i równowagę emocjonalną zarówno swoich uczniów jak i swoją własną.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	04-03-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	4
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

Celem edukacyjnym szkolenia „5 Minut Spokoju” jest wyposażenie uczestników w praktyczne kompetencje z zakresu redukcji stresu, samoregulacji emocjonalnej i uważności. Uczestnicy poznają krótkie techniki ruchowe, oddechowe i relaksacyjne oraz przygotowują się do samodzielnego prowadzenia praktyk „5 Minut Spokoju” i wdrażania ich do codziennej pracy szkolnej lub przedszkolnej w celu poprawy koncentracji, dobrostanu i jakości funkcjonowania psychofizycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje elementy składowe techniki „5 Minut Spokoju” oraz uzasadnia jej zastosowanie w środowisku szkolnym.	Uczestnik wymienia minimum 3 elementy techniki (np. oddech, uważność, krótkie wyciszenie) oraz uzasadnia co najmniej 2 korzyści jej stosowania w pracy z grupą.	Test teoretyczny
Uczestnik modyfikuje scenariusz techniki „5 Minut Spokoju” do wieku i potrzeb odbiorców.	Uczestnik proponuje minimum 2 modyfikacje scenariusza pod kątem potrzeb dzieci w klasie (wyciszenie lub ożywienie).	Debata swobodna
Uczestnik planuje wdrożenie techniki „5 Minut Spokoju” do swojej codziennej praktyki zawodowej.	Uczestnik opracowuje prosty plan wdrożenia obejmujący: (1) miejsce w planie dnia/lekcji, (2) cel, (3) częstotliwość, (4) warunki organizacyjne, (5) sposób reakcji na trudności w grupie.	Wywiad swobodny

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?

TAK

Program

Łączny czas trwania usługi: 4 godziny zegarowe (240 minut, w tym dwie 10 minutowe przerwy)

Proporcje form pracy:

- **Praktyka:** ok. 70% (170 minut)
- **Teoria:** ok. 30% (70 minut)
- **Praca w grupach:** ok. 25% (w ramach praktyki)

Forma realizacji: szkolenie stacjonarne lub online (szkolenie odbywa się w dwóch formach jednocześnie, są uczestnicy stacjonarnie i uczestnicy online). Wszyscy uczestnicy mają dostęp do nagrania szkolenia przez miesiąc od zakończenia usługi, dzięki czemu mogą powtórzyć i lepiej zintegrować materiał.

Moduł 1. Podstawy neurobiologiczne samoregulacji u dzieci w wieku szkolnym.

Forma: teoria, miniwykład, rozmowa moderowana

- Podstawowe informacje o funkcjonowaniu układu nerwowego
- Mechanizmy stresu i pobudzenia u dzieci w środowisku szkolnym
- Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej
- Powiązanie wiedzy o układzie nerwowym i teorii poliwalgalnej z codziennymi sytuacjami szkolnymi
- Uzasadnienie potrzeby stosowania technik „5 Minut Spokoju” w pracy szkolnej

Moduł 2. Doświadczanie technik „5 Minut Spokoju” – praktyka prowadzona

Forma: praktyka prowadzona, doświadczenie własne, praca indywidualna

- Prowadzenie uczestników przez krótkie techniki oddechu i uważności
- Doświadczenie regulacji układu nerwowego z perspektywy własnego ciała
- Obserwacja reakcji ciała i emocji
- Krótkie omówienia doświadczeń po praktyce

Moduł 3. Projektowanie scenariuszy „5 Minut Spokoju” do pracy szkolnej

Forma: praca w grupach, analiza przypadków, warsztat

- Analiza realnych sytuacji szkolnych
- Tworzenie krótkich scenariuszy „5 Minut Spokoju”
- Dostosowanie technik do wieku uczniów i kontekstu szkolnego
- Wymiana doświadczeń i inspiracji w grupach

Moduł 4. Podsumowanie, wdrażanie i walidacja efektów uczenia się.

Forma: obserwacja praktyczna, rozmowa walidacyjna, ankiety, podsumowanie

- Prezentacja wypracowanych scenariuszy
- Krótkie prowadzenie techniki „5 Minut Spokoju” przez uczestników
- Omówienie możliwości wdrożenia technik w codziennej pracy szkolnej
- Walidacja efektów uczenia się prowadzona jako wyodrębniony etap szkolenia, zgodnie z ustalonymi kryteriami weryfikacji. Wypełnienie ankiet przez uczestników.
- Podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Podstawy neurobiologiczne samoregulacji u dzieci w wieku szkolnym	MARTA MIGUŁA	07-03-2026	10:00	10:45	00:45
2 z 5 Doświadczanie technik „5 Minut Spokoju” – praktyka prowadzona (część I)	-	07-03-2026	10:45	11:30	00:45
3 z 5 Doświadczanie technik „5 Minut Spokoju” – praktyka prowadzona (część II)	MARTA MIGUŁA	07-03-2026	11:30	12:25	00:55
4 z 5 Projektowanie scenariuszy „5 Minut Spokoju” do pracy szkolnej	-	07-03-2026	12:25	13:25	01:00
5 z 5 Podsumowanie, wdrażanie i walidacja efektów uczenia się	-	07-03-2026	13:25	14:00	00:35

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	225,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	225,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA MIGUŁA

Certyfikowana nauczycielka jogi, praktyczka pracy z ciałem i uważnością, szkoleniowiec, trenerka oraz wykładowczyni akademicka. Od 20 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, a od 12 lat prowadzi szkolenia oraz warsztaty dla nauczycieli, edukatorów i specjalistów. Posiada liczne dyplomy i certyfikaty z zakresu jogi, pracy z ciałem, uważności oraz rozwoju osobistego. Jest socjoterapeutką i muzykoterapeutką oraz trenerką uważności dla dzieci według metody Eline Snel „Uważność żabki”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje wydrukowany podręcznik „5 Minut Spokoju”. Podręcznik jest autorskim materiałem dydaktycznym przekazywanym uczestnikom szkolenia. Został przygotowany w formie **drukowanej**, na **wysokiej jakości, grubym papierze**, w **kolorowej, przejrzystej szacie graficznej**, ułatwiającej codzienne użytkowanie w pracy szkolnej. Zawiera **30 gotowych praktyk „5 Minut Spokoju”**, opisanych w sposób jasny, prosty i praktyczny, krok po kroku. Każda praktyka opatrzona jest **czytelną ilustracją**, wspierającą prowadzenie ćwiczeń z uczniami. Podręcznik obejmuje gotowe scenariusze zajęć, wskazówki metodyczne oraz propozycje modyfikacji ćwiczeń, stanowiąc kompletne narzędzie do samodzielnego wdrażania technik po zakończeniu szkolenia. Wszyscy uczestnicy mają dostęp do nagrania szkolenia przez miesiąc od zakończenia usługi, dzięki czemu mogą powtórzyć i lepiej zintegrować materiał.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest **jednocześnie w formie stacjonarnej i online**. Podczas realizacji szkolenia stacjonarnego do dyspozycji są **projektor multimedialny, ekran oraz komputer/laptop** umożliwiający prezentację treści szkoleniowych. Uczestnicy biorący udział w szkoleniu online uczestniczą w nim za pośrednictwem **platformy Zoom**. Do dyspozycji prowadzących są **mikrofony**, stabilne łącze internetowe oraz narzędzia umożliwiające komunikację audio-wideo z uczestnikami obu form. Wszyscy uczestnicy mają dostęp do nagrania szkolenia przez miesiąc od zakończenia usługi, dzięki czemu mogą powtórzyć i lepiej zintegrować materiał.

Adres

ul. Powstańców Warszawy 7
81-718 Sopot
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w wyposażonej sali konferencyjnej Hotelu Bayjonn Sopot, bardzo blisko mola i plaży. Na miejscu będzie kawa, herbata, woda i przekąski.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Projektor i ekran do prezentacji.

Kontakt



Marta Miguła

E-mail fundacjajogawszkole@gmail.com

Telefon (+48) 577 067 849