

synergia.**Energia w edukacji – jak dbać o siebie,
żeby uczyć z pasją - szkolenie**

Numer usługi 2026/02/10/21247/3321057

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

TOMASZ
KOPCZYŃSKI
"SYNERGIA"

★★★★★ 4,5 / 5

573 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 23.02.2026 do 26.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do nauczycieli, wychowawców, pedagogów, psychologów szkolnych oraz innych specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą, którzy chcą lepiej zadbać o własny dobrostan, energię i równowagę w codziennej pracy. Uczestnikami usługi mogą być osoby doświadczające przeciążenia, wypalenia zawodowego lub spadku motywacji, jak również ci, którzy chcą świadomie podtrzymywać pasję do nauczania i rozwijać umiejętność dbania o siebie w środowisku pełnym wyzwań emocjonalnych. Szkolenie jest przeznaczone dla osób szukających sposobów na wzmacnianie odporności psychicznej, budowanie zdrowych nawyków, lepszą organizację pracy i regenerację. Program będzie szczególnie wartościowy dla nauczycieli, którzy chcą odzyskać radość uczenia, zwiększyć swoje zasoby energii oraz budować bardziej satysfakcjonujące i zrównoważone życie zawodowe.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

13

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 szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności świadomego dbania o własny dobrostan, energię i równowagę emocjonalną, aby mogli uczyć w sposób pełen zaangażowania i satysfakcji. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia wzmacniające odporność psychiczną, techniki regeneracji i zarządzania energią, a także sposoby radzenia sobie ze stresem oraz obciążeniami wynikającymi z pracy w edukacji. Efektem szkolenia jest zwiększenie świadomości własnych zasobów, umiejętność budowania zdrowych n

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje czynniki wpływające na własny poziom energii, stresu i motywacji w pracy nauczyciela. Uczestnik stosuje techniki wspierające zarządzanie energią, radzenie sobie ze stresem i budowanie zdrowych nawyków.	opisuje swoje główne źródła obciążenia, potrafi wskazać sytuacje, które obniżają energię i satysfakcję, rozpoznaje sygnały przeciążenia i spadku dobrostanu. potrafi wskazać techniki regulacji emocji, dobiera narzędzia regeneracji do swoich potrzeb, opisuje działania zmniejszające napięcie w codziennej pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozwija kompetencje odporności psychicznej, takie jak elastyczność, uważność i umiejętność konstruktywnego reagowania na wyzwania.	potrafi wskazać czynniki wspierające odporność psychiczną, opisuje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, potrafi zaproponować działania przywracające równowagę w sytuacjach przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje strategie wzmacniające motywację wewnętrzną, poczucie sensu pracy i pozytywne nastawienie.	identyfikuje swoje osobiste źródła motywacji, opisuje działania, które wspierają satysfakcję z pracy, potrafi wskazać elementy pracy, które wzmacniają poczucie sensu i zaangażowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opracowuje indywidualny plan dbania o energię, równowagę i dobrostan.	przedstawia realistyczny plan działań wspierających energię, określa cele krótkoterminowe i długoterminowe, potrafi wskazać metody monitorowania własnego dobrostanu.	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?

TAK

Program

Moduł 1. Świadomość własnej energii i dobrostanu w pracy nauczyciela

Opis:

Wprowadzenie do tematyki energii i dobrostanu w zawodzie nauczyciela. Uczestnicy rozpoznają, jakie czynniki obciążają ich w codziennej pracy oraz jakie działania wpływają pozytywnie na ich samopoczucie. Moduł obejmuje autorefleksję nad własnymi nawykami, reakcjami i sygnałami spadku energii.

Moduł 2. Zarządzanie stresem i budowanie zdrowych nawyków regeneracji

Opis:

Uczestnicy poznają techniki regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem i świadomego zarządzania energią. Moduł obejmuje proste praktyki regeneracji, ćwiczenia uważności oraz sposoby wzmacniania odporności emocjonalnej. Omawiane są zdrowe nawyki wspierające równowagę i codzienną efektywność.

Moduł 3. Odporność psychiczna nauczyciela i praca z emocjami

Opis:

Moduł poświęcony jest rozwijaniu odporności psychicznej — elastyczności, uważności, wytrwałości i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach zawodowych. Uczestnicy analizują mechanizmy przeciążenia, uczą się rozpoznawać swoje emocje oraz reagować na nie w sposób wspierający, a nie wyczerpujący.

Moduł 4. Jak odzyskać motywację i uczyć z pasją?

Opis:

Moduł koncentruje się na odkrywaniu indywidualnych źródeł motywacji oraz czynników wzmacniających poczucie sensu pracy. Uczestnicy poznają strategie odbudowywania zaangażowania, radzenia sobie z poczuciem wypalenia oraz odzyskiwania entuzjazmu w codziennych działaniach zawodowych.

Moduł 5. Tworzenie własnego planu dbania o energię i dobrostan

Opis:

W module końcowym uczestnicy tworzą własny plan dbałości o siebie i swoje zasoby. Pracują nad indywidualnymi celami rozwojowymi, dobierają techniki wsparcia i metody monitorowania dobrostanu. Moduł umożliwia przełożenie zdobytej wiedzy na konkretne, praktyczne działania.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych 1h = 45min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Świadomość własnej energii i dobrostanu w pracy nauczyciela (rozmowa na żywo)	Aleksandra Kopczyńska	23-02-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 6 Zarządzanie stresem, emocjami i budowanie zdrowych nawyków regeneracji (współdzielenie ekranu i rozmowa na żywo)	Aleksandra Kopczyńska	23-02-2026	17:00	20:00	03:00
3 z 6 Odporność psychiczna i równowaga w sytuacjach zawodowych (ćwiczenia i rozmowa na żywo)	Aleksandra Kopczyńska	26-02-2026	15:00	17:00	02:00
4 z 6 Motywacja, pasja i budowanie poczucia sensu pracy (rozmowa na żywo)	Aleksandra Kopczyńska	26-02-2026	17:00	18:00	01:00
5 z 6 Tworzenie własnego planu dbania o energię i dobrostan (ćwiczenia)	Aleksandra Kopczyńska	26-02-2026	18:00	19:00	01:00
6 z 6 Walidacja - test z automatycznie generowanym wynikiem	Aleksandra Kopczyńska	26-02-2026	19:00	19:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Kopczyńska

Specjalistka pracy z emocjami z ponad 7 - letnim doświadczeniem w prowadzeniu procesów rozwojowych i konsultacji indywidualnych. Konsultantka profili behawioralnych (Thomas International, Reiss Motivation Profile) oraz praktyczka podejść holistycznych.

Od ponad pięciu lat pracuje z osobami indywidualnymi, wspierając je w obszarze regulacji emocji, zmiany przekonań, przepracowywania schematów oraz budowania większej samoświadomości. Prowadzi długoterminowe procesy rozwojowe, towarzysząc klientom w momentach zmiany zawodowej, kryzysu, wypalenia oraz w pracy nad jakością relacji i poczuciem wewnętrznej równowagi.

W swojej praktyce łączy wiedzę z zakresu pracy z emocjami, narzędzia diagnostyczne oparte na profilach behawioralnych oraz elementy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Korzysta również z podejść inspirowanych Recall Healing / Totalną Biologią – traktując je jako sposób na pogłębione rozumienie reakcji emocjonalnych, historii osobistej i utrwalonych wzorców.

Jest założycielką i prowadzącą „About Emotions” – przestrzeni rozwojowej skoncentrowanej na pracy z emocjami, budowaniu odporności psychicznej oraz wspieraniu ludzi w świadomym procesie zmiany. Jej siłą jest uważność, głębokie słuchanie i umiejętność towarzyszenia w procesach transformacji w sposób bezpieczny i uporządkowany.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia **otrzymają komplet materiałów w formie elektronicznej (PDF)**, udostępnionych do pobrania **przed rozpoczęciem zajęć i w trakcie szkolenia**. Materiały są bezpośrednio związane z treścią usługi i obejmują:

- **Skrypt szkoleniowy** zawierający streszczenie treści wszystkich modułów, definicje kluczowych pojęć oraz wskazówki praktyczne do wdrożenia w pracy nauczyciela.
- **Prezentacje multimedialne** wykorzystywane przez trenera podczas szkolenia (pliki PDF).
- **Scenariusze lekcji i konspekty** – przykładowe materiały dydaktyczne pokazujące, jak włączać narzędzia cyfrowe do zajęć, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony danych.
- **Checklisty i procedury** – m.in. lista zasad ochrony danych osobowych, procedury reagowania na cyberprzemoc, wskazówki dotyczące ustawień prywatności.
- **Linki do wybranych zasobów online i krótkich materiałów wideo (VOD)** dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego i edukacji medialnej.
- Każdy uczestnik otrzyma również **zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia**.

Metody interaktywne i aktywizujące

Podczas zajęć wykorzystywane będą różnorodne formy pracy sprzyjające aktywnemu udziałowi uczestników:

- **Warsztaty problemowe** – opracowywanie w małych grupach rozwiązań konkretnych sytuacji związanych z bezpieczeństwem cyfrowym w szkole.
- **Studia przypadków (case study)** – analiza realnych zdarzeń z praktyki edukacyjnej, dyskusja nad możliwymi strategiami działań.
- **Burza mózgów** – wspólne generowanie pomysłów dotyczących wprowadzania zasad bezpiecznego korzystania z technologii przez uczniów.
- **Symulacje decyzyjne (role-play)** – odgrywanie scenariuszy związanych z reagowaniem na incydenty w środowisku online.
- **Dyskusja moderowana** – wymiana doświadczeń i opinii z aktywnym udziałem trenera.

Tak przygotowany zestaw materiałów i metod pracy zapewnia uczestnikom trwały dostęp do wiedzy i praktycznych narzędzi potrzebnych do bezpiecznego i odpowiedzialnego wykorzystania technologii cyfrowych w pracy dydaktycznej i wychowawczej.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem BUR.

Usługa szkoleniowa będzie dostosowana do potrzeb osób z różnym typem niepełnosprawności. W przypadku takiej sytuacji prosimy o kontakt najpóźniej 5 dni przed rozpoczęciem usługi.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT – finansowanie co najmniej 70% ze środków publicznych.

Każdego dnia szkolenia będzie rozdana do podpisu lista obecności potwierdzająca udział w szkoleniu uczestników, będąca warunkiem rozliczenia usługi. Podpisana lista obecności zostanie przekazana do operatora.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.

Warunki techniczne

1. Komputer lub urządzenie mobilne – w przypadku urządzenia mobilnego można pobrać odpowiednią aplikację „Google Meet” ze sklepu Google Play lub AppStore.
2. Szerokopasmowe połączenie z internetem.
3. Wymagania sprzętowe - procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy), 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej).
4. Mikrofon zewnętrzny lub mikrofon wbudowany w urządzeniu oraz głośniki zewnętrzne lub wbudowane w urządzeniu. Szkolenie prowadzone będzie na platformie google meets lub clickmeeting

Kontakt



ZOFIA KAPCZYŃSKA

E-mail zofia.kapczynska@synergia-pm.pl

Telefon (+48) 666 879 290