



Fundacja
Gospodarcza "Pro
Europa"

★★★★☆ 4,5 / 5

87 ocen

Szkolenie "Mindfulness w pracy nauczyciela"

Numer usługi 2026/02/13/7831/3333217

- 📍 Toruń
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 🕒 05:00 h
- 📅 12.05.2026 do 12.05.2026

505,00 PLN brutto

505,00 PLN netto

101,00 PLN brutto/h

101,00 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Nauczyciele wszystkich etapów edukacyjnych• Wychowawcy i pedagodzy szkolni• Psycholodzy szkolni• Dyrektorzy i kadra zarządzająca placówek oświatowych• Terapeuci pedagogiczni• Studenci kierunków pedagogicznych• Trenerzy i edukatorzy• Wszyscy zainteresowani, którzy chcą poszerzyć wiedzę w zakresie mindfulness
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	30-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	5
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

Wsparcie nauczycieli w rozwoju umiejętności uważności (mindfulness) w pracy zawodowej i życiu osobistym, redukcja stresu, poprawa dobrostanu oraz jakości relacji z uczniami i współpracownikami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>uczestnik:</p> <p>definiuje pojęcie mindfulness i jego podstawy teoretyczne</p> <p>rozumie mechanizmy stresu, reakcji emocjonalnych i automatyzmów poznawczych</p> <p>zna neurobiologiczne i psychologiczne podstawy uważności</p> <p>rozumie wpływ uważności na zdrowie psychiczne, koncentrację, relacje i efektywność pracy</p> <p>zna zastosowania mindfulness w życiu osobistym i zawodowym</p>	<p>dyskusja moderowana</p> <p>analiza przypadków (case study)</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>uczestnik potrafi:</p> <p>stosować podstawowe techniki mindfulness:</p> <p>świadomy oddech</p> <p>skanowanie ciała</p> <p>uważna obserwacja myśli i emocji</p> <p>praktyka uważności w ruchu</p> <p>regulować poziom stresu i napięcia</p> <p>rozpoznawać własne reakcje emocjonalne</p> <p>zwiększać koncentrację i obecność „tu i teraz”</p> <p>stosować mindfulness w sytuacjach zawodowych (np. komunikacja, presja czasu, konflikty)</p>	<p>obserwacja praktyczna podczas ćwiczeń</p> <p>wykonanie sesji mindfulness wg instrukcji</p> <p>prowadzenie krótkiej praktyki uważności</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>uczestnik:</p> <p>rozwija samoświadomość</p> <p>kształtuje postawę akceptacji i nieoceniania</p> <p>zwiększa empatię wobec siebie i innych</p> <p>buduje odporność psychiczną</p> <p>rozwija umiejętność autorefleksji</p> <p>wzmacnia odpowiedzialność za własny dobrostan</p>	<p>autoewaluacja uczestnika</p> <p>ankiety przed i po szkoleniu</p> <p>feedback trenerski</p> <p>refleksja indywidualna</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Czym jest mindfulness w kontekście pracy nauczyciela

- definicje i badania
- neurofizjologia uwagi i stresu
- korzyści dla zdrowia i relacji z uczniami

1. Ćwiczenie uważności: oddech i ciało

- praktyka uważnego oddechu
- skanowanie ciała
- refleksja

1. Przerwa
2. Rozpoznawanie i radzenie sobie ze stresem

- sygnały ciała i umysłu
- narzędzia mindfulness w stresie

1. Uważna komunikacja z uczniami i zespołem

- aktywne słuchanie
- empatia vs. reakcja automatyczna
- przykłady sytuacji szkolnych

1. Mindfulness w trudnych sytuacjach klasowych

- scenariusze i role
- jak reagować uważnością?
- radzenie sobie z własnymi emocjami

1. Praktyki krótkie "tu i teraz" do codziennego użytku

- 3-minutowa pauza uważności
- uważne słuchanie muzyki
- uważne picie/herbata
- tworzenie osobistego planu praktyki
- wskazówki i aplikacje wspierające mindfulness

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie GTU-12 art. 43 ust. 1 pkt. 26a

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Mindfulness w pracy nauczyciela	Ewa Bugaj	12-05-2026	10:00	15:00	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	505,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	505,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	101,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Bugaj

Trenerka biznesu i edukatorka osób dorosłych, certyfikowana trenerka MTQ+ oraz Breathwork 9D. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i projektów edukacyjnych w formie stacjonarnej i online. Specjalizuje się w rozwoju kompetencji cyfrowych, komunikacji cyfrowej, pracy z narzędziami online oraz adaptacji nowych technologii. W ostatnich latach przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleń, w tym 50 godzin w obszarze kompetencji cyfrowych. Łączy rozwój kompetencji zawodowych z pracą nad odpornością psychiczną, stresem i dobrostanem, wspierając uczestników w budowaniu skuteczności, równowagi i odporności w środowisku pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na uczestników czeka najlepsza prowadząca, pyszna przerwa kawowa i świetne towarzystwo!

Adres

ul. Wola Zamkowa 16
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Dostępny parking dla uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Lewandowska

E-mail proeuropa@fundacja-proeuropa.org.pl

Telefon (+48) 533 665 050