



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

823 oceny

TUS - Trening Umiejętności Społecznych z rozszerzeniem o profilaktykę uzależnień cyfrowych i wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dzieci i młodzieży

Numer usługi 2026/03/04/160205/3379725

- 📍 Kielce
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 🕒 50:00 h
- 📅 12.06.2026 do 21.06.2026

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
120,00 PLN brutto/h
120,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa

- nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, podstawowej i ponadpodstawowej,
- pedagodzy szkolni, psychologowie szkolni, terapeuci, wychowawcy świetlic,
- osoby zainteresowane prowadzeniem zajęć TUS w szkołach i placówkach edukacyjnych,
- doświadczenie w pracy z dziećmi nie jest wymagane, jednak mile widziane.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

11-06-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

50

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 przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) w środowisku edukacyjnym, w tym:

- rozpoznawania potrzeb uczestników grupy, w tym dzieci z trudnościami rozwojowymi i orzeczeniami,
- dostosowania zajęć do różnych poziomów rozwoju społeczno-emocjonalnego,
- włączania elementów profilaktyki cyfrowej i wsparcia zdrowia psychicznego,
- planowania i prowadzenia zajęć online w sposób interaktywny i bezpieczny psychologicznie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>1. Wiedza Po ukończeniu szkolenia uczestnik: zna historię i podstawy teoretyczne TUS oraz podstawy CBT i teorii uczenia się społecznego, rozumie znaczenie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci i młodzieży w wieku 4–16 lat, potrafi rozpoznać najczęstsze trudności rozwojowe (ASD, ADHD, zaburzenia emocjonalne i zachowania, lęk społeczny, mutyzm), zna strukturę i metodykę prowadzenia zajęć TUS, w tym schemat 8-elementowy, generalizację umiejętności i pracę z rodzicami, zna zagrożenia cyfrowe i behawioralne oraz potrafi włączyć elementy profilaktyki cyfrowej i wsparcia zdrowia psychicznego w zajęcia.</p> <p>2. Umiejętności Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi: diagnozować potrzeby uczestników grupy i ustalać cele, planować i prowadzić zajęcia TUS w formie online, dostosowane do wieku i poziomu rozwoju uczestników, operacjonalizować umiejętności społeczno-emocjonalne w scenariuszach zajęć, reagować na trudne zachowania uczestników w sposób bezpieczny i adekwatny, - projektować indywidualne plany pracy TUS dla dzieci z różnymi potrzebami edukacyjnymi i orzeczeniami, - stosować elementy profilaktyki cyfrowej i zdrowia psychicznego w praktyce TUS.</p>	<p>test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>3. Kompetencje społeczne Po ukończeniu szkolenia uczestnik: rozwija kompetencje w zakresie komunikacji interpersonalnej i współpracy w grupie, umie budować relację opartą na autorytecie i bezpieczeństwie psychologicznym, potrafi udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej w sposób wspierający rozwój uczestników, potrafi współpracować z rodzicami, nauczycielami i specjalistami w zespole interdyscyplinarnym, rozwija refleksję nad własnym stylem pracy i kompetencjami trenerskimi.</p>	<p>ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy</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

DZIEŃ I

Tematyka: Fundamenty teoretyczne TUS i rozwój społeczno-emocjonalny

Treści:

- Otwarcie szkolenia i integracja grupy
- Geneza i podstawy TUS: historia, CBT, teoria uczenia się społecznego
- Metodologia pracy TUS: struktura zajęć, operacjonalizacja, pomiar efektów
- Rozwój społeczno-emocjonalny dzieci 4–16 lat
- Analiza przypadków rozwojowych

DZIEŃ II

Tematyka: Trudności rozwojowe i diagnoza uczestników

Treści:

- Zastosowanie TUS w pracy z dziećmi i młodzieżą
- Wpływ trudności na funkcjonowanie w grupie TUS
- Diagnoza uczestników: wywiad z rodzicem, kwestionariusze, cele SMART
- Kontrakt i współpraca z rodzicami
- Formułowanie celów treningowych

DZIEŃ III

Tematyka: Metodyka prowadzenia zajęć i struktura TUS

Treści:

- Rola trenera, autorytet i relacja, bezpieczeństwo psychologiczne
- Reagowanie na trudne zachowania, wzmacnianie pozytywne
- Struktura zajęć TUS: schemat 8-elementowy, modelowanie, informacja zwrotna

- Generalizacja umiejętności i praca ze środowiskiem/online

DZIEŃ IV

Tematyka: Zdrowie psychiczne i profilaktyka cyfrowa

Treści:

- Uzależnienia behawioralne: smartfony, Internet, gry; granica norma–uzależnienie; objawy
- Świat online a rozwój społeczny: regulacja emocji, relacje, samoocena
- Depresja młodzieńcza i zachowania autoagresywne
- Warsztat: tworzenie scenariusza TUS z elementem profilaktyki cyfrowej

DZIEŃ V

Tematyka: Indywidualizacja TUS – część I

Treści:

- Trudności rozwojowe: ASD, ADHD, zaburzenia zachowania, zaburzenia emocjonalne, lęk społeczny, mutyzm zbiórczy, deficyty funkcji wykonawczych
- Dostosowanie TUS do uczniów z ASD i ADHD
- Modyfikacja scenariuszy zajęć: tempo pracy, wsparcie wizualne
- Warsztat: dostosowanie fragmentu zajęć dla wybranego przypadku
- Dostosowanie TUS do uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami emocjonalnymi

DZIEŃ VI

Tematyka: Indywidualizacja TUS – część II i utrwalenie wiedzy

Treści:

- Tworzenie algorytmów umiejętności społecznych
- Współpraca interdyscyplinarna: nauczyciele, specjaliści, rodzice
- Warsztat: opracowanie indywidualnego planu pracy TUS
- Podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 57

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 57 Otwarcie szkolenia i integracja grupy	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	12:00	12:30	00:30	Nie
2 z 57 Wprowadzenie do Treningu Umiejętności Społecznych	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	12:30	13:15	00:45	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 57 Podstawy teoretyczne TUS	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	13:15	14:00	00:45	Nie
4 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	14:00	14:15	00:15	Nie
5 z 57 Metodologia pracy w Treningu Umiejętności Społecznych	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	14:15	15:15	01:00	Nie
6 z 57 Planowanie zajęć TUS i operacjonalizacja celów	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	15:15	16:00	00:45	Nie
7 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	16:00	16:15	00:15	Nie
8 z 57 Charakterystyka rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka w wieku 4-16 lat	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	16:15	17:45	01:30	Nie
9 z 57 Podsumowanie	Patrycja Jędrzejewska	12-06-2026	17:45	18:00	00:15	Nie
10 z 57 Wprowadzenie do pracy diagnostycznej w TUS	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	08:00	08:30	00:30	Nie
11 z 57 Zastosowanie TUS w pracy z dziećmi i młodzieżą	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	08:30	09:00	00:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 57 Wpływ trudności rozwojowych i emocjonalnych na funkcjonowanie dziecka w grupie TUS	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	09:00	10:00	01:00	Nie
13 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	10:00	10:15	00:15	Nie
14 z 57 Diagnoza uczestników - metody i narzędzia	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	10:15	11:00	00:45	Nie
15 z 57 Kwalifikacja uczestników do grupy TUS	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	11:00	11:45	00:45	Nie
16 z 57 Wywiad z rodzicem przed rozpoczęciem TUS	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	11:45	12:30	00:45	Nie
17 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	12:30	13:00	00:30	Nie
18 z 57 Formułowanie celów treningowych	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	13:00	14:00	01:00	Nie
19 z 57 Monitorowanie postępów uczestników TUS	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	14:00	14:45	00:45	Nie
20 z 57 Kontakt i współpraca z rodzicami w trakcie i po zakończeniu TUS	Patrycja Jędrzejewska	13-06-2026	14:45	15:30	00:45	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
21 z 57 Rola trenera na Treningu Umiejętności Społecznych	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
22 z 57 Reagowanie na trudne zachowania w grupie TUS	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	10:00	11:00	01:00	Tak
23 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
24 z 57 Reagowanie na trudne zachowania - analiza przypadków	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	11:15	12:30	01:15	Tak
25 z 57 Struktura zajęć TUS - schemat 8-elementowy	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	12:30	13:30	01:00	Tak
26 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
27 z 57 Tworzenie scenariuszy TUS	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
28 z 57 Generalizacja umiejętności i współpraca ze środowiskiem	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	15:00	15:45	00:45	Tak
29 z 57 Prezentacja scenariuszy, podsumowanie dnia	Patrycja Jędrzejewska	14-06-2026	15:45	16:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 57 Przedstawienie prowadzącego i uczestników grupy	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	12:00	12:30	00:30	Nie
31 z 57 Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	12:30	13:30	01:00	Nie
32 z 57 Świat online, a rozwój dziecka i nastolatka	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	13:30	14:15	00:45	Nie
33 z 57 Przerwa	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	14:15	14:30	00:15	Nie
34 z 57 Zaburzenia nastroju i zachowania autoagresywne u młodzieży	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	14:30	15:30	01:00	Nie
35 z 57 Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	15:30	16:30	01:00	Nie
36 z 57 Przerwa	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	16:30	16:45	00:15	Nie
37 z 57 Tworzenie przykładowego scenariusza zajęć profilaktycznych	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	16:45	17:45	01:00	Nie
38 z 57 Podsumowanie dnia	Klaudyna Kawalec	19-06-2026	17:45	18:00	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
39 z 57 Wprowadzenie do pracy z grupami o zróżnicowanych potrzebach	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	08:00	08:30	00:30	Nie
40 z 57 Trudności rozwojowe	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	08:30	10:15	01:45	Nie
41 z 57 Przerwa	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	10:15	10:30	00:15	Nie
42 z 57 Dostosowanie Treningu Umiejętności Społecznych do uczniów ze spektrum autyzmu (ASD)	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	10:30	11:30	01:00	Nie
43 z 57 Dostosowanie TUS do uczniów z ADHD	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	11:30	12:30	01:00	Nie
44 z 57 Przerwa	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	12:30	13:00	00:30	Nie
45 z 57 Praca z uczniami z trudnościami emocjonalnymi i behawioralnymi oraz z obniżonymi funkcjami.	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	13:00	14:00	01:00	Nie
46 z 57 Przerwa	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	14:00	14:15	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
47 z 57 Analiza indywidualnych przypadków uczestników TUS, Podsumowanie szkolenia	Klaudyna Kawalec	20-06-2026	14:15	15:40	01:25	Nie
48 z 57 Wprowadzenie do pracy warsztatowej - projektowanie zajęć TUS	Klaudyna Kawalec	21-06-2026	09:00	09:20	00:20	Tak
49 z 57 Przypomnienie umiejętności społecznych i tworzenie algorytmów zajęć	Patrycja Jędrzejewska	21-06-2026	09:20	10:00	00:40	Tak
50 z 57 Warsztat: tworzenie scenariusza zajęć TUS	Patrycja Jędrzejewska	21-06-2026	10:00	11:15	01:15	Tak
51 z 57 Przerwa	Klaudyna Kawalec	21-06-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
52 z 57 Modyfikacja scenariuszy - dostosowanie do potrzeb uczestników	Klaudyna Kawalec	21-06-2026	11:30	12:30	01:00	Tak
53 z 57 Warsztat: scenariusz TUS z elementami profilaktyki	Patrycja Jędrzejewska	21-06-2026	11:30	12:30	01:00	Tak
54 z 57 Przerwa	Patrycja Jędrzejewska	21-06-2026	12:30	13:00	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
55 z 57 Warsztat: dostosowanie fragmentu zajęć do konkretnego przypadku	Klaudyna Kawalec	21-06-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
56 z 57 Warsztat: opracowanie indywidualnego o planu do pracy TUS	Patrycja Jędrzejewska	21-06-2026	13:30	15:30	02:00	Tak
57 z 57 Walidacja	-	21-06-2026	15:30	15:35	00:05	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Patrycja Jędrzejewska

Patrycja Jędrzejewska – psycholog i pedagog specjalny, magister pedagogiki resocjalizacyjnej i profilaktyki społecznej, oligofrenopedagog. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu terapii pedagogicznej. Pracuje jako diagnosta w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Jest fundatorką oraz wiceprezesem Fundacji Nowe Horyzonty.

Posiada bogate doświadczenie w pracy terapeutycznej i diagnostycznej z dziećmi oraz młodzieżą. Pracowała jako terapeuta środowiskowy w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i

Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (I poziom referencyjny). Jest certyfikowanym trenerem Treningu Umiejętności Społecznych i prowadzi prywatny gabinet terapeutyczny, w którym wspiera dzieci i młodzież w rozwijaniu kompetencji społecznych.

Doświadczenie zawodowe zdobywała w różnych placówkach edukacyjnych i terapeutycznych, m.in. w szkołach, przedszkolach oraz specjalnym ośrodku edukacyjno-wychowawczym. Pracowała również jako kurator, wspierając młodzież zagrożoną niedostosowaniem społecznym. W swojej praktyce koncentruje się na pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych oraz młodzieżą wymagającą wsparcia w obszarze funkcjonowania społecznego i emocjonalnego.



2 z 2

Klaudyna Kawalec

Klaudyna Kawalec – psycholog, absolwentka studiów magisterskich na kierunku psychologia na Uniwersytecie Jagiellońskim. Ukończyła czteroletnią szkołę psychoterapii psychodynamicznej w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Jest certyfikowaną specjalistką psychoterapii uzależnień.

Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w obszarze pomocy społecznej, oświaty, poradni leczenia uzależnień oraz w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. Realizowała również projekty związane ze wspieraniem zdrowia psychicznego. Pełni funkcję Prezesa Fundacji Nowe Horyzonty, w ramach której angażuje się w działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego oraz wsparcia dzieci, młodzieży i rodzin.

W swojej praktyce pracuje z młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Najczęściej zajmuje się takimi obszarami jak zaburzenia nastroju, zaburzenia osobowości, zaburzenia odżywiania, uzależnienia, doświadczenie przemocy, trudności w regulacji emocji oraz problemy wychowawcze. Swoją pracę regularnie poddaje superwizji, a kompetencje zawodowe stale rozwija poprzez udział w szkoleniach i konferencjach specjalistycznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf oraz prezentacje PowerPoint w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy.

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie mieszanej, stacjonarnie oraz zdalnej w czasie rzeczywistym na platformie Zoom. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z późn. zm.).

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Zoom.

Procesor jednorzędniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Zoom. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Adres

ul. Karola Olszewskiego 6

25-663 Kielce

woj. świętokrzyskie

Budynek Orange

Kontakt



PATRYCJA CHABA

E-mail patrycja.chaba@irin.pl

Telefon (+48) 453 049 912