



AMG Anna Garbat

★★★★★ 4,8 / 5
655 ocen

Szkolenie: Dobrostan nauczyciela i odporność psychiczna w środowisku szkolnym. Profilaktyka stresu, wypalenia zawodowego oraz bezpieczne relacje w zespole

Numer usługi 2026/03/17/27427/3412131

- 📍 Katowice
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 40:00 h
- 📅 30.06.2026 do 30.06.2026

4 700,00 PLN brutto
4 700,00 PLN netto
117,50 PLN brutto/h
117,50 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią dorośli nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy szkolni oraz dyrektorzy placówek oświatowych, którzy realizują zadania dydaktyczne, wychowawcze lub zarządcze i chcą rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem, komunikacji i budowania relacji w zespole. Szkolenie skierowane jest do osób na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym, nie jest wymagane specjalistyczne przygotowanie psychologiczne. Wskazany jest co najmniej podstawowy staż pracy w oświacie oraz umiejętność pracy w grupie, komunikacji interpersonalnej i refleksji nad własną praktyką zawodową
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	29-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje nauczycieli, wychowawców, pedagogów i dyrektorów (poziom podstawowy-średniozaawansowany) do świadomego zarządzania stresem i emocjami w pracy, zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz budowania bezpiecznych relacji w szkole. Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji, komunikuje się asertywnie, rozpoznaje i reaguje na mobbing oraz wdraża działania dobrostanowe w placówce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy stresu zawodowego i wypalenia w pracy nauczyciela	rozdziela stres adaptacyjny i chroniczny	Test teoretyczny
	omawia fazy wypalenia zawodowego oraz ich objawy	Test teoretyczny
	wskazuje czynniki ryzyka stresu w środowisku szkolnym	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawy prawne dotyczące mobbingu i dyskryminacji w środowisku pracy	omawia definicje mobbingu, dyskryminacji i molestowania	Test teoretyczny
	wskazuje obowiązki pracodawcy i pracownika wynikające z przepisów prawa	Test teoretyczny
Stosuje techniki regulacji stresu i emocji w sytuacjach zawodowych	wykonuje ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne zgodnie z instrukcją	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera technikę regulacji emocji do konkretnej sytuacji szkolnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady komunikacji asertywnej i rozwiązywania konfliktów w środowisku szkolnym	formułuje komunikaty asertywne w sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny
	stosuje techniki deeskalacji konfliktu w symulowanych sytuacjach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje działania wspierające dobrostan własny i zespołu nauczycielskiego	opracowuje plan działań dobrostanowych dla siebie lub zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór działań w odniesieniu do potrzeb środowiska szkolnego	Test teoretyczny
Stosuje zasady odpowiedzialnego i etycznego funkcjonowania w relacjach zawodowych	reaguje adekwatnie na sytuacje naruszeń (mobbing, dyskryminacja)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku i współpracy w pracy zespołowej	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Grupę docelową stanowią dorośli nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy szkolni oraz dyrektorzy placówek oświatowych, którzy realizują zadania dydaktyczne, wychowawcze lub zarządcze i chcą rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem, komunikacji i budowania relacji w zespole. Szkolenie skierowane jest do osób na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym, nie jest wymagane specjalistyczne przygotowanie psychologiczne. Wskazany jest co najmniej podstawowy staż pracy w oświacie oraz umiejętność pracy w grupie, komunikacji interpersonalnej i refleksji nad własną praktyką zawodową.

Zakres tematyczny

- stres zawodowy nauczyciela – specyfika, czynniki ryzyka i objawy przeciążenia
- neurobiologia stresu oraz różnice między stresem adaptacyjnym a chronicznym
- techniki redukcji stresu i regulacji emocji (mindfulness, techniki oddechowe, relaksacja)
- deeskalacja trudnych sytuacji w środowisku szkolnym
- wypalenie zawodowe nauczyciela – fazy, objawy, diagnoza i profilaktyka
- strategie regeneracyjne i budowanie odporności psychicznej
- zarządzanie energią, priorytetami i work-life balance w pracy nauczyciela
- aspekty prawne mobbingu, dyskryminacji i procedury reagowania
- komunikacja asertywna, NVC i rozwiązywanie konfliktów w zespole
- budowanie wspierającego środowiska pracy i kultury współpracy
- opracowanie indywidualnych i zespołowych działań dobrostanowych
- walidacja

Czas trwania: 40 h, w tym: 18 h teoria, 22 h praktyka

Warunki organizacyjne

- szkolenie grupowe (maksymalnie 12 osób)
- forma warsztatowo-rozwojowa z przewagą ćwiczeń praktycznych, pracy indywidualnej i zespołowej oraz symulacji sytuacji zawodowych
- zajęcia realizowane w sali szkoleniowej wyposażonej w rzutnik, flipchart i przestrzeń do pracy warsztatowej
- uczestnicy pracują na materiałach szkoleniowych i kartach pracy przygotowanych przez trenera
- usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych
- przerwy wliczają się w czas trwania usługi

- walidacja realizowana w ostatnim dniu szkolenia

metody walidacji efektów uczenia się: Test teoretyczny, Obserwacja w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	117,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe i karty pracy

Adres

Katowice
Katowice
woj. śląskie

Kontakt



JUSTYNA POPLAWSKA

E-mail kontakt@justynapoplawska.pl

Telefon (+48) 530 361 771