



THINK  
TECHNOLOGY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Dobrostan pracy nauczyciela - zarządzanie stresem, profilaktyka wypalenia zawodowego, przeciwdziałanie dyskryminacji i mobbingowi. Szkolenie dla nauczycieli

Numer usługi 2026/03/19/148157/3421049

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- 50:00 h
- 01.06.2026 do 31.10.2026

4 500,00 PLN brutto  
4 500,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|  |   |
|--|---|
| <b>Kategoria</b>                       | Inne / Edukacja   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Grupą docelową usługi są dorosłe osoby indywidualne, a oraz przedsiębiorcy i ich pracownicy (w tym osoby samozatrudnione) mikro, małe i średnie przedsiębiorstwa (MMŚP), a także pracodawcy nie będący przedsiębiorstwami i ich pracownicy.</p> <p>Adresatami szkolenia są nauczyciele pracujący w zawodzie lub chcący na rynek pracy powrócić (wykształcenie wyższe, zatrudnienie w zawodzie nauczyciel/pedagog).</p> <p>Uczestnik powinien mieć podstawową znajomość obsługi komputera</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 7   |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 25  |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 30-05-2026  |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 50  |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych  |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do:

- lepszego zarządzania stresem w pracy nauczyciela
- włączania technik redukcji stresu (relaksacja, mindfulness) w praktykę dbania o higienę własnej pracy
- rozpoznawania mechanizmów mobbingu i dyskryminacji
- stosowania NVC oraz innych metod komunikacji opartych o asertywność
- znajomości i stosowania ram prawnych w jakich nauczyciel może powyższe stosować, zgłaszać, praktykować.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                                      |
|---|--|---|
| Uczestnik poszerza swoją wiedzę o mechanizmach mobbingu i dyskryminacji, wraz z umiejętnościami ich identyfikacji oraz reagowania zgodnie z przepisami prawa pracy.   | Znajomość przepisów i ich praktycznej realizacji   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik zdobywa umiejętności i wiedzę w zakresie zarządzania stresem w codziennej pracy nauczyciela, co pozwoli na skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami emocjonalnymi w środowisku szkolnym. Podnosi także swoją odporność psychiczną poprzez stosowanie technik relaksacyjnych i mindfulness, usprawniając tym samym osobisty dobrostan i efektywność zawodową. | Uczestnik zna, praktycznie przećwiczył i dokonał subiektywnej oceny działania proponowanych technik. | Prezentacja   |

# 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

### Mechanizmy stresu zawodowego (5h)

Zarządzanie stresem: mindfulness, oddech 4-7-8, skanowanie ciała, wczesne objawy przeciążenia. Ćwiczenia + samoocena

### Techniki redukcji stresu (8h)

Sesje mindfulness, deeskalacja szkolnych sytuacji stresowych, techniki oddechowe

### Diagnoza wypalenia zawodowego (8h)

Profilaktyka wypalenia: kwestionariusz MBI, plany work-life balance, strategie regeneracyjne

### Work-life balance (5h)

Macierz Eisenhowera, priorytetyzacja, budowanie zasobów energetycznych.

### Mobbing i dyskryminacja (5h)

Identyfikacja i reakcja: Kodeks pracy art. 94<sup>3</sup>, ustawa o równym traktowaniu, dokumentacja incydentów

### Procedury prawne (5h)

Szablony dokumentacji, zgłoszenia incydentów, symulacje dyskryminacji

### Komunikacja i asertywność (5h)

Optymalizacja relacji: NVC, asertywność, lider-mentor wg ORE/MEN 2025+

### Budowanie zespołu (5h)

Trening NVC, symulacje konfliktów, rola lidera w zespole pedagogicznym.

### Podsumowanie kursu, ewaluacja i wdrożenie (4h)

Test wiedzy, samodzielna realizacja scenariusza zajęć z wykorzystaniem nowo poznanych metod.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny  | Cena         |
|--|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>   | 4 500,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>  | 4 500,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>   | 90,00 PLN    |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>  | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje, skrypt szkoleniowy

## Warunki techniczne

Wymagania wobec uczestników: W celu wzięcia udziału w Kursie Uczestnik musi dysponować sprzętem komputerowym o konfiguracji sprzętowej nie słabszej niż następująca: komputer z połączeniem do Internetu (min. 512 kb/s), graficzna przeglądarka WWW obsługująca JavaScript (np. Google Chrome, Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera) i obsługująca tzw. cookies, zainstalowane oprogramowanie do odczytu plików w formacie PDF (np. Adobe Reader). Konieczne jest by komputer miał sprawne wyjście dźwięku (głośniki, słuchawki) jak i wejście (mikrofon).

## Kontakt



**DOMINIKA JANIK**

**E-mail** domini.janik@gmail.com

**Telefon** (+48) 606 332 056