



MIEDZIOWE  
STOWARZYSZENIE

Brak ocen dla tego dostawcy

## Wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w przyrodzie – szkolenie dla kadry oświaty, edukatorów i terapeutów

Numer usługi 2026/03/28/201410/3443814

- 📍 Głogów
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 🕒 17:00 h
- 📅 03.10.2026 do 04.10.2026

5 100,00 PLN brutto  
5 100,00 PLN netto  
300,00 PLN brutto/h  
300,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie skierowane jest do osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, które chcą wzbogacić swój warsztat o metody wzmacniania odporności psychicznej w środowisku przyrodniczym, z wykorzystaniem elementów survivalu, bushcraftu oraz podejść terapeutycznych.</p> <p>Grupa docelowa: nauczyciele, pedagodzy szkolni, psycholodzy, terapeuci i psychoterapeuci pracujący z dziećmi i młodzieżą, wychowawcy i pracownicy świetlic szkolnych i środowiskowych.</p> <p>Poziom zaawansowania: uczestnicy powinni posiadać doświadczenie w bezpośredniej pracy z dziećmi lub młodzieżą (min. 6 miesięcy).</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	17
<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 planowania i przeprowadzenia zajęć w przyrodzie ukierunkowanych na wzmocnienie i budowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży. Uczestnicy poznają modele odporności psychicznej (Basic PH, 4C) oraz metody pracy outdoorowej łączące elementy bushcraftu i aktywności przyrodniczych z podejściem skoncentrowanym na rozwiązaniach i metodą pracy terapeutycznej Kids Skills w celu rozwijania samoregulacji, sprawczości, wytrwałości i wiary we własne możliwości.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje elementy odporności psychicznej i ich związek z kontaktem z przyrodą	<ul style="list-style-type: none"><li>– charakteryzuje kluczowe elementy odporności psychicznej: samoregulację, poczucie sprawczości, kompetencje społeczne, więź z opiekunem, wytrwałość, elastyczność, samopoznanie</li><li>– opisuje model BASIC Ph (Beliefs, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology) i jego zastosowanie w pracy outdoorowej</li><li>– opisuje model 4C (Challenge, Commitment, Control, Confidence) w kontekście zajęć w przyrodzie</li></ul>	Test teoretyczny
Opisuje zasady metodyki pracy edukatora wspierającego odporność psychiczną w przyrodzie	<ul style="list-style-type: none"><li>– wskazuje zasady pracy edukatora: autentyczność, aktywne słuchanie, język rozwiązań, małe kroki, kontekst wyboru, niewiedzenie i zaciekawienie</li><li>– rozróżnia techniki TSR wspierające odporność: skalowanie, poszukiwanie wyjątków, komplementowanie, pytania o preferowaną przyszłość</li><li>– opisuje zastosowanie kroków Kids' Skills (nazywanie umiejętności, pomocnik, świętowanie) w budowaniu odporności psychicznej</li></ul>	Test teoretyczny
Opracowuje scenariusz zajęć terenowych ukierunkowanych na wzmocnienie odporności psychicznej	<ul style="list-style-type: none"><li>– dobiera aktywności survivalowe, bushcraftowe i przyrodnicze adekwatne do celów wzmocnienia odporności i grupy wiekowej</li><li>– planuje aktywności aktywujące różne kanały modelu BASIC Ph (ciało, emocje, relacje, wyobraźnia, procesy poznawcze, przekonania)</li><li>– integruje elementy wyzwania (Challenge) i budowania pewności siebie (Confidence) w scenariuszu zajęć</li><li>– uwzględnia zasady bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego w scenariuszu</li></ul>	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki wzmacniania odporności psychicznej w warunkach terenowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dobiera ćwiczenia samoregulacji i uważności sensorycznej do warunków pracy w przyrodzie (oddech, ruch, kontakt ze zmysłami)</li> <li>– opisuje sposoby prowadzenia aktywności budujących poczucie sprawczości i wytrwałości (np. rozpalanie ognia krzesiwem, budowa schronienia)</li> <li>– wskazuje sposoby wykorzystania metafor przyrodniczych do wzmacniania przekonań i wartości uczestników (Beliefs w BASIC Ph)</li> </ul>	Test teoretyczny
Planuje proces refleksji i transferu doświadczeń outdoorowych do codziennej pracy z dziećmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>– formułuje pytania refleksyjne wspierające uczestników w przetwarzaniu doświadczeń terenowych</li> <li>– planuje wykorzystanie technik TSR (skalowanie, pytania o wyjątki, komplementowanie) w procesie refleksji po zajęciach</li> <li>– opisuje sposoby przenoszenia doświadczeń z przyrody do codziennej pracy wychowawczej i terapeutycznej</li> </ul>	Analiza dowodów i deklaracji
Wykazuje postawę wspierającą autonomię i sprawczość dziecka w procesie budowania odporności	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasadę nienarzucania celów i stwarzania kontekstu wyboru</li> <li>– wykazuje gotowość do refleksji nad własną praktyką w zakresie wspierania odporności psychicznej</li> <li>– deklaruje chęć dalszego rozwoju w zakresie pracy outdoorowej wspierającej odporność psychiczną dzieci i młodzieży</li> </ul>	Analiza dowodów i deklaracji

## 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?

# Program

Szkolenie adresowane jest do osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, posiadających min. 6-miesięczne doświadczenie w bezpośredniej pracy z tą grupą. Dla pełnego wykorzystania potencjału szkolenia uczestnicy powinni posiadać gotowość do aktywnego udziału w zajęciach terenowych w środowisku przyrodniczym, w tym w aktywnościach survivalowych i bushcraftowych.

## ZAKRES TEMATYCZNY:

Odporność psychiczna – czym jest i jak ją wzmacniać – odporność psychiczna jako zdolność do powrotu do równowagi po stresie; kluczowe elementy: samoregulacja, poczucie sprawczości i mistrzostwa, kompetencje społeczne, więź z opiekunem, wytrwałość, elastyczność, samopoznanie.

Model BASIC Ph w pracy outdoorowej – sześć kanałów doświadczania świata i radzenia sobie z wyzwaniami: przekonania (Beliefs), emocje (Affect), relacje społeczne (Social), wyobraźnia (Imagination), procesy poznawcze (Cognition), ciało i zmysły (Physiology); praktyczne zastosowanie każdego kanału w zajęciach w przyrodzie.

Model 4C odporności psychicznej – cztery filary: wyzwanie (Challenge), zaangażowanie (Commitment), poczucie wpływu (Control), pewność siebie (Confidence); przyroda jako środowisko stawiające realne, fizyczne i psychiczne wyzwania, które są jednocześnie bezpieczne, bo pozbawione presji ocen i rywalizacji.

TSR i Kids' Skills w budowaniu odporności – język rozwiązań; skalowanie jako narzędzie mierzenia postępów, nadziei i motywacji; poszukiwanie wyjątków; pytania o preferowaną przyszłość; komplementowanie i uznanie; zamiana trudności na umiejętności do nauczenia (Kids' Skills); angażowanie otoczenia dziecka.

Zasady metodyki pracy edukatora – autentyczność i szacunek; aktywne słuchanie i postawa niewiedzenia; stwarzanie kontekstu wyboru; nienarzucanie celów; promowanie małych kroków; budowanie kompetencji komunikacyjnych; celowy podział na grupy.

Praktyka outdoorowa – aktywności wzmacniające odporność – ćwiczenia uważności sensorycznej (lupka uważności, krok lisa, pokoje zmysłów); ćwiczenia budujące zaufanie i współpracę (drzewo zaufania, lina ślepców, ślepa podróż po lesie); aktywności survivalowe i bushcraftowe budujące sprawczość i wytrwałość (rozpalanie ognia krzesiwem, budowa schronienia z plandeki); ćwiczenia kreatywne i symboliczne (skarby natury – moje supermoce, praca z gliną, mandala z materiałów przyrodniczych); ćwiczenia refleksyjne (list do przyszłości, bezpieczne miejsce, skalowanie na linie).

Refleksja i transfer – pytania refleksyjne oparte na TSR; przenoszenie doświadczeń terenowych do codziennej pracy wychowawczej i terapeutycznej; planowanie wdrożenia metod outdoorowych we własnej praktyce.

## WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

Metody walidacji: test teoretyczny (Efekty 1, 2, 4), analiza dowodów i deklaracji (Efekty 3, 5, 6).

Dowody: scenariusz zajęć terenowych z pytaniami refleksyjnymi i planem transferu (wytwór pracy własnej), samoocena kompetencji (deklaracja uczestnika).

Walidacja prowadzona zdalnie w czasie rzeczywistym (przez komunikator) przez osobę inną niż prowadząca szkolenie.

## WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut).

Struktura usługi obejmuje:

- 8 godzin zegarowych zajęć teoretycznych realizowanych zdalnie w czasie rzeczywistym (ClickMeeting),
- 8 godzin zegarowych zajęć praktycznych realizowanych stacjonarnie w terenie,
- 1 godzinę zegarową walidacji realizowanej zdalnie w czasie rzeczywistym.

Łączny wymiar usługi wynosi 17 godzin zegarowych (wraz z przerwami).

Zajęcia teoretyczne obejmują wprowadzenie do zagadnień odporności psychicznej, omówienie modeli BASIC Ph i 4C, podstawy podejścia TSR oraz metodyki pracy edukatora wspierającego odporność psychiczną dzieci i młodzieży.

Zajęcia praktyczne realizowane w środowisku przyrodniczym obejmują ćwiczenia rozwijające uważność sensoryczną, budowanie relacji i zaufania, aktywności survivalowe i bushcraftowe wzmacniające sprawczość i wytrwałość oraz działania kreatywne i refleksyjne wspierające transfer doświadczeń do codziennej pracy edukacyjnej i terapeutycznej.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym i obejmuje test wiedzy oraz analizę przygotowanych przez uczestników scenariuszy zajęć wraz z informacją zwrotną. Walidacja prowadzona jest przez osobę inną niż prowadząca szkolenie.

Forma prowadzenia zajęć zdalnych: rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu, praca w grupach w pokojach (breakout rooms).

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 16</b> Odporność psychiczna i jej elementy	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	10:00	11:30	01:30	Nie
<b>2 z 16</b> Przerwa	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	11:30	11:40	00:10	Nie
<b>3 z 16</b> Model BASIC Ph i 4C w pracy outdoorowej	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	11:40	13:40	02:00	Nie
<b>4 z 16</b> Przerwa	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	13:40	14:10	00:30	Nie
<b>5 z 16</b> TSR i Kids' Skills w budowaniu odporności	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	14:10	15:40	01:30	Nie
<b>6 z 16</b> Przerwa	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	15:40	15:50	00:10	Nie
<b>7 z 16</b> Projektowanie zajęć wzmacniających odporność + zasady metodyki edukatora	KAROLINA DUCHIŃSKA	03-10-2026	15:50	18:00	02:10	Nie
<b>8 z 16</b> Uważność sensoryczna i zaufanie	JOANNA SZYNIĘC-MAZUR	04-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 16 Przerwa	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	10:30	10:40	00:10	Tak
10 z 16 Wyzwania survivalowe: ogień krzesiwem, budowa schronienia	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	10:40	12:40	02:00	Tak
11 z 16 Przerwa	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	12:40	13:10	00:30	Tak
12 z 16 Skarby natury, praca z gliną, refleksja i transfer	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	13:10	14:40	01:30	Tak
13 z 16 Przerwa	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	14:40	14:50	00:10	Tak
14 z 16 Podsumowanie dnia terenowego + integracja doświadczeń + planowanie transferu do praktyki	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	14:50	16:50	02:00	Tak
15 z 16 Przerwa	JOANNA SZYNIEC-MAZUR	04-10-2026	16:50	17:00	00:10	Tak
16 z 16 Walidacja	-	04-10-2026	17:00	18:00	01:00	Nie

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### KAROLINA DUCHŃSKA

Opis doświadczenia: Terapeutka posiadająca trzy stopnie szkolenia w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR): stopień podstawowy, zaawansowany i specjalistyczny, ukończone w organizacji z akredytacją PSTTSR Centrum Rozwiązań. Dwa stopnie szkolenia w metodzie Kids' Skills Bena Furmana. Wykształcenie pedagogiczne z przygotowaniem pedagogicznym. Praktyka terapeutyczna w gabinecie prywatnym oraz współpraca ze szkołami. Ponad 8 lat doświadczenia w prowadzeniu zajęć terapeutycznych i rozwojowych z dziećmi i młodzieżą w środowisku przyrodniczym, w tym z wykorzystaniem metod TSR i Kids' Skills.



2 z 2

### JOANNA SZYNIEC-MAZUR

swoim zawodowym życiu podążałam wieloma ścieżkami. Jednej ze ścieżek, której nigdy nie zbadałam, jest droga pracownika etatowego, chociaż byłam pracodawcą i właścicielką własnej firmy edukacyjnej (która notabene cały czas działa). Aktualnie dużą część rzeczy realizuję w Miedziowym Stowarzyszeniu..

Czuję się mocna we wszystkich tematach związanych z:

- planowaniem strategicznym
- strategiami marketingowymi
- rozwojem produktów w oparciu o Design Thinking i MVP
- automatyzacją działań zarówno mikrobiznesu jak i organizacji pozarządowych
- uwielbiam wyszukiwać, testować i pokazywać narzędzia, które upraszczają życie zarówno przedsiębiorcą jak i członkom organizacji pozarządowych
- jako edukator umiejętności STEM oraz przyrody uwielbiam stawiać ciekawość i kreatywność dzieciaków i młodzieży na pierwszym miejscu.

Pracując ze mną otrzymujesz w pakiecie życzliwego tobie adwokata diabła. Osoby, które mentorujemy, zmuszam do wychodzenia poza utarte ścieżki myślenia i szukanie optymalnych rozwiązań. Dorzucam do tego dużą dawkę wiedzy i umiejętności (niczym szwajcarski scyzoryk), które skracają drogę do sukcesu osobom pracującym z nami.

Bycie osobą przedsiębiorczą jest dla mnie bardzo ważne. Dlatego wyznaję dwie zasady:

1. Zadzieram kiecę i lęcę.

Nie lubię narzekać. Zamiast tego wolę odzyskiwać sprawczość i kontrolę poprzez działanie.

2. Kto się nie rozwija, ten się zwija.

Moim zdaniem jedną z najważniejszych cech liderów (zarówno właścicieli firm jak i organizacji pozarządowych) je

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały obejmujące:

- skrypt szkoleniowy: wzmacnianie odporności psychicznej w przyrodzie (PDF)
- opis modeli BASIC Ph i 4C z przykładami zastosowania w pracy outdoorowej (PDF)
- zestaw scenariuszy warsztatów w naturze (lupka uważności, drzewo zaufania, skarby natury, ogień wytrwałości, bajkowa wyprawa, list do przyszłości) (PDF)
- arkusz refleksji i planowania wdrożenia (plik edytowalny)
- nagranie prezentacji z Dnia 1
- lista rekomendowanej literatury

Materiały udostępnione elektronicznie.

### Informacje dodatkowe

- Dzień 2 odbywa się w terenie przyrodniczym i obejmuje aktywności survivalowe (rozpalanie ognia krzesiwem, budowa schronienia). W razie ekstremalnych warunków atmosferycznych prowadząca zastrzega możliwość modyfikacji programu z zachowaniem celów szkoleniowych.
- Walidacja (1h) odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym po zajęciach terenowych
- uczestnicy łączą się z domów przez komunikator.
- Na Dzień 2 uczestnicy proszeni są o zabranie: wygodnego obuwia terenowego, odzieży dostosowanej do pogody, butelki z wodą, notatnika.
- Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia i nabyciu kompetencji wydawane po przystąpieniu do walidacji.

## Warunki techniczne

Platforma: clickmeeting

Wymagania: komputer/laptop/tablet z kamerą i mikrofonem, dostęp do internetu, przeglądarka (Chrome/Firefox/Safari) lub aplikacja komunikatora, łącze min. 5 Mbps (dla stabilnego połączenia wideo).

Uczestnicy powinni mieć możliwość włączenia kamery i mikrofonu podczas zajęć zdalnych.

## Adres

Głogów

Głogów

woj. dolnośląskie

Dzień 1: Odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym przez ClickMeeting

Dzień 2: Zajęcia terenowe w środowisku przyrodniczym (park, las, teren nadrzeczny). Miejsce zbiórki podane uczestnikom przed szkoleniem. Po zajęciach terenowych uczestnicy łączą się zdalnie na walidację.

## Kontakt



**KAROLINA DUCHIŃSKA**

**E-mail** [kontakt@miedziowestowarzystwo.pl](mailto:kontakt@miedziowestowarzystwo.pl)

**Telefon** (+48) 604 586 145