



MIEDZIOWE
STOWARZYSZENIE

Brak ocen dla tego dostawcy

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

Numer usługi 2026/03/28/201410/3443819

- Głogów
- Usługa szkoleniowa
- mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 17:00 h
- 13.06.2026 do 14.06.2026

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

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	<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>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	17
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

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">– charakteryzuje kluczowe elementy odporności psychicznej: samoregulację, poczucie sprawczości, kompetencje społeczne, więź z opiekunem, wytrwałość, elastyczność, samopoznanie– opisuje model BASIC Ph (Beliefs, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physiology) i jego zastosowanie w pracy outdoorowej– opisuje model 4C (Challenge, Commitment, Control, Confidence) w kontekście zajęć w przyrodzie	Test teoretyczny
Opisuje zasady metodyki pracy edukatora wspierającego odporność psychiczną w przyrodzie	<ul style="list-style-type: none">– wskazuje zasady pracy edukatora: autentyczność, aktywne słuchanie, język rozwiązań, małe kroki, kontekst wyboru, niewiedzenie i zaciekawienie– rozróżnia techniki TSR wspierające odporność: skalowanie, poszukiwanie wyjątków, komplementowanie, pytania o preferowaną przyszłość– opisuje zastosowanie kroków Kids' Skills (nazywanie umiejętności, pomocnik, świętowanie) w budowaniu odporności psychicznej	Test teoretyczny
Opracowuje scenariusz zajęć terenowych ukierunkowanych na wzmocnienie odporności psychicznej	<ul style="list-style-type: none">– dobiera aktywności survivalowe, bushcraftowe i przyrodnicze adekwatne do celów wzmocnienia odporności i grupy wiekowej– planuje aktywności aktywujące różne kanały modelu BASIC Ph (ciało, emocje, relacje, wyobraźnia, procesy poznawcze, przekonania)– integruje elementy wyzwania (Challenge) i budowania pewności siebie (Confidence) w scenariuszu zajęć– uwzględnia zasady bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego w scenariuszu	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"> – dobiera ćwiczenia samoregulacji i uważności sensorycznej do warunków pracy w przyrodzie (oddech, ruch, kontakt ze zmysłami) – opisuje sposoby prowadzenia aktywności budujących poczucie sprawczości i wytrwałości (np. rozpalanie ognia krzesiwem, budowa schronienia) – wskazuje sposoby wykorzystania metafor przyrodniczych do wzmacniania przekonań i wartości uczestników (Beliefs w BASIC Ph) 	Test teoretyczny
Planuje proces refleksji i transferu doświadczeń outdoorowych do codziennej pracy z dziećmi	<ul style="list-style-type: none"> – formułuje pytania refleksyjne wspierające uczestników w przetwarzaniu doświadczeń terenowych – planuje wykorzystanie technik TSR (skalowanie, pytania o wyjątki, komplementowanie) w procesie refleksji po zajęciach – opisuje sposoby przenoszenia doświadczeń z przyrody do codziennej pracy wychowawczej i terapeutycznej 	Analiza dowodów i deklaracji
Wykazuje postawę wspierającą autonomię i sprawczość dziecka w procesie budowania odporności	<ul style="list-style-type: none"> – stosuje zasadę nienarzucania celów i stwarzania kontekstu wyboru – wykazuje gotowość do refleksji nad własną praktyką w zakresie wspierania odporności psychicznej – deklaruje chęć dalszego rozwoju w zakresie pracy outdoorowej wspierającej odporność psychiczną dzieci i młodzieży 	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 prowadzone w grupach do 6 osób. 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: 0

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

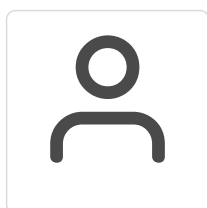
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
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 DUCHIŃSKA

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 Rozwiązani. 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: wzmocnienie 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.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi mieć 6 miesięczne doświadczenie w pracy z dziećmi lub młodzieżą oraz mieć gotowość do uczestniczenia w działaniach outdoorowych.

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

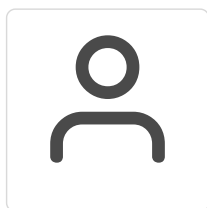
Głogów

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

Telefon (+48) 604 586 145