

Fundacja  
Joga w SzkoleFUNDACJA JOGA W  
SZKOLE

Brak ocen dla tego dostawcy

**Szkolenie dla nauczycieli „5 Minut Spokoju” program redukcji stresu dla uczniów szkół podstawowych. Profilaktyka zdrowia psychicznego dla uczniów i nauczycieli. Profilaktyka uzależnień. Uwaga w szkole. Spokojny nauczyciel spokojny uczeń. Szkolenie stacjonarne lub online.**

Numer usługi 2026/05/11/188393/3551190

- 📍 Sopot
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📺 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 04:00 h
- 📅 17.10.2026 do 17.10.2026

750,00 PLN brutto  
750,00 PLN netto  
187,50 PLN brutto/h  
187,50 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Nauczyciele, terapeuci, pedagodzy, psychologowie, trenerzy, oraz inne osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą, które chcą skutecznie redukować stres, wspierać koncentrację, dobrostan psychofizyczny i równowagę emocjonalną zarówno swoich uczniów jak i swoją własną
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<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 edukacyjnyjny

Celem edukacyjnym szkolenia „5 Minut Spokoju” jest wyposażenie uczestników w praktyczne kompetencje z zakresu redukcji stresu, samoregulacji emocjonalnej i uważności. Uczestnicy poznają krótkie techniki ruchowe, oddechowe i relaksacyjne oraz przygotowują się do samodzielnego prowadzenia praktyk „5 Minut Spokoju” i wdrażania ich do codziennej pracy szkolnej lub przedszkolnej w celu poprawy koncentracji, dobrostanu i jakości funkcjonowania psychofizycznego.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Uczestnik charakteryzuje elementy składowe techniki „5 Minut Spokoju” oraz uzasadnia jej zastosowanie w środowisku szkolnym	Uczestnik wymienia minimum 3 elementy techniki (np. oddech, uważność, krótkie wyciszenie) oraz uzasadnia co najmniej 2 korzyści jej stosowania w pracy z grupą	Test teoretyczny
Uczestnik modyfikuje scenariusz techniki „5 Minut Spokoju” do wieku i potrzeb odbiorców.	Uczestnik proponuje minimum 2 modyfikacje scenariusza pod kątem potrzeb dzieci w klasie (wyciszenie lub ożywienie).	Debata swobodna
Uczestnik planuje wdrożenie techniki „5 Minut Spokoju” do swojej codziennej praktyki zawodowej	Uczestnik opracowuje prosty plan wdrożenia obejmujący: (1) miejsce w planie dnia/lekcji, (2) cel, (3) częstotliwość, (4) warunki organizacyjne, (5) sposób reakcji na trudności w grupie	Wywiad swobodny

## **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

Łączny czas trwania usługi:

4 godziny zegarowe (240 minut, w tym jedna 15 minutowa przerwa)

Proporcje form pracy: Praktyka: ok. 70% (170 minut)

Teoria: ok. 30% (70 minut) Praca w grupach: ok. 25% (w ramach praktyki)

Forma realizacji: szkolenie stacjonarne lub online (szkolenie odbywa się w dwóch formach jednocześnie, są uczestnicy stacjonarnie i uczestnicy online).

Wszyscy uczestnicy mają dostęp do nagrania szkolenia przez miesiąc od zakończenia usługi, dzięki czemu mogą powtórzyć i lepiej zintegrować materiał.

Moduł 1. Podstawy neurobiologiczne samoregulacji u dzieci w wieku szkolnym.

Forma: teoria, miniwykład, rozmowa moderowana Podstawowe informacje o funkcjonowaniu układu nerwowego Mechanizmy stresu i pobudzenia u dzieci w środowisku szkolnym Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej Powiązanie wiedzy o układzie nerwowym i teorii poliwalgalnej z codziennymi sytuacjami szkolnymi Uzasadnienie potrzeby stosowania technik „5 Minut Spokoju” w pracy szkolnej

Moduł 2. Doświadczenie technik „5 Minut Spokoju”

– praktyka prowadzona Forma: praktyka prowadzona, doświadczenie własne, praca indywidualna Prowadzenie uczestników przez krótkie techniki oddechu i uważności Doświadczenie regulacji układu nerwowego z perspektywy własnego ciała Obserwacja reakcji ciała i emocji Krótkie omówienia doświadczeń po praktyce.

Moduł 3.

Projektowanie scenariuszy „5 Minut Spokoju” do pracy szkolnej Forma: praca w grupach, analiza przypadków, warsztat Analiza realnych sytuacji szkolnych Tworzenie krótkich scenariuszy „5 Minut Spokoju” Dostosowanie technik do wieku uczniów i kontekstu szkolnego Wymiana doświadczeń i inspiracji w grupach.

Moduł 4. Podsumowanie, wdrażanie i walidacja efektów uczenia się.

Forma: obserwacja praktyczna, rozmowa walidacyjna, ankiety, podsumowanie Prezentacja wypracowanych scenariuszy Krótkie prowadzenie techniki „5 Minut Spokoju” przez uczestników Omówienie możliwości wdrożenia technik w codziennej pracy szkolnej Walidacja efektów uczenia się prowadzona jako wyodrębniony etap szkolenia, zgodnie z ustalonymi kryteriami weryfikacji. Wypełnienie ankiet przez uczestników. Podsumowanie szkolenia

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 6</b> Podstawy neurobiologiczne samoregulacji u dzieci w wieku szkolnym	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	17-10-2026	10:00	10:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>2 z 6</b> Doświadczenie techniki „5 Minut Spokoju” praktyka prowadzona (część I)	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	17-10-2026	10:45	11:30	00:45	Tak
<b>3 z 6</b> Doświadczenie techniki „5 Minut Spokoju” praktyka prowadzona (część II)	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	17-10-2026	11:30	12:25	00:55	Tak
<b>4 z 6</b> -	Przerwa	-	17-10-2026	12:25	12:40	00:15	Tak
<b>5 z 6</b> Projektowanie scenariuszy „5 Minut Spokoju” do pracy szkolne	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	17-10-2026	12:40	13:25	00:45	Tak
<b>6 z 6</b> -	Walidacja	-	17-10-2026	13:25	14:00	00:35	Tak

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	04:00
w tym suma godzin zajęć	03:10
w tym suma godzin walidacji	00:35
w tym suma przerw	00:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	05:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	750,00 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>	750,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	187,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	187,50 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
<b>Liczba godzin zegarowych usługi</b>	04:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MARTA MIGUŁA

Certyfikowana nauczycielka jogi, praktyczka pracy z ciałem i uważnością, szkoleniowiec, trenerka oraz wykładowczyni akademicka. Od 20 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, a od 12 lat prowadzi szkolenia oraz warsztaty dla nauczycieli, edukatorów i specjalistów. Posiada liczne dyplomy i certyfikaty z zakresu jogi, pracy z ciałem, uważności oraz rozwoju osobistego. Jest socjoterapeutką i muzykoterapeutką oraz trenerką uważności dla dzieci według metody Eline Snel „Uważność żabki”

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje wydrukowany podręcznik „5 Minut Spokoju”. Podręcznik jest autorskim materiałem dydaktycznym przekazywanym uczestnikom szkolenia. Został przygotowany w formie drukowanej, na wysokiej jakości, grubym papierze, w kolorowej, przejrzystej szacie graficznej, ułatwiającej codzienne użytkowanie w pracy szkolnej. Zawiera 30 gotowych praktyk „5 Minut Spokoju”, opisanych w sposób jasny, prosty i praktyczny, krok po kroku. Każda praktyka opatrzona jest czytelną ilustracją, wspierającą prowadzenie ćwiczeń z uczniami. Podręcznik obejmuje gotowe scenariusze zajęć, wskazówki metodyczne oraz propozycje modyfikacji ćwiczeń, stanowiąc kompletne narzędzie do samodzielnego wdrażania technik po zakończeniu szkolenia. Wszyscy uczestnicy mają dostęp do nagrania szkolenia przez miesiąc od zakończenia usługi, dzięki czemu mogą powtórzyć i lepiej zintegrować materiał

# Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest jednocześnie w formie stacjonarnej i online. Podczas realizacji szkolenia stacjonarnego do dyspozycji są projektor multimedialny, ekran oraz komputer/laptop umożliwiające prezentację treści szkoleniowych. Uczestnicy biorący udział w szkoleniu online uczestniczą w nim za pośrednictwem platformy Zoom. Do dyspozycji prowadzących są mikrofony, stabilne łącze internetowe oraz narzędzia umożliwiające komunikację audio-wideo z uczestnikami obu form. Wszyscy uczestnicy mają dostęp do nagrania szkolenia przez miesiąc od zakończenia usługi, dzięki czemu mogą powtórzyć i lepiej zintegrować materiał

## Adres

Sopot

81-718 Sopot

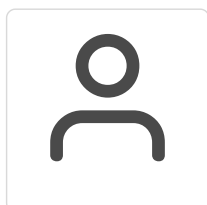
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w wyposażonej sali konferencyjnej Hotelu Bayjonn Sopot, bardzo blisko mola i plaży. Na miejscu będzie kawa, herbata, woda i przekąski.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Projektor i ekran do prezentacji.

## Kontakt



**Marta Sendal**

**E-mail** [fundacjajogawszkole@gmail.com](mailto:fundacjajogawszkole@gmail.com)

**Telefon** (+48) 577 067 849