



POLSKI INSTYTUT  
MINDFULNESS

Brak ocen dla tego dostawcy

## Uważna Szkoła® – Nauczyciel odporny na stres i wypalenie - Uważny Nauczyciel

Numer usługi 2026/06/02/205469/3604003

1 230,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

68,84 PLN brutto/h

55,97 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

🗉 Usługa szkoleniowa

📺 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:52 h

📅 08.10.2026 do 27.11.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Usługa skierowana jest:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• do kadry pedagogicznej i wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w sektorze edukacji (zarówno publicznej, jak i prywatnej, wpisującej się w sektor MŚP)</li><li>• nauczycieli wszystkich etapów edukacyjnych,</li><li>• pedagogów szkolnych</li><li>• psychologów szkolnych.</li></ul> <p>Projekt dedykowany jest osobom, które na co dzień pracują w dynamicznym środowisku szkolnym i poszukują usystematyzowanych narzędzi przeciwdziałających chronicznemu stresorowi zawodowemu oraz wypaleniu</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (zdalna 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 edukacyjny

Usługa "Uważna Szkoła® – Nauczyciel odporny na stres i wypalenie - Uważny Nauczyciel" przygotowuje uczestnika do samodzielnego identyfikowania wczesnych symptomów stresu oraz wypalenia zawodowego, a także do samodzielnego wdrażania procedur regulacji emocjonalnej i technik mindfulness w codziennej praktyce pedagogicznej, co bezpośrednio wspiera budowanie dobrostanu psychicznego i efektywne zarządzanie klasą.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje psychofizjologiczne mechanizmy reakcji stresowej oraz dynamikę syndromu wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela.	Wskazuje kluczowe stresory środowiska szkolnego oraz ich wpływ na układ nerwowy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje różnice pomiędzy stresem adaptacyjnym a chronicznym wypaleniem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Klasyfikuje techniki neuroregulacji i formalne praktyki uważności wspierające regenerację psychiczną.	Wyjaśnia założenia teoretyczne programów MBSR/MBTT w kontekście edukacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Odróżnia reaktywne wzorce zachowań od uważnej odpowiedzi na bodziec stresowy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Identyfikuje osobiste i systemowe stresory w celu zapobiegania eskalacji napięcia w środowisku szkolnym.	Diagnostuje wczesne somatyczne i behawioralne symptomy przeciążenia u samego siebie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje mapowanie indywidualnych wyzwalaczy stresu występujących w klasie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Konstruuje plan codziennej, krótkiej autoregulacji i regeneracji energii życiowej z wykorzystaniem metod mindfulness.	Dobiera adekwatną technikę uważności (np. skanowanie ciała, uważny oddech) do bieżącego stanu emocjonalnego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przeprowadza mikro-praktykę uważności wspierającą powrót do równowagi podczas przerwy lekcyjnej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przejawia empatię i współczucie (compassion) w procesie zarządzania relacjami z uczniami oraz dorosłymi w szkole.	Utrzymuje postawę otwartości i braku oceniania w trakcie trudnych interakcji interpersonalnych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Autoryzuje granice własne oraz innych osób bez generowania konfliktów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Inicjuje działania nakierowane na budowanie przestrzeni dobrostanu psychicznego w zespole nauczycielskim.	Aktywnie promuje kulturę uważnej, empatycznej komunikacji w środowisku szkolnym.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Współtworzy konstruktywne rozwiązania oparte na wzajemnym wsparciu w sytuacjach kryzysowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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

Ten intensywny trening ma charakter psychoedukacyjny i opiera się na praktyce uważności jako metodzie wspierającej redukcję wypalenia zawodowego, stresu i objawów depresji oraz zawiera elementy współczucia, które pomagają lepiej radzić sobie z negatywnymi zdarzeniami, zachować spokój i równowagę w trudnych sytuacjach, co jest kluczowe dla zarządzania klasą oraz relacjami z innymi dorosłymi w środowisku szkolnym.

Trening odbywa się **ONLINE** na żywo i obejmuje:

- Osiem cotygodniowych sesji po 2 godziny,
- Codzienną 30-minutową praktykę na podstawie dostarczonych materiałów.

1. Sesja „Mindfulness”
2. Sesja „Uwaga”
3. Sesja „Stres”
4. Sesja „Regeneracja”
5. Sesja „Świadomość”
6. Sesja „Akceptacja”
7. Sesja „Empatia i współczucie”
8. Sesja „Zmiana”

Uczestnicy programu zdobywają kluczowe dla ich roli umiejętności, które pomagają zapobiegać wypaleniu i radzić sobie z czynnikami ryzyka. Obejmują one:

- samopoznanie, rozwój samoświadomości i poczucia sprawstwa,
- rozpoznawanie własnych wartości i potrzeb,
- empatyczną, uważną komunikację,
- rozpoznawanie stresorów i zarządzanie sobą w sytuacjach stresowych,
- umiejętność regeneracji i odbudowy energii życiowej.

Po zakończeniu każdego z ośmiu spotkań uczestnicy dostają link do ankiety i mają czas na wypełnienie jej do następnego spotkania. W ciągu tych 5 - 6 dni pomiędzy walidator analizuje ankiety kontaktuje się z uczestnikami jeśli ma jakieś wątpliwości. Zaliczenie kursu następuje, jeśli uczestnicy byli na minimum siedmiu z ośmiu spotkań i wypełnili ankiety po tych spotkaniach.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Mindfulness	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	08-10-2026	08:00	09:59	01:59
<b>2 z 9</b> Uwaga	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	15-10-2026	08:00	09:59	01:59
<b>3 z 9</b> Stres	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	22-10-2026	08:00	09:59	01:59
<b>4 z 9</b> Regeneracja	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	29-10-2026	08:00	09:59	01:59
<b>5 z 9</b> Świadomość	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	05-11-2026	08:00	09:59	01:59
<b>6 z 9</b> Akceptacja	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	12-11-2026	08:00	09:59	01:59
<b>7 z 9</b> Empatia i współczucie	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	19-11-2026	08:00	09:59	01:59
<b>8 z 9</b> Zmiana	Zajęcia	Bogna Gąsiorowska	26-11-2026	08:00	09:59	01:59
<b>9 z 9</b> -	Walidacja	-	27-11-2026	20:00	21:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:52

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	15:52
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym liczba godzin zdalnych	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:37

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 230,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	68,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	55,97 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:52
w tym liczba godzin zdalnych	01:00

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Bogna Gąsiorowska

W latach 2019-2023 zasiadała w Radzie, Zarządzie i pełniła funkcję Prezeski Polskiego Instytutu Mindfulness, certyfikowana nauczycielka kursów MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) i MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living), mentorka, absolwentka Psychologii Pozytywnej UW, certyfikowana trenerka biznesu, Family-lab i FRIS® (style myślenia i działania), prelegentka, współautorka artykułu naukowego Transforming 21st-century Leader Competencies by Developing Mindfulness. Współautorka kursu redukcji stresu szkolnego dla nauczycieli MBTT (Mindfulness-Based Teacher Training) i ogólnopolskiego projektu UWAŻNA SZKOŁA – wdrażania uważności w polskiej edukacji. Jej zainteresowania koncentrują się na wspieraniu rozwoju uważnego przywództwa w organizacjach i działaniach budujących dobrostan psychiczny pracowników dzięki wdrażaniu programów opartych na uważności.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały dydaktyczne: zestaw praktyk w formie audio instrukcji, materiały pomocnicze,
- Profesjonalne wsparcie: pomoc doświadczonego nauczyciela
- Społeczność: dostęp do zamkniętej grupy, która umożliwia stałą komunikację

### Warunki uczestnictwa

Obecność na minimum 80% zajęć synchronicznych, aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach praktycznych, pozytywne przejście testu wiedzy online (próg zaliczeniowy: 70% poprawnych odpowiedzi) oraz przedstawienie analizy własnego przypadku (case study) dotyczącej wdrożenia wybranej mikro-praktyki autoregulacji w realiach szkolnych, ocenionej pozytywnie przez osobę walidującą. Po spełnieniu tych kryteriów uczestnik otrzymuje certyfikat ukończenia usługi rozwojowej.

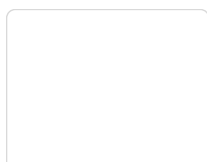
## Warunki techniczne

Usługa realizowana w formie zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom.

Wymagania sprzętowe dla uczestnika:

- stabilne łącze internetowe (min. 5 Mbps pobieranie/wysyłanie),
- sprawny komputer, laptop lub tablet wyposażony w działającą kamerę wideo oraz mikrofon (obecność z włączoną kamerą jest obowiązkowa ze względu na warsztatowy charakter zajęć).
- ciche i ustronne miejsce umożliwiające wykonywanie ćwiczeń medytacyjnych i relaksacyjnych.

## Kontakt



**Anna Molenda**

**E-mail** uwaznaszkola@polim.pl



**Telefon** (+48) 502 035 029