



POLSKI INSTYTUT
MINDFULNESS

Brak ocen dla tego dostawcy

Uważna Szkoła® – Czas na Uważność - Uważny Uczeń

Numer usługi 2026/06/02/205469/3604401

891,75 PLN brutto
725,00 PLN netto
89,77 PLN brutto/h
72,99 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📺 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 09:56 h
- 📅 02.12.2026 do 24.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	<p>Usługa skierowana jest:</p> <ul style="list-style-type: none">• do kadry pedagogicznej i wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w sektorze edukacji (zarówno publicznej, jak i prywatnej, wpisującej się w sektor MŚP)• nauczycieli wszystkich etapów edukacyjnych,• pedagogów szkolnych• psychologów szkolnych. <p>Projekt dedykowany jest osobom, które na co dzień pracują w środowisku szkolnym i poszukują usystematyzowanych narzędzi do pracy z uważnością z dziećmi i młodzieżą.</p> <p>Warunkiem udziału w szkoleniu jest wcześniejsze ukończenie kursu Uważna Szkoła - Nauczyciel odporny na stres i wypalenie - Uważny Nauczyciel lub innego, ośmiotygodniowego kursu uważności. (np. MBRS).</p>
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	01-12-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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 "Uważna Szkoła® – Czas na Uważność - Uważny Uczeń" przygotowuje do wprowadzania elementów uważności w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz prowadzenia w warunkach lekcyjnych kursu Czas na Uważność, przeznaczonego dla dzieci w wieku 11-15 lat.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Pozwala zintegrować praktykę własną uważności z umiejętnością przekazywania jej w warunkach szkolnych.	Wskazuje kluczowe wyróżniki uważnej postawy w edukacji, pozwala je rozumieć, zauważać i demonstrować.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje różnice pomiędzy działaniem automatycznym a opartym o uważność.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Klasyfikuje techniki pracy z uważnością w różnych grupach wiekowych.	Wyjaśnia założenia teoretyczne pracy z uważnością z uwzględnieniem etapów rozwojowych dzieci i młodzieży.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczy dobierać różne metody pracy w zależności od potrzeb i możliwości poznawczych grupy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Identyfikuje umiejętności wspierające wdrożenie narzędzi uważności w klasie.	Diagnostuje możliwe ograniczenia i trudności występujące przy uczeniu się nowych umiejętności.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje mapowanie indywidualnych mocnych stron wspierających pokonywanie trudności.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Konstruuje plan wdrożenia pracy metodami uważności w klasie.	Dobiera adekwatną technikę uważności (np. skanowanie ciała, uważny oddech, uważne działanie) do bieżącego stanu emocjonalnego i energetycznego klasy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przeprowadza mikro-praktykę uważności wspierającą powrót do równowagi podczas rozproszeń w czasie lekcji.	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 oraz doświadczeniowy. Koncentruje się na przygotowaniu nauczycieli do prowadzenia zajęć z uważności rozumianych jako:

- **realizacja programu "Czas na Uważność"**, czyli prowadzenie **treningu uważności** z użyciem materiałów udostępnionych przez Polski Instytut Mindfulness,
- **ustawiczne rozwijanie umiejętności** uczniów w zakresie samoregulacji, redukcji stresu oraz koncentracji i skupiania uwagi poprzez wprowadzenie i stosowanie narzędzi uważności w życiu codziennymi klasy i społeczności szkolnej.

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

- Cztery cotygodniowych sesji po 2 godziny.
1. Sesja „Przygotowanie do pracy z dziećmi i młodzieżą”
 2. Sesja „Praca z grupą wiekową 13-15”
 3. Sesja „Praca z grupami wiekowymi 8-12 i 16-18 lat”
 4. Sesja „Demonstracja lekcji kursu Czas na Uważność”

Uczestnicy programu zdobywają kluczowe dla ich roli umiejętności, które pomagają wdrażać uważność w czasie pracy w klasie. Obejmują one:

- rozumienie i demonstrowanie postawy uważności,
- dobór praktyk uważności odpowiednich dla danej grupy wiekowej,
- dobór praktyk adekwatnych do potrzeb klasy,
- umiejętność zorganizowania 12-to tygodniowego kursu Czas na Uważność.

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 trzech z ośmiu spotkań i wypełnili ankiety po tych spotkaniach.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Przygotowanie do pracy z dziećmi i młodzieżą.	Zajęcia	ANNA MOLENDĄ	02-12-2026	08:00	09:59	01:59
2 z 5 Praca z grupą wiekową 13-15 lat	Zajęcia	ANNA MOLENDĄ	09-12-2026	08:00	09:59	01:59
3 z 5 Praca z grupami wiekowymi 8-12 i 16-18 lat.	Zajęcia	ANNA MOLENDĄ	16-12-2026	08:00	09:59	01:59
4 z 5 Demonstracja lekcji z kursu "Czas na Uwagę".	Zajęcia	ANNA MOLENDĄ	23-12-2026	08:00	09:59	01:59
5 z 5 -	Walidacja	-	24-12-2026	09:00	10:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	09:56
w tym suma godzin zajęć	07:56
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym liczba godzin zdalnych	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:11

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 z 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	891,75 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	725,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	89,77 PLN
Koszt osobogodziny netto	72,99 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	09:56
w tym liczba godzin zdalnych	01:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA MOLENDĄ

certyfikowana nauczycielka mindfulness według programu redukcji stresu opartej na uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) oraz metody treningu uważności dla dzieci i młodzieży Eline Snel „Uwaga, to działa!”, wykładowczyni w Polskim Instytucie Mindfulness.

Od niemal 20 lat trenerka rozwoju, sama również na niekończącej się ścieżce doskonalenia. Nauczycielka uważności dzieci i dorosłych. W swojej pracy spotkała i wsparła już ponad setkę młodych adeptów uważności. Prowadzi także konsultacje indywidualne. Swoimi obserwacjami dzieli się na łamach magazynu psychologicznego dla dzieci „Małe Charaktery”. W pracy (nie tylko) z dziećmi kieruje się uważnością i niezłomną wiarą w możliwości i mocne strony każdego człowieka. Do pracy z uważnością zaprasza nie tylko dzieci, ale także ich opiekunów. W Polskim Instytucie Mindfulness pełni funkcje kierowniczkę projektów Uważna Szkoła oraz Szkoła Mindfulness dla Profesjonalistów. W trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie integratywnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały dydaktyczne: zestaw instrukcji w formie audio oraz opisanych instrukcji, materiały podstawowe i pomocnicze do prowadzenia kursu "Czas na Uważność",

- 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.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi:

- Materiały dydaktyczne: zestaw praktyk w formie audio instrukcji oraz opisów praktyk, materiały pomocnicze i podstawowe do poprowadzenia kursu Czas na Uwagę, prezentacje pdf z materiałami merytorycznymi.
- 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