



## Profesjonalne szkolenie: Uzależnienia cyfrowe u dzieci i młodzieży – rozpoznawanie problemu i skuteczne wsparcie.

Numer usługi 2026/06/26/118749/3652967

800,00 PLN brutto  
800,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Institut Rozwoju  
Kompetencji  
Skeleton KLAUDIA  
JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5

213 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 📄 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 19.09.2026 do 19.09.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie skierowane jest do nauczycieli, pedagogów, pedagogów specjalnych, psychologów, terapeutów, wychowawców oraz pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych. Dotyczy także osób pracujących z dziećmi i młodzieżą narażoną na uzależnienia cyfrowe, które chcą rozwijać umiejętność rozpoznawania problemu, właściwego reagowania oraz skutecznego wspierania uczniów w budowaniu zdrowych nawyków korzystania z technologii i ograniczaniu ryzyk związanych z nadmiernym używaniem urządzeń cyfrowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”;</i></li> <li>• <i>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój</i></li> <li>• <i>Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek - Rozwój</i></li> <li>• <b><i>Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych</i></b></li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną uzależnieniami cyfrowymi. Uczestnik zdobędzie wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie rozpoznawania objawów nadmiernego korzystania z technologii, analizowania jego przyczyn oraz doboru skutecznych form wsparcia i działań profilaktycznych. Szkolenie obejmuje także rozwijanie kompetencji w obszarze prowadzenia rozmowy interwencyjnej, wzmacniania samoregulacji oraz wspierania zdrowych nawyków cyfrowych u dzieci i młodzieży.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i charakteryzuje zjawisko uzależnień cyfrowych u dzieci i młodzieży.	Uczestnik poprawnie opisuje rodzaje uzależnień cyfrowych oraz rozróżnia ich objawy i etapy rozwoju problemu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje zachowania dziecka związane z nadmiernym korzystaniem z technologii.	Uczestnik identyfikuje sygnały ostrzegawcze, omawia konsekwencje oraz wskazuje czynniki ryzyka i ochronne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje metody wczesnego rozpoznawania i podstawowego wsparcia w przypadku uzależnień cyfrowych.	Uczestnik dobiera adekwatne działania profilaktyczne i interwencyjne oraz uzasadnia ich zastosowanie w konkretnych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik planuje działania wspierające ograniczanie uzależnień cyfrowych w środowisku dziecka.	Uczestnik opracowuje plan działań profilaktycznych, współpracuje z rodzicami i wskazuje sposoby monitorowania zmian zachowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

# 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

**08:00 – 10:00 | Moduł 1. Uzależnienia cyfrowe – definicje, mechanizmy i skala zjawiska.** Wykład, dyskusja, ćwiczenia.

- Czym są uzależnienia behawioralne
- Mechanizmy uzależnienia od internetu, gier i social mediów
- Czynniki ryzyka i grupy szczególnego ryzyka
- Wpływ na rozwój dziecka i funkcjonowanie społeczne

**10:00 – 12:00 | Moduł 2. Rozpoznawanie problemu i diagnoza funkcjonalna.** Warsztaty, case study.

- Objawy uzależnienia cyfrowego
- Granica między korzystaniem a uzależnieniem
- Analiza funkcji zachowań (model ABC)
- Narzędzia obserwacji i oceny

**12:00 – 13:00 | Przerwa**

**13:00 – 15:00 | Moduł 3. Skuteczne metody pracy i ograniczania zachowań problemowych.** Warsztaty, scenki, ćwiczenia praktyczne.

- Ustalanie zasad korzystania z technologii
- Strategie ograniczania czasu ekranowego
- Wzmacnianie alternatywnych aktywności
- Praca z oporem dziecka i rodziny

**15:00 – 15:30 | Moduł 4. Wsparcie dziecka i rodziny w procesie zmiany.** Case study, warsztaty.

- Budowanie planu zmiany nawyków cyfrowych
- Rola rodzica i szkoły
- Współpraca i konsekwencja działań

**15:30 – 16:00 | Walidacja.**

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formule zdalnej w czasie rzeczywistym i obejmuje test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Forma zajęć: usługa realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym, z aktywnym udziałem uczestników, przy wykorzystaniu metod interaktywnych i aktywizujących, dostosowanych do specyfiki szkolenia online. W trakcie realizacji szkolenia stosowane będą m.in.: miniwykład interaktywny, dyskusja moderowana, burza mózgów, analiza studium przypadku (case study), ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacje i odgrywanie ról, analiza materiałów dydaktycznych, rozwiązywanie problemów oraz sesje pytań i odpowiedzi. Uczestnicy będą aktywnie zaangażowani w proces uczenia się poprzez analizę przypadków, opracowywanie propozycji ćwiczeń.

Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia to jedna godzina zegarowa (1 godzina zegarowa = 60 minut).

Łączny czas trwania usługi wynosi 8 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut). Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe. Przerwy są wliczane do czasu trwania usługi.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Uzależnienia cyfrowe – definicje, mechanizmy i skala zjawiska	Zajęcia	Matylda Krasieńska	19-09-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 6</b> Rozpoznawanie problemu i diagnoza funkcjonalna	Zajęcia	Matylda Krasieńska	19-09-2026	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 6</b> -	Przerwa	-	19-09-2026	12:00	13:00	01:00
<b>4 z 6</b> Skuteczne metody pracy i ograniczania zachowań problemowych	Zajęcia	Matylda Krasieńska	19-09-2026	13:00	15:00	02:00
<b>5 z 6</b> Wsparcie dziecka i rodziny w procesie zmiany	Zajęcia	Matylda Krasieńska	19-09-2026	15:00	15:30	00:30
<b>6 z 6</b> -	Walidacja	-	19-09-2026	15:30	16:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
<b>Liczba godzin zegarowych usługi</b>	08:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Matylda Kasińska

Matylda Kasińska to trenerka i praktyk edukacji, specjalizująca się w rozwoju kompetencji wychowawczych, nowoczesnych standardach edukacji przedszkolnej oraz transformacji cyfrowej placówek oświatowych. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz doświadczenie we wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych wspierających rozwój dziecka, nauczyciela i rodzica. Jest certyfikowaną specjalistką w obszarze pedagogiki Montessori oraz pozytywnej dyscypliny. Ukończyła również kursy dotyczące przeciwdziałania e-wykluczeniu oraz budowania kompetencji cyfrowych u dzieci i dorosłych.

W pracy szkoleniowej koncentruje się na wspieraniu nauczycieli i dyrektorów w tworzeniu środowiska edukacyjnego, które sprzyja świadomemu i bezpiecznemu korzystaniu z technologii oraz rozwijaniu odpowiedzialnych nawyków cyfrowych u dzieci. Szczególny nacisk kładzie na budowanie współpracy szkoła–rodzic w obszarze wychowania cyfrowego, wzmacnianie kompetencji dorosłych w zakresie rozpoznawania ryzyk związanych z używaniem technologii oraz wdrażanie praktycznych zasad profilaktyki w pracy edukacyjnej.

Jej doświadczenie i kompetencje sprawiają, że skutecznie wspiera placówki w obszarze edukacji cyfrowej dzieci i młodzieży, łącząc wiedzę pedagogiczną z nowoczesnym podejściem do technologii. Posiada doświadczenie zawodowe w obszarze rozpoznawania uzależnień cyfrowych u dzieci i młodzieży oraz udzielania im skutecznego wsparcia, zdobyte na co najmniej 5 lat przed publikacją karty usługi w Bazie Usług Rozwojowych.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają pełen zestaw profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki. Dzięki tym materiałom uczestnicy będą mieli dostęp do niezbędnej wiedzy oraz narzędzi, które umożliwią im samodzielne wykorzystanie zdobytych umiejętności po zakończeniu kursu. Materiały szkoleniowe będą udostępnione na platformie Moodle w formacie PDF. Dzień przed szkoleniem każdy uczestnik otrzyma indywidualny login oraz hasło, umożliwiające dostęp do platformy. Po zalogowaniu będzie można pobrać profesjonalnie przygotowany komplet dokumentów.

## Warunki uczestnictwa

Wymagana jest frekwencja na poziomie co najmniej 80% udziału w szkoleniu. Potwierdzenie obecności odbywa się na podstawie listy obecności oraz dwóch zrzutów ekranu dokumentujących udział w szkoleniu. Ukończone 18 lat i wykształcenie minimum średnie.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

## Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

## Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Wymagana jest kamera
- Dostęp do Internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia).

Uczestnicy PROSZENI SĄ o logowanie się na szkolenie z komputera stacjonarnego lub laptopa. Logowanie się z urządzeń mobilnych (telefon, tablet) BARDZO CZĘSTO powoduje u uczestników nagminne wylogowanie się/rozłączenie/ z systemu konferencyjno-szkoleniowego, co utrudnia i zakłóca prowadzenie zajęć.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia - dotyczy to uczestników Projektu „FUR3”

# Kontakt



**KLAUDIA JASIŃSKA**

**E-mail** [biuro@skeleton.com.pl](mailto:biuro@skeleton.com.pl)

**Telefon** (+48) 786 183 809