



STOWARZYSZENIE
"MY HAPPINESS"

★★★★★ 4,8 / 5

197 ocen

„Żyj Zdrowo, Ucz Zdrowo” – SZKOLENIE GRUPOWE DLA NAUCZYCIELI

Numer usługi 2026/06/28/169887/3654556

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

5 040,00 PLN brutto

5 040,00 PLN netto

315,00 PLN brutto/h

315,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do nauczycieli wszystkich etapów edukacyjnych, którzy chcą zadbać o własne zdrowie fizyczne i psychiczne w codziennej pracy zawodowej. Program przeznaczony jest zarówno dla osób doświadczających objawów stresu zawodowego i zmęczenia, jak i dla tych, którzy chcą prewencyjnie wypracować zdrowe nawyki i skuteczniej dbać o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego przygotowania w zakresie tematyki zdrowotnej.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie nauczycieli w wiedzę i praktyczne narzędzia umożliwiające dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne w codziennej pracy zawodowej, w tym profilaktykę stresu i wypalenia zawodowego, ergonomię pracy, zdrowe odżywianie oraz utrzymanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje objawy stresu zawodowego i wypalenia zawodowego oraz stosuje podstawowe techniki radzenia sobie z nimi.	-Wskazuje przyczyny i objawy stresu zawodowego oraz sygnały ostrzegawcze wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela -Stosuje poznane techniki relaksacyjne i oddechowe możliwe do wykorzystania w warunkach szkolnych	Wywiad swobodny
Uczestnik dba o prawidłową postawę ciała w codziennej pracy dydaktycznej.	-Wskazuje zasady ergonomii pracy nauczyciela oraz ćwiczenia wspierające zdrową postawę ciała i kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej dostosowane do specyfiki pracy nauczyciela.	-Wskazuje zasady zdrowego odżywiania możliwe do wdrożenia w codziennym rytmie pracy szkoły -Proponuje formy aktywności fizycznej wspierające równowagę psychofizyczną w pracy zawodowej	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik wdraża zasady równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.	-Identyfikuje czynniki zaburzające równowagę work-life balance w pracy nauczyciela -Opracowuje indywidualny plan wdrożenia zdrowych nawyków w życiu zawodowym i prywatnym	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ 1

- Wprowadzenie do szkolenia – zdrowie nauczyciela jako fundament efektywnej pracy dydaktycznej
- Stres zawodowy nauczyciela – przyczyny, objawy i mechanizmy radzenia sobie
- Profilaktyka wypalenia zawodowego – rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych
- Higiena głosu i emisja głosu w pracy nauczyciela
- Zdrowy kręgosłup i postawa ciała – ergonomia pracy w szkole
- Podsumowanie dnia, dyskusja, pytania

DZIEŃ 2

- Zasady zdrowego odżywiania w codziennej pracy nauczyciela
- Aktywność fizyczna i ruch jako element równowagi psychofizycznej
- Techniki relaksacyjne i oddechowe możliwe do zastosowania w szkole
- Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance)
- Podsumowanie szkolenia, plan wdrożenia zdrowych nawyków, ewaluacja

Walidacja zostanie przeprowadzona indywidualnie, w formie obserwacji w warunkach symulowanych oraz rozmowy/wywiadu swobodnego z uczestnikiem, uzupełnionych krótkim zadaniem praktycznym.

Każdy uczestnik:

1. weźmie udział w krótkiej rozmowie z walidatorem, w której omówi rozpoznane u siebie objawy stresu zawodowego oraz wskaże sygnały ostrzegawcze wypalenia zawodowego;
2. zaprezentuje wybraną technikę relaksacyjną/oddechową lub ćwiczenie ergonomiczne możliwe do zastosowania w warunkach szkolnych (obserwacja w warunkach symulowanych);
3. opracuje krótki indywidualny plan wdrożenia zdrowych nawyków (odżywianie, aktywność fizyczna, work-life balance), stanowiący pisemne potwierdzenie zdobytych kompetencji.

Walidator ocenia wypowiedź ustną i zaprezentowane ćwiczenie na bieżąco, zgodnie z kryteriami weryfikacji przypisanymi do poszczególnych efektów uczenia się, a plan wdrożenia ocenia pod kątem jego kompletności i adekwatności do specyfiki pracy nauczyciela.

Rozdzielność procesu kształcenia i walidacji zapewnia powierzenie funkcji walidatora osobie innej niż trener prowadzący szkolenie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do szkolenia – zdrowie nauczyciela jako fundament efektywnej pracy dydaktycznej	Zajęcia	Beata Kosikowska	19-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Stres zawodowy nauczyciela – przyczyny, objawy i mechanizmy radzenia sobie	Zajęcia	Beata Kosikowska	19-09-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 13 -	Przerwa	-	19-09-2026	12:00	12:20	00:20
4 z 13 Profilaktyka wypalenia zawodowego – rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych	Zajęcia	Beata Kosikowska	19-09-2026	12:20	14:00	01:40
5 z 13 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:00	14:45	00:45
6 z 13 Zdrowy kręgosłup i postawa ciała – ergonomia pracy w szkole	Zajęcia	Beata Kosikowska	19-09-2026	14:45	17:00	02:15
7 z 13 Zasady zdrowego odżywiania w codziennej pracy nauczyciela	Zajęcia	Beata Kosikowska	20-09-2026	09:00	10:00	01:00
8 z 13 Aktywność fizyczna i ruch jako element równowagi psychofizycznej	Zajęcia	Beata Kosikowska	20-09-2026	10:00	12:00	02:00
9 z 13 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:00	12:20	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Techniki relaksacyjne i oddechowe możliwe do zastosowania w szkole	Zajęcia	Beata Kosikowska	20-09-2026	12:20	14:00	01:40
11 z 13 Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance)	Zajęcia	Beata Kosikowska	20-09-2026	14:00	15:15	01:15
12 z 13 -	Przerwa	-	20-09-2026	15:15	16:00	00:45
13 z 13 -	Walidacja	-	20-09-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:50
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 040,00 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	5 040,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	315,00 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	315,00 PLN
--------------------------	------------

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Liczba godzin zegarowych usługi	16:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Kosikowska

Szkolenie poprowadzi psycholog, metodyk i doświadczony trener językowy, właścicielka autorskiej szkoły językowej, w której od 2008 roku prowadzi szkolenia, egzaminuje oraz opracowuje własne metodologie nauczania, łącząc wiedzę psychologiczną z praktyką dydaktyczną i szkoląc kadrę lektorską.

Ukończyła psychologię zdrowia (radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym) i od 5 lat prowadzi ćwiczenia i zajęcia relaksacyjne wzmacniające prawidłową pracę układu nerwowego.

Partnerka międzynarodowego projektu „PLURI – LA” (europejskie standardy w metodologii nauczania języków obcych) oraz liderka projektu „NEWSolutions” (nowe rozwiązania metodologiczne w nauczaniu języków obcych).

Absolwentka psychologii na Wydziale Nauk Społecznych UAM w Poznaniu. Posiada certyfikaty: City and Islington College (j. angielski dla obcokrajowców, C1), Escuela Oficial de Idiomas Bilbao (j. hiszpański dla obcokrajowców), certyfikat Metody Bezpośredniej w j. hiszpańskim, Certyfikat Jakości SUS 2.0 oraz certyfikat ze szkolenia dot. równości szans i dostępności dla osób niepełnosprawnych.

Łączone doświadczenie psychologiczne i metodyczne pozwala jej prowadzić szkolenia z zakresu zdrowia i dobrostanu nauczycieli w sposób praktyczny, empatyczny i dostosowany do realnych potrzeb osób pracujących w edukacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy uzyskają skrypt w formie elektronicznej.

Adres

ul. Hugona Kołłątaja 5/-
10-034 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



BEATA KOSIKOWSKA

E-mail beata.kosikowska100@gmail.com

Telefon (+48) 608 238 083