



CENTRUM
DOSKONALENIA
STIMULUS

★★★★☆ 4,3 / 5

21 ocen

Trening Kontrolowania Złości, Agresji i Emocji Trudnych

Numer usługi 2026/07/02/6326/3665936

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 06:30 h
- 📅 20.10.2026 do 21.10.2026

1 200,00 PLN brutto
1 200,00 PLN netto
184,62 PLN brutto/h
184,62 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	usługa skierowana jest do nauczycieli szkół i przedszkoli, pedagogów oraz innych zainteresowanych
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	19-10-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 183 ust. 1 oraz art. 184 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tj. Dz. U. z 2025 r. poz. 1043 z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Formy doskonalenia zawodowego nauczycieli

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik zdobędzie wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie rozpoznawania mechanizmów powstawania złości u dzieci i młodzieży, identyfikowania sygnałów ostrzegawczych, stosowania adekwatnych do wieku technik regulacji emocji oraz skutecznej komunikacji i reagowania w sytuacjach trudnych, w celu wzmacniania działań wychowawczych i profilaktycznych oraz ograniczania zachowań impulsywnych i agresywnych uczniów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania złości u dzieci i młodzieży oraz wskazuje czynniki wpływające na jej eskalację. Uczestnik dobiera i stosuje techniki regulacji emocji odpowiednie do wieku dziecka i sytuacji.	Omawia etapy narastania złości, rozpoznaje jej przyczyny i wskazuje czynniki ryzyka. Dobiera właściwe metody pracy do wieku ucznia i rodzaju trudności oraz uzasadnia swój wybór.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje skuteczne techniki komunikacji w sytuacjach trudnych z uczniami.	Prowadzi rozmowę z wykorzystaniem poznanych technik komunikacyjnych i deeskalacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje strategię reagowania na zachowania impulsywne i agresywne uczniów.	Przedstawia plan interwencji uwzględniający bezpieczeństwo, komunikację i działania następne.	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

Szkolenie jest realizowane w formie online w czasie rzeczywistym w dniach 20-21 października. Łącznie 8 godzin dydaktycznych plus przerwy i walidacja.

Program

1. Złość u dzieci i młodzieży – wprowadzenie

- Czym różni się złość dziecka od złości dorosłego.

- Rozwój emocjonalny: co dziecko potrafi regulować na danym etapie.
- Dlaczego dzieci „wybuchają”?
- Złość jako komunikat o potrzebach.

1. Mechanizmy powstawania złości u uczniów

- Model ABC w pracy z dziećmi.
- Typowe wyzwacze w przedszkolu i szkole (frustracja, zmiana, rywalizacja, poczucie niesprawiedliwości).
- Jak interpretacje dorosłego wpływają na eskalację lub wygaszenie emocji dziecka.
- Co naprawdę stoi za zachowaniem ucznia?

1. Sygnały ostrzegawcze i fizjologia złości u dzieci

- Jak rozpoznać, że dziecko „zaraz wybuchnie”.
- Sygnały w ciele i zachowaniu: napięcie, pobudzenie, wycofanie, impulsywność.
- Różnice między dziećmi młodszymi a nastolatkami.
- Ćwiczenie: tworzenie „mapy sygnałów” dla różnych grup wiekowych.

1. Techniki natychmiastowej regulacji emocji dla dzieci i młodzieży

- Proste techniki dla przedszkolaków (oddech balonowy, „dmuchanie świeczki”, kącik wyciszenia).
- Techniki dla uczniów klas 1–3 (przerwa emocjonalna, liczenie, ruch).
- Techniki dla nastolatków (STOP, zmiana perspektywy, krótkie przerwy sensoryczne, praca z oddechem).
- Nauczyciel jako model regulacji.

1. Długoterminowe strategie wspierania kontroli złości u uczniów

- Budowanie słownika emocji.
- Uczenie rozpoznawania potrzeb i sygnałów z ciała.
- Praca z myślami u młodzieży (zniekształcenia poznawcze).
- Jak pomóc uczniowi nazwać to, co czuje? – przykłady ćwiczeń i zadań do wprowadzenia w grupie/klasie.

1. Komunikacja w sytuacjach trudnych

- Komunikat JA w wersji do pracy z dziećmi.
- Jak stawiać granice bez eskalowania konfliktu.
- Jak reagować na agresję słowną i fizyczną.
- Case study: „Trudne sytuacje na lekcji / w przedszkolu”.

1. Praca z konfliktami między uczniami

- Mediacje rówieśnicze w praktyce.
- Jak wspierać dzieci w rozwiązywaniu sporów.
- Rola nauczyciela jako moderatora emocji.
- Case study: konflikty o zabawki, rywalizacja, zaczepki, wykluczenie.

1. Tworzenie planu reagowania na złość w klasie i przedszkolu

- Tworzenie klasowych zasad regulacji emocji.
- Jak wprowadzić „kącik emocji”, „skalę złości”, „pudełko rozwiązań”.
- Opracowanie indywidualnych planów wsparcia dla uczniów z trudnościami.
- Podsumowanie i refleksja: co wdrażam od jutra.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Złość u dzieci i młodzieży – wprowadzenie . Mechanizmy powstawania złości u uczniów	Zajęcia	MONIKA KOLON	20-10-2026	17:30	19:00	01:30
2 z 7 -	Przerwa	-	20-10-2026	19:00	19:15	00:15
3 z 7 Sygnały ostrzegawcze i fizjologia złości u dzieci. Techniki natychmiastowej regulacji emocji dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	MONIKA KOLON	20-10-2026	19:15	20:30	01:15
4 z 7 Długoterminowo we strategię wspierania kontroli złości u uczniów. Komunikacja nauczyciela w sytuacjach trudnych	Zajęcia	MONIKA KOLON	21-10-2026	17:30	19:00	01:30
5 z 7 -	Przerwa	-	21-10-2026	19:00	19:15	00:15
6 z 7 Praca z konfliktami między uczniami. Tworzenie planu reagowania na złość w klasie i przedszkolu.	Zajęcia	MONIKA KOLON	21-10-2026	19:15	20:30	01:15
7 z 7 -	Walidacja	-	21-10-2026	20:30	21:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	06:30
w tym suma godzin zajęć	05:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	00:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	184,62 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	06:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA KOLON

Pedagog, oligofrenopedagog, socjolog, socjoterapeutka prowadząca zajęcia dla dzieci z zaburzeniami zachowania, zagrożonych niedostosowaniem społecznym. Czynny trener umiejętności społecznych dla grup dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, młodzieży i młodych dorosłych. Na

co dzień pracuje jako nauczyciel współorganizujący proces kształcenia dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. W praktyce stosuje założenia terapii behawioralnej, elementy NVC, dialogu motywującego - w zależności od potrzeb i możliwości odbiorców. Dzięki dużej wrażliwości i doświadczeniu rozumie potrzeby zarówno uczniów jak i nauczycieli i rodziców. W czasie prowadzonych szkoleń stawia na praktyczny aspekt wiedzy, kontakt z uczestnikami służący wymianie doświadczeń i wypracowaniu wspólnej wartości. Specjalizuje się w obszarze komunikacji, kreatywności i automotywacji; od 20 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, w tym z osobami z zaburzeniami w spektrum autyzmu, szkoli dorosłych, prowadzi autorskie programy edukacyjne i profilaktyczne dla dzieci i młodzieży. Trener posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na szkoleniu uczestnik otrzyma autorskie materiały w wersji elektronicznej

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie zgłoszenia

Uczestnik jest zobowiązany do udziału w 100% zajęć

Uczestnik jest zobowiązany do uzupełnienia testu teoretycznego.

Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest spełnienie wymogów frekwencji, wypełnienie testu oraz aktywny udział w szkoleniu

Informacje dodatkowe

Każdy uczestnik, który ukończy szkolenie, otrzyma imienne zaświadczenie potwierdzające zdobycie kompetencji i możliwość ich wykorzystania w praktyce zawodowej.

Warunki techniczne

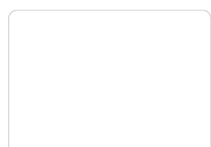
Szkolenie odbywa się na platformie LiveWebinar

Wymagane: komputer ze stabilnym połączeniem do Internetu,

przeglądarka internetowa mikrofon, słuchawki, kamera (obowiązkowo)

Przed szkoleniem Uczestnik otrzyma od nas maila z linkiem do szkolenia. Po kliknięciu wyświetli się okno, należy podać imię i nazwisko oraz adres e-mail. Kilkanaście minut przed każdym szkoleniem otwieramy „wirtualny pokój szkoleniowy”, w tym czasie jesteśmy do dyspozycji w celu sprawdzenia połączenia do szkolenia. Podczas szkolenia będzie widoczna prezentacja jak również sam trener, będzie możliwość zadawania pytań trenerowi bezpośrednio lub na czacie

Kontakt



Anna Busz-Lis

E-mail biuro@stimulus.com.pl



Telefon (+48) 504 291 990