



SONMAR Sonia
Michalik

★★★★★ 4,8 / 5

5 515 ocen

Odzyskaj równowagę: Asertywność, stawianie granic i zarządzanie czasem w pracy nauczyciela i opiekuna.

Numer usługi 2026/08/03/34925/3726444

📍 Imielin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 24.10.2026 do 25.10.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

384,38 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kadry pedagogicznej i opiekuńczej: nauczycielek przedszkoli, opiekunek żłobkowych oraz kadry zarządzającej placówkami wychowania przedszkolnego i opieki nad dziećmi do lat 3. Usługa jest dedykowana osobom doświadczającym wysokiego obciążenia emocjonalnego w codziennej pracy dydaktyczno-opiekuńczej, dążącym do podniesienia kompetencji w obszarze odporności psychicznej, asertywnej komunikacji z rodzicami/przełożonymi oraz efektywnej organizacji czasu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	23-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego identyfikowania bodźców stresogennych oraz wdrożenia zaawansowanych technik asertywności, wyznaczania granic emocjonalnych i profilaktyki wypalenia zawodowego. Szkolenie prowadzi do nabycia praktycznych umiejętności w zakresie optymalizacji czasu pracy oraz stosowania strategii samoregulacji neurobiologicznej w pracy w żłobku i przedszkolu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje neurobiologiczne mechanizmy stresu, emocji i wypalenia zawodowego oraz ich wpływ na funkcjonowanie nauczyciela i opiekuna.	1.1. Nazywa 3 główne struktury mózgowe odpowiedzialne za reakcję stresową oraz definiuje ich rolę w sytuacjach trudnych wychowawczo.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia różnicę między ostrym stresem a przewlekłym wypaleniem zawodowym, wskazując minimum 4 osiowe objawy syndromu wypalenia.	Test teoretyczny
	Zmienia 3 podane przekonania sabotażowe na zdania o charakterze wspierającym rozwój zawodowy.	Test teoretyczny
Uczestnik projektuje indywidualny plan dbania o dobrostan (self-care) oraz konstruuje asertywne komunikaty w relacjach z rodzicami i współpracownikami.	Dobiera odpowiednią technikę relaksacyjną lub oddechową do zdefiniowanego poziomu napięcia emocjonalnego.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwe postawy sprzyjające zachowaniu higieny pracy i zapobieganiu przenoszenia obciążeń zawodowych do życia prywatnego.	Test teoretyczny
Uczestnik wykazuje gotowość do konsekwentnego stawiania granic oraz dbania o własny dobrostan psychofizyczny w środowisku pracy.	Identyfikuje granice własnej odpowiedzialności w relacji opiekuńczo-wychowawczej zgodnie z normami etyki zawodowej.	Test teoretyczny

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

Moduł 1: Tożsamość zawodowa i osobista mapa wartości w pracy nauczyciela/opiekuna

- Analiza własnych zasobów i hierarchii wartości życiowych.
- Wpływ spójności wartości na poczucie spełnienia i redukcję obciążenia psychicznego.

Moduł 2: Neurobiologiczne podłoże emocji – mózg w stanie stresu i frustracji

- Mechanizm działania układu nerwowego w reakcji na trudne zachowania dzieci i presję otoczenia.
- Wykorzystanie wiedzy o neurologii do szybkiej samoregulacji emocjonalnej.

Moduł 3: Długofalowa strategia dbania o siebie (Self-care) i profilaktyka wypalenia

- Tworzenie spersonalizowanego planu regeneracji psychofizycznej.
- Techniki mikro-odpoczynku podczas codziennych obowiązków w żłobku i przedszkolu.

Moduł 4: Praktyka uważności i praca z napięciem somatycznym

- Warsztat ćwiczeń oddechowych i technik redukcji stresu do natychmiastowego zastosowania.

Moduł 5: Asertywna komunikacja i stawianie granic w relacjach zawodowych

- Metodyka wyrażania potrzeb i obrony własnych granic bez poczucia winy.
- Praktyka budowania wypowiedzi w modelu FUKO w trudnych rozmowach z rodzicami i dyrekcją.

Moduł 6: Zarządzanie czasem i priorytetyzacja w warunkach presji ról

- Diagnoza "pożeraczy czasu" w pracy opiekuńczo-dydaktycznej.
- Narzędzia planowania: Macierz Eisenhowera i techniki delegowania oraz odmawiania.

Moduł 7: Transformacja przekonań blokerowych oraz budowanie Mapy Celów i Marzeń

- Reorganizacja schematów myślowych ("muszę być idealna") na przekonania wspierające.

- Opracowanie osobistego planu rozwoju zawodowego i osobistego.

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

- Przeprowadzenie pisemnego testu teoretycznego obejmującego weryfikację wiedzy i umiejętności ze wszystkich modułów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1: Tożsamość zawodowa i osobista mapa wartości w pracy nauczyciela/opiekuna	Zajęcia	Szczepan Cieślak	24-10-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 14 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 14 Moduł 2: Neurobiologiczne podłoże emocji – mózg w stanie stresu i frustracji	Zajęcia	Szczepan Cieślak	24-10-2026	10:15	12:15	02:00
4 z 14 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 14 Moduł 3: Długofalowa strategia dbania o siebie (Self-care) i profilaktyka wypalenia	Zajęcia	Szczepan Cieślak	24-10-2026	12:45	14:45	02:00
6 z 14 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 14 Moduł 4: Praktyka uważności i praca z napięciem somatycznym	Zajęcia	Szczepan Cieślak	24-10-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 14 Moduł 5: Asertywna komunikacja i stawianie granic w relacjach zawodowych	Zajęcia	Szczepan Cieślak	25-10-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 14 -	Przerwa	-	25-10-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 14 Moduł 6: Zarządzanie czasem i priorytetyzacja w warunkach presji ról	Zajęcia	Szczepan Cieślak	25-10-2026	10:15	12:15	02:00
11 z 14 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 14 Moduł 7: Transformacja przekonań blokerowych oraz budowanie Mapy Celów i Marzeń	Zajęcia	Szczepan Cieślak	25-10-2026	12:45	15:15	02:30
13 z 14 -	Przerwa	-	25-10-2026	15:15	15:30	00:15
14 z 14 -	Walidacja	-	25-10-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Szczepan Cieślak

Psychoterapeuta, pedagog specjalny, zawodowy muzyk, muzykoterapeuta, trener EEG-Biofeedback, specjalista wczesnego wspomagania rozwoju dziecka.
Wykształcenie :
ŚLĄSKA SZKOŁA PSYCHOTERAPII
4-letnie całonocne szkolenie z zakresu psychoterapii atestowane przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne w podejściu psychodynamicznym i psychodramatycznym [w trakcie]
WSB W CHORZOWIE
Organizacja i zarządzanie oświatą (podyplomowe).
AKADEMIA IM. JANA DŁUGOSZA W CZ-E
Pedagogika opiekuńczo-resocjalizacyjna (licencjat).
AM W K-CH

Edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej; specjalność: muzykoterapia (podyplomowe).

AM W K-CH

Instrumentalistyka - specjalność: organy (licencjat).

UŚ W K-ACH

Pedagogika rewalidacyjna (magister).

Doświadczenie:

2020- nadal: Teb- Edukacja: Praca na stanowisku pedagoga szkolnego oraz nauczyciela zajęć rewalidacyjnych z młodzieżą ze spektrum autyzmu i zaburzeniami przetwarzania słuchowego.

Konsultacje pedagogiczne dla uczniów i rodziców.

Prowadzenie zajęć z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego.

2020-nadal: Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Alter w Sosnowcu (diagnostyka i terapia w zakresie: terapii pedagogicznej, muzykoterapii, EEGBiofeedback dla dzieci w wieku 0-7 lat, psychoedukacja, konsultacje rodzicielskie, prowadzenie szkoleń.

Kursy:

Diagnosta w poradnictwie p-p ..., 2020

Mediacja i rozwiązyw. konfliktów, 2024

Komunikacja interpersonalna w pracy z rodzicami, 2024

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dedykowany skrypt szkoleniowy, karty pracy do ćwiczeń asertywności, szablony Macierzy

Eisenhowera, arkusze do pracy z przekonaniami oraz materiały do przygotowania Mapy Celów.

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje **Zaświadczenie** potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu **tematyki objętej programem szkolenia**.

Szkolenie prowadzone metodą własną przez trenera, autorski program

Adres

ul. Józefa Hallera 39/13

41-407 Imielin

woj. śląskie

Kontakt



Sonia Michalik

E-mail biuro@michalikipartnerzy.com

Telefon (+48) 530 794 114