



ADVERT Edyta
Stąpór-Rynek

★★★★★ 4,8 / 5

209 ocen

Trening Umiejętności Społecznych (TUS) – relacje, komunikacja i zdrowe nawyki cyfrowe

Numer usługi 2026/09/28/174663/3839816

📍 Ciekoty

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 13:00 h

📅 28.01.2027 do 29.01.2027

3 900,00 PLN brutto

3 900,00 PLN netto

300,00 PLN brutto/h

300,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Adresaci: nauczyciele, pedagodzy, psychologdy, wychowawcy, terapeuci, pracownicy placówek oświatowych, opiekuńczych i wychowawczych oraz osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	27-01-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności niezbędne do wspierania dzieci i młodzieży w rozwijaniu kompetencji społecznych, emocjonalnych i komunikacyjnych, a także w kształtowaniu zdrowych i bezpiecznych nawyków cyfrowych.

Szkolenie łączy część wykładową z intensywną pracą warsztatową. Uczestnicy poznają podstawy teoretyczne dotyczące rozwoju kompetencji społecznych, emocji, komunikacji i funkcjonowania dzieci i młodzieży.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Uczestnik charakteryzuje podstawowe założenia Treningu Umiejętności Społecznych oraz jego zastosowanie w pracy z dziećmi i młodzieżą.	Wyjaśnia podstawowe założenia TUS	Test teoretyczny
WIEDZA: Uczestnik charakteryzuje wybrane aspekty rozwoju społecznego i emocjonalnego dzieci i młodzieży.	Identyfikuje potrzeby społeczne i emocjonalne dzieci i młodzieży	Test teoretyczny
WIEDZA: Uczestnik charakteryzuje zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego funkcjonowania dzieci i młodzieży w środowisku cyfrowym.	Wyjaśnia pojęcie higieny cyfrowej	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik dobiera sposoby wspierania dzieci i młodzieży w rozwijaniu komunikacji, współpracy, empatii i budowaniu relacji.	Dobiera działania do określonej sytuacji społecznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik stosuje sposoby reagowania w sytuacjach konfliktowych i trudnych sytuacjach społecznych.	Analizuje przyczyny przykładowej sytuacji konfliktowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uczestnik uwzględnia potrzeby, granice i bezpieczeństwo dzieci i młodzieży podczas planowania działań wychowawczych i rozwojowych.	Uwzględnia potrzeby uczestnika podczas analizy sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1. Trening Umiejętności Społecznych – podstawy i zastosowanie

- podstawy i założenia Treningu Umiejętności Społecznych,
- kompetencje społeczne dzieci i młodzieży,
- możliwości wykorzystania elementów TUS w pracy edukacyjnej, wychowawczej i terapeutycznej,
- praca indywidualna i grupowa,
- dobór ćwiczeń i aktywności do wieku oraz potrzeb uczestników.

Moduł 2. Rozwój społeczny i emocjonalny dzieci i młodzieży

- rozwój społeczny i emocjonalny,
- funkcjonowanie dziecka w grupie rówieśniczej,
- potrzeba przynależności i bezpieczeństwa,
- emocje, potrzeby i zachowania dzieci i młodzieży,
- rozpoznawanie emocji i ich znaczenia w funkcjonowaniu społecznym.

Moduł 3. Samoregulacja i radzenie sobie z napięciem

- samoregulacja emocjonalna,
- rozpoznawanie napięcia,
- sposoby wspierania dziecka w trudnych emocjach,
- dobór działań i ćwiczeń wspierających samoregulację,
- rola osoby dorosłej w tworzeniu bezpiecznego i przewidywalnego środowiska.

Moduł 4. Relacje, komunikacja i współpraca

- budowanie relacji rówieśniczych,
- komunikacja w sytuacjach społecznych,
- współpraca,
- empatia,
- wzajemne wsparcie,
- rozwijanie umiejętności społecznych poprzez ćwiczenia praktyczne.

Moduł 5. Asertywność, granice i sytuacje konfliktowe

- asertywność,
- granice osobiste,
- szacunek do granic innych osób,
- konflikty w relacjach dzieci i młodzieży,
- sposoby reagowania w sytuacjach wymagających interwencji,
- presja rówieśnicza,
- wspieranie dzieci i młodzieży w podejmowaniu decyzji.

Moduł 6. Dziecko i młody człowiek w środowisku cyfrowym

- współczesne środowisko cyfrowe dzieci i młodzieży,
- smartfony, internet, gry i media społecznościowe,
- wpływ aktywności cyfrowej na codzienne funkcjonowanie,
- rola osoby dorosłej w kształtowaniu właściwych postaw związanych z korzystaniem z technologii.

Moduł 7. Higiena i bezpieczeństwo cyfrowe

- higiena cyfrowa,
- równowaga pomiędzy aktywnością online i offline,
- bezpieczeństwo i prywatność w środowisku cyfrowym,
- odpowiedzialne korzystanie z technologii,
- cyberprzemoc,
- hejt,
- reagowanie na zagrożenia występujące w sieci.

Moduł 8. Warsztat praktyczny – wykorzystanie TUS w codziennej pracy

- analiza przypadków z pracy z dziećmi i młodzieżą,
- ćwiczenie sposobów reagowania w konkretnych sytuacjach,
- dobór ćwiczeń do potrzeb uczestników,
- wykorzystanie elementów TUS w codziennej pracy wychowawczej i edukacyjnej,
- planowanie działań możliwych do wykorzystania w pracy indywidualnej i grupowej.

Walidacja

- test teoretyczny

Szkolenie jest skierowane do nauczycieli, pedagogów, psychologów, wychowawców, terapeutów, pracowników placówek oświatowych, opiekuńczych i wychowawczych oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Zajęcia będą przeprowadzane w jednej grupie szkoleniowej.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych w formie stacjonarnej.

Czas trwania usługi to łącznie **13 godzin zegarowych**. W całym szkoleniu uwzględniono **120 minut przerw, co stanowi 2 godziny zegarowe, oraz 30 minut walidacji usługi**. Przerwy są wliczone w czas szkolenia.

Forma świadczenia usługi: stacjonarna.

Godziny realizacji:

28.01.2027 r. – **9:00–15:00**

29.01.2027 r. – **9:00–16:00**.

Podczas ostatnich **30 minut szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja**. Walidacja wiedzy zostanie przeprowadzona w formie **testu teoretycznego**. Efekty uczenia się w zakresie umiejętności i kompetencji społecznych będą weryfikowane poprzez **obserwację w warunkach symulowanych**, zgodnie z metodami walidacji przypisanymi do poszczególnych efektów uczenia się.

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny **podział ról trenera i walidatora**, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za przekazanie wiedzy oraz rozwijanie praktycznych umiejętności uczestników w zakresie Treningu Umiejętności Społecznych, komunikacji, pracy z emocjami, budowania relacji oraz kształtowania zdrowych i bezpiecznych nawyków cyfrowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1. Trening Umiejętności Społecznych – podstawy i zastosowanie	Zajęcia	Iwony Długosz	28-01-2027	09:00	10:15	01:15
2 z 15 -	Przerwa	-	28-01-2027	10:15	10:30	00:15
3 z 15 Moduł 2. Rozwój społeczny i emocjonalny dzieci i młodzieży	Zajęcia	Iwony Długosz	28-01-2027	10:30	11:45	01:15
4 z 15 -	Przerwa	-	28-01-2027	11:45	12:15	00:30
5 z 15 Moduł 3. Samoregulacja i radzenie sobie z napięciem	Zajęcia	Iwony Długosz	28-01-2027	12:15	13:30	01:15
6 z 15 -	Przerwa	-	28-01-2027	13:30	13:45	00:15
7 z 15 Moduł 4. Relacje, komunikacja i współpraca	Zajęcia	Iwony Długosz	28-01-2027	13:45	15:00	01:15
8 z 15 Moduł 5. Asertywność, granice i sytuacje konfliktowe	Zajęcia	Iwony Długosz	29-01-2027	09:00	10:15	01:15
9 z 15 -	Przerwa	-	29-01-2027	10:15	10:30	00:15
10 z 15 Moduł 6. Dzieci i młodzież w środowisku cyfrowym	Zajęcia	Iwony Długosz	29-01-2027	10:30	11:45	01:15
11 z 15 -	Przerwa	-	29-01-2027	11:45	12:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Moduł 7. Higiena i bezpieczeństwo cyfrowe	Zajęcia	Iwony Długosz	29-01-2027	12:15	13:30	01:15
13 z 15 -	Przerwa	-	29-01-2027	13:30	13:45	00:15
14 z 15 Moduł 8. Warsztat praktyczny – wykorzystanie TUS w codziennej pracy	Zajęcia	Iwony Długosz	29-01-2027	13:45	15:30	01:45
15 z 15 -	Walidacja	-	29-01-2027	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	13:00
w tym suma godzin zajęć	10:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	13:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwony Długosz

Iwona Długosz – psycholog, psychotraumatolog, trenerka i wykładowczyni

Iwona Długosz jest psychologiem, psychotraumatologiem, trenerką i wykładowczynią, łączącą wiedzę z zakresu psychologii, zarządzania i pedagogiki z wieloletnim doświadczeniem w pracy szkoleniowej oraz indywidualnej.

Jest absolwentką Wydziału Zarządzania na Uniwersytecie im. Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz Psychologii w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University w Nowym Sączu. Ukończyła również studia na Wydziale Pedagogicznym w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej, specjalizując się w doradztwie zawodowym i coachingu kariery. Posiada także wykształcenie w obszarze uzależnień behawioralnych.

Specjalizuje się w psychotraumatologii, wspierając osoby w sytuacjach traumy i kryzysu, a także pracuje jako terapeutka w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). W swojej praktyce wykorzystuje również wiedzę z zakresu psychologii klinicznej i osobowości.

Jako trenerka posiada certyfikację metod DiSC oraz ART (Trening Zastępowania Agresji). Prowadzi szkolenia i wykłady z zakresu psychologii oraz zarządzania, a także wdraża nowoczesne narzędzia służące diagnozie kompetencji i predyspozycji zawodowych. W pracy szkoleniowej wykorzystuje również gry i metody symulacyjne, które pozwalają uczestnikom rozwijać umiejętności poprzez doświadczenie i praktyczne działanie.

Prowadzi praktykę, a swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się również w ramach działalności dydaktycznej i edukacyjnej, współ

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe przygotowane przez prowadzącego, wspierające utrwalenie wiedzy oraz wykorzystanie poznanych metod i narzędzi w codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze jest zapis na usługę za pośrednictwem **Bazy Usług Rozwojowych (BUR)**.

Uczestnik powinien posiadać aktywne konto w Bazie Usług Rozwojowych oraz dokonać zapisu na usługę zgodnie z zasadami obowiązującymi w BUR.

W przypadku uczestników korzystających z dofinansowania warunkiem udziału jest również spełnienie wymagań określonych przez właściwego Operatora udzielającego wsparcia oraz posiadanie wymaganych dokumentów lub numeru ID wsparcia, jeżeli jest on wymagany w ramach danego projektu.

Adres

Ciekoty 76

26-001 Ciekoty

woj. świętokrzyskie

Szklany dom- Ciekoty 76, 26-001 Ciekoty

Kontakt



KLAUDIA BINKOWSKA

E-mail k.binkowska@advert.edu.pl

Telefon (+48) 783 054 930