



Instytut Rozwoju i
Edukacji Skeleton
KLAUDIA JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5

265 ocen

Trener Regulacji emocji i młodzieży

Numer usługi 2026/10/02/118749/3854808

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 20.03.2027 do 21.03.2027

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, które chcą poszerzyć kompetencje w zakresie rozpoznawania trudności emocjonalnych, wspierania samoregulacji oraz doboru odpowiednich metod pracy z emocjami. W szczególności usługa przeznaczona jest dla nauczycieli, pedagogów, psychologów, wychowawców, terapeutów pedagogicznych, specjalistów pracujących w placówkach oświatowych i opiekuńczo-wychowawczych, trenerów umiejętności społecznych oraz studentów kierunków pedagogicznych i psychologicznych przygotowujących się do pracy z dziećmi i młodzieżą. Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”; Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek - Rozwój Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	19-03-2027
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do rozpoznawania trudności w regulacji emocji u dzieci i młodzieży oraz doboru odpowiednich metod wspierających samoregulację, wyrażanie emocji i radzenie sobie z napięciem. Uczestnik nauczy się planować działania wspierające rozwój kompetencji emocjonalnych i dostosowywać je do wieku oraz indywidualnych potrzeb uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe mechanizmy regulacji emocji u dzieci i młodzieży.	Wskazuje funkcje emocji, etapy reakcji emocjonalnej oraz czynniki wpływające na samoregulację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje trudności w regulacji emocji.	Wskazuje zachowania mogące świadczyć o przeciążeniu emocjonalnym, trudnościach w samoregulacji lub nieadekwatnym sposobie wyrażania emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia emocje i potrzeby stojące za zachowaniem dziecka lub młodzieży.	Przyporządkowuje przykładowe zachowania do możliwych emocji, potrzeb i sytuacji wyzwalających.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera metody wspierające regulację emocji.	Wskazuje odpowiednie techniki i strategie do określonych trudności emocjonalnych oraz wieku uczestnika.	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I – Rozwój emocjonalny, stres, agresja i podstawy deeskalacji

Moduł 1 (08:00–09:15): Rozwój społeczno-emocjonalny dziecka i nastolatka

Wykład, dyskusja, case study

- Rozwój emocjonalny dziecka i jego związek z rozwojem poznawczym i społecznym
- Etapy rozwoju emocjonalnego dziecka i nastolatka
- Normy rozwojowe a realne oczekiwania wobec dziecka
- Rozwój zdolności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji
- Rozwój samokontroli i regulacji emocjonalnej
- Rozwój kompetencji społecznych i relacji rówieśniczych
- Rola relacji z dorosłym w rozwoju emocjonalnym
- Sygnały wskazujące na potrzebę pogłębionej konsultacji specjalistycznej

Moduł 2 (09:15–10:30): Stres, napięcie i przeciążenie emocjonalne

Wykład, dyskusja, case study

- Mechanizm stresu i jego wpływ na organizm dziecka
- Reakcje: walka, ucieczka, zamrożenie
- Najczęstsze stresory dzieci i młodzieży
- Sygnały napięcia emocjonalnego i fizjologicznego
- Przeciążenie sensoryczne i emocjonalne
- Wpływ stresu na zachowanie, koncentrację i kontrolę impulsów
- Rozpoznawanie momentu utraty zdolności do samodzielnej regulacji
- Rola dorosłego w obniżaniu napięcia

Przerwa (10:30–11:30)

Moduł 3 (11:30–12:45): Metody relaksacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą

Wykład, ćwiczenia, dyskusja

- Zastosowanie relaksacji w pracy z dziećmi i młodzieżą
- Techniki oddechowate
- Relaksacja mięśniowa
- Praca z napięciem w ciele
- Mindfulness i trening uważności
- Wizualizacja i praca z wyobraźnią
- Techniki sensoryczne wspierające wyciszenie
- Dobór techniki do wieku i poziomu pobudzenia
- Organizowanie przestrzeni sprzyjającej wyciszeniu

Moduł 4 (12:45–14:15): Agresja u dzieci i młodzieży – mechanizmy i rodzaje

Wykład, case study, dyskusja

- Złość a zachowanie agresywne
- Możliwe funkcje zachowań agresywnych
- Mechanizmy powstawania agresji
- Agresja jako reakcja na przeciążenie
- Agresja reaktywna i instrumentalna
- Agresja jawna i ukryta

- Zachowania impulsywne
- Czynniki wyzwalające zachowania agresywne
- Przebieg eskalacji zachowania
- Rozpoznawanie sygnałów poprzedzających wybuch
- Analiza funkcji zachowania

Moduł 5 (14:15–16:00): Eskalacja, kryzys i deeskalacja – podstawy

Wykład, case study, dyskusja

- Poziomy pobudzenia emocjonalnego dziecka
- Strefa zielona, żółta i czerwona
- Dobór reakcji dorosłego do poziomu pobudzenia
- Zapobieganie eskalacji
- Komunikaty obniżające napięcie
- Zachowania dorosłego mogące nasilać kryzys
- Podstawowe zasady deeskalacji
- Bezpieczeństwo dziecka i otoczenia podczas kryzysu

DZIEŃ II – Regulacja emocjonalna, strategie wsparcia i plan pracy

Moduł 6 (08:00–09:15): Regulacja emocjonalna i koregulacja

Wykład, dyskusja, case study

- Funkcje emocji
- Regulacja emocjonalna jako proces rozwojowy
- Samoregulacja a kontrolowanie emocji
- Koregulacja i rola dorosłego
- Rozpoznawanie emocji i sygnałów płynących z ciała
- Określanie natężenia emocji
- Rozwijanie świadomości emocjonalnej
- Łączenie sytuacji, myśli, emocji, reakcji ciała i zachowania
- Rozwijanie tolerancji frustracji
- Kontrola impulsów
- Budowanie indywidualnych zasobów regulacyjnych

Moduł 7 (09:15–10:30): Strategie i narzędzia regulacji emocji – część I

Wykład, ćwiczenia, case study

- Strategie regulacji złości
- Strategie radzenia sobie z lękiem
- Strategie radzenia sobie ze smutkiem
- Strategie obniżania napięcia
- Techniki zatrzymywania impulsywnej reakcji
- Skale natężenia emocji
- Termometr emocji
- Sygnalizacja świetlna emocji
- Metafora wulkanu emocji
- Rozpoznawanie „baterii zasobów”

Przerwa (10:30–11:30)

Moduł 8 (11:30–12:45): Strategie i narzędzia regulacji emocji – część II

Ćwiczenia, dyskusja, case study

- Budowanie indywidualnego zestawu sposobów samouspokajania
- Mikrointerwencje możliwe do zastosowania w klasie, gabinecie i grupie
- Dostosowanie strategii do wieku i możliwości dziecka
- Generalizacja poznanych strategii na codzienne sytuacje
- Dobór narzędzi do określonych trudności emocjonalnych
- Zasady reagowania na opór wobec proponowanych strategii

Moduł 9 (12:45–14:15): Plan pracy z dzieckiem i reagowanie w sytuacji kryzysowej

- Rozpoznawanie indywidualnego profilu regulacji dziecka
- Identyfikowanie stresorów i czynników wyzwalających
- Rozpoznawanie wczesnych sygnałów napięcia
- Określanie czynników pomagających dziecku wrócić do równowagi
- Tworzenie mapy regulacyjnej dziecka
- Planowanie działań przed kryzysem, w jego trakcie i po kryzysie
- Postępowanie po ustąpieniu kryzysu
- Rozmowa z dzieckiem po trudnym zdarzeniu
- Dobór strategii regulacyjnych do potrzeb dziecka

Moduł 10 (14:15–15:30): Współpraca z rodzicem i zespołem specjalistów

Wykład, case study, dyskusja

- Monitorowanie skuteczności stosowanych metod
- Współpraca nauczyciela, psychologa, pedagoga i rodzica
- Rozmowa z rodzicem po trudnym zdarzeniu
- Przekazywanie informacji o zachowaniu dziecka bez oceniania i etykietowania
- Ujednolicanie sposobów reagowania w domu i placówce
- Budowanie długofalowego planu wspierania regulacji emocjonalnej
- Podsumowanie najważniejszych treści szkolenia

Moduł 11 (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 angażowani 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 16 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: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Rozwój społeczno-emocjonalny dziecka i nastolatka	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	20-03-2027	08:00	09:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Stres, napięcie i przeciążenia emocjonalne	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	20-03-2027	09:15	10:30	01:15
3 z 13 -	Przerwa	-	20-03-2027	10:30	11:30	01:00
4 z 13 Metody relaksacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	20-03-2027	11:30	12:45	01:15
5 z 13 Agresja u dzieci i młodzieży – mechanizmy i rodzaje	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	20-03-2027	12:45	14:15	01:30
6 z 13 Eskalacja, kryzys i deeskalacja – podstawy	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	20-03-2027	14:15	16:00	01:45
7 z 13 Regulacja emocjonalna i ko regulacja	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	21-03-2027	08:00	09:15	01:15
8 z 13 Strategie i narzędzia regulacji emocji – część I	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	21-03-2027	09:15	10:30	01:15
9 z 13 -	Przerwa	-	21-03-2027	10:30	11:30	01:00
10 z 13 Strategie i narzędzia regulacji emocji – część II	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	21-03-2027	11:30	12:45	01:15
11 z 13 Plan pracy z dzieckiem i reagowanie w sytuacji kryzysowej	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	21-03-2027	12:45	14:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Współpraca z rodzicem i ze społecznością specjalistów	Zajęcia	Katarzyna Malinowska	21-03-2027	14:15	15:30	01:15
13 z 13 -	Walidacja	-	21-03-2027	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

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Malinowska

Katarzyna Malinowska – pedagog i trenerka specjalizująca się w pracy z dziećmi i młodzieżą w obszarze rozwoju emocjonalnego, kompetencji społecznych oraz samoregulacji. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz przygotowanie trenerskie, a także ukończone szkolenia z zakresu regulacji emocji, treningu umiejętności społecznych, komunikacji wspierającej i pracy z zachowaniami trudnymi. W okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi w Bazie Usług Rozwojowych rozwijała doświadczenie zawodowe związane z prowadzeniem zajęć, warsztatów i szkoleń dla dzieci, młodzieży, nauczycieli oraz specjalistów. W swojej pracy koncentruje się na rozpoznawaniu i nazywaniu emocji, rozwijaniu strategii samoregulacji, radzeniu sobie z napięciem, złością i frustracją oraz budowaniu bezpiecznych relacji.

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 konferencyjnoszkoleniowego, co utrudnia i zakłóca prowadzenie zajęć.

Ponieważ do rozliczenia usługi potrzebujemy raportu z logowań, proszę o umieszczenie następującego zapisu: „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 bur@skeleton.com.pl

Telefon (+48) 786 183 809