

# Kurs: **Idź własną drogą - jak pomóc uczniowi przejść przez trudny czas dojrzewania i pozostać sobą w świecie pełnym chaosu**

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest poszerzenie przez nauczyciela – wychowawcę wiedzy z zakresu okresu dojrzewania i poznania metod pracy, których celem jest pomoc uczniowi w trudnym czasie dojrzewania.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, terapeutów pedagogicznych, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Poznanie metod pracy z uczniami w okresie dojrzewania.

**Cele szczegółowe:** Po ukończeniu kursu uczestnik:

1. Poszerzy wiedzę dotyczącą poczucia wartości, emocji, nadmiernego myślenia oraz relacji w kontekście wieku dojrzewania.
2. Pozna metody wzmacniające poczucie wartości.
3. Poszerzy wiedzę dotyczącą lęku i stresu.
4. Zwiększy bazę narzędzi do pracy z uczniem na godzinach wychowawczych.
5. Nauczy się stosować w praktyce wybrane techniki i narzędzia pracy przeznaczone dla młodzieży w wieku dojrzewania.

## Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych przez internet w rytmie co dwa tygodnie. Łącznie więc kurs obejmuje 10 tygodni. Co dwa tygodnie będą udostępniane nowe materiały do studiowania i zadania online. Po każdym module odbywają się testy, a niekiedy wykonywane są zadania/ćwiczenia dodatkowe.

Nie wszystkie zadania są obowiązkowe. Kurs kończy się egzaminem on-line (dla osób, które pragną otrzymać certyfikat). Materiały kursu zostały podzielone na materiały podstawowe (obowiązkowe) oraz uzupełniające.

### Konsultacje online w sprawach merytorycznych:

Pytania można zadawać pisząc na email: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

## Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
<b>Moduł 1:</b> Poczucie wartości i budowanie pewności siebie <b>23.03.2026 - 06.04.2026 r.</b>	1. Znaczenie poczucia wartości. 2. Samoakceptacja 3. Błędne założenia na temat pewności siebie 4. Narzędzia
<b>Moduł 2:</b> Jak nie wpaść w pułapkę myśli? <b>06.04.2026 - 20.04.2026 r.</b>	1. Pułapki umysłu 2. Ruminacja 3. Zmartwienia realistyczne i wyobrażeniowe 4. Narzędzia.
<b>Moduł 3:</b> Ja i moje emocje. <b>20.04.2026 - 04.05.2026 r.</b>	1. Jak radzić sobie z urazą? 2. Zazdrość i porównywanie się z innymi. 3. Sztuka wybaczenia 4. Narzędzia.
<b>Moduł 4:</b> Jak skutecznie dążyć do celu. <b>04.05.2026 - 18.05.2026 r.</b>	1. Koncentracja na celu 2. Prokrastynacja 3. Przejmuj kontrolę 4. Narzędzia
<b>Moduł 5:</b> W świecie relacji <b>18.05.2026 - 01.06.2026 r.</b>	1. Cechy dobrego przyjaciela 2. Praktyczne zasady rządzące przyjaźnią 3. Asertywność 4. Narzędzia
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> <b>18.05.2026 - 01.06.2026 r.</b>	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia

Rodzaje aktywności wymagane w poszczególnych modułach kursu (nie wszystkie w każdym module):

- przeczytać obowiązkowe materiały,
- rozwiązać test tj. odpowiedzieć na kilka pytań związanych z kursem (obowiązkowe w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu),
- wziąć udział w dyskusji na forum (zadanie dodatkowe),
- wykonać ćwiczenie/ zadanie dodatkowe (nieobowiązkowe),
- obejrzeć filmik,
- wykonać ćwiczenia do samokontroli,
- odwiedzić podane strony internetowe.

## Warunki zaliczenia i uzyskania certyfikatu:

Warunki zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia są następujące:

- wzięcie udziału w 5 mini-testach online z każdego modułu (wynik testu nie ma wpływu na zaliczenie kursu),
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Warunkiem udziału w egzaminie online jest:
  - ◆ zaliczenie testów z poszczególnych modułów,
  - ◆ przesłanie zgłoszenia na egzamin,
  - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu **(65zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej)**.

Dla uczestników, którzy z różnych względów nie będą mogli zakończyć kursu w terminie i którym nie uda się zaliczyć przewidzianych w danym terminie testów z poszczególnych modułów będzie możliwość pod koniec kursu (od przedostatniego modułu) uzyskania dostępu do materiałów i zaliczenia zaległych testów.

## Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl). Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.

## Prawa autorskie:

Prawa autorskie kursu zastrzeżone. SCE EDU-MACH Sp. z o. o. udziela zezwolenia na korzystanie z materiałów kursowych w celach związanych z uczestnictwem w kursie. Korzystanie z kursu i materiałów autorskich twórcy, w tym ich zwielokrotnianie i dalsze rozpowszechnianie, dla innych celów wymaga wyraźnego zezwolenia naszej firmy, chyba że możliwość korzystania wynika z przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dozwolony użytek). Korzystanie z materiałów autorskich wymaga w każdym przypadku podania nazwy firmy: Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACH Sp. z o. o.