

# Kurs: Edukacja emocjonalno-społeczna w praktyce – budowanie programów SEL w szkole

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

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

### Opis kursu:

Kurs przygotowuje nauczycieli do systematycznego rozwijania u uczniów kompetencji emocjonalno-społecznych (SEL) w warunkach szkolnych. Uczestnicy poznają fundamenty edukacji emocjonalnej i społecznej oraz praktyczne metody jej wdrażania w codziennej pracy dydaktycznej i wychowawczej. Omówione zostaną zagadnienia takie jak świadomość emocjonalna, samoregulacja, empatia, umiejętności społeczne, budowanie relacji oraz konstruktywne rozwiązywanie konfliktów – czyli kluczowe elementy programu SEL. Kurs kładzie nacisk na praktykę: prezentowane treści poparte są przykładami z życia szkoły, a uczestnicy angażowani są w aktywności pozwalające przećwiczyć poznane strategie. Dzięki temu nauczyciele nauczą się tworzyć bezpieczne, wspierające środowisko klasowe sprzyjające rozwojowi emocjonalnemu uczniów oraz dowiedzą się, jak zaplanować i wdrożyć kompleksowy program SEL w klasie i całej szkole.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, szkolnych specjalistów, dyrektorów.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Wyposażenie nauczycieli w wiedzę i narzędzia do planowania, prowadzenia i oceny działań rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne uczniów oraz do tworzenia i wdrażania spójnego programu SEL w klasie i szkole.

### Po kursie uczestnik:

- charakteryzuje podstawowe założenia i obszary edukacji społeczno-emocjonalnej (SEL) oraz jej znaczenie dla rozwoju uczniów;
- stosuje metody wspierające świadomość emocjonalną uczniów oraz techniki samoregulacji emocji w klasie;

- kształtuje wśród uczniów postawy empatii oraz rozwija ich umiejętności komunikacji interpersonalnej;
- wykorzystuje strategie budowania pozytywnych relacji rówieśniczych i pokojowego rozwiązywania konfliktów w pracy wychowawczej;
- planuje i wdraża program SEL we współpracy ze społecznością szkolną (nauczycielami, rodzicami, uczniami) oraz monitoruje postępy i efekty tych działań.

## Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych przez internet w rytmie co tydzień. Łącznie więc kurs obejmuje 5 tygodni. Co tydzień 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
<p><b>Moduł 1:</b> Podstawy edukacji społeczno-emocjonalnej i świadomość emocjonalna  18.05.2026 - 25.05.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do SEL – definicje, cele i korzyści edukacji emocjonalno-społecznej.</li> <li>2. Świadomość emocjonalna: rozpoznawanie, nazywanie i rozumienie własnych emocji.</li> <li>3. Kompetencje emocjonalne nauczyciela – rola nauczyciela jako modela w radzeniu sobie z emocjami.</li> <li>4. Budowanie bezpiecznego klimatu emocjonalnego w klasie sprzyjającego uczeniu się.</li> </ol>
<p><b>Moduł 2:</b> Samoregulacja i radzenie sobie z emocjami  25.05.2026 - 01.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozpoznawanie emocji i sygnałów z ciała – jak identyfikować oznaki stresu i napięcia u siebie i uczniów.</li> <li>2. Techniki samoregulacji: ćwiczenia oddechowe, uważność (mindfulness) i inne metody wyciszania emocji w klasie.</li> <li>3. Strategie konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi emocjami (złość, frustracja, lęk) i sytuacjami problemowymi.</li> <li>4. Budowanie odporności psychicznej uczniów – wzmacnianie umiejętności radzenia sobie ze stresem i porażką..</li> </ol>
<p><b>Moduł 3:</b> Empatia i komunikacja interpersonalna  01.06.2026 - 08.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empatia i świadomość społeczna: zdolność przyjmowania perspektywy innych oraz wczuwania się w ich emocje.</li> <li>2. Aktywne słuchanie i komunikacja niewerbalna – jak nauczyć uczniów uważnego słuchania i odczytywania emocji innych.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wyrażanie emocji i potrzeb – rozwijanie u uczniów umiejętności asertywnej, a zarazem empatycznej komunikacji.</li> <li>Kultura empatii w klasie: budowanie postawy szacunku, wrażliwości na różnorodność i wzajemnego zrozumienia w grupie.</li> </ol>
<p><b>Moduł 4:</b> Budowanie relacji i rozwiązywanie konfliktów</p> <p>08.06.2026 - 15.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji rówieśniczych w klasie.</li> <li>Współpraca i praca zespołowa – kształtowanie u uczniów umiejętności efektywnej pracy w grupie.</li> <li>Konstrukttywne rozwiązywanie konfliktów: mediacja rówieśnicza, negocjacje i poszukiwanie kompromisu.</li> <li>Tworzenie klasy jako wspólnoty – przeciwdziałanie wykluczeniom, budowanie atmosfery wzajemnego szacunku i odpowiedzialności.</li> </ol>
<p><b>Moduł 5:</b> Wdrażanie programu SEL w klasie i szkole</p> <p>15.06.2026 - 22.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Projektowanie programu SEL – wyznaczanie celów, wybór treści i ustalanie harmonogramu działań dla klasy/szkoły.</li> <li>Integracja SEL z programem nauczania – metody wplatania elementów edukacji emocjonalno-społecznej w codzienne lekcje różnych przedmiotów.</li> <li>Współpraca w ramach całej szkoły – angażowanie rady pedagogicznej i rodziców we wdrażanie i wspieranie programu SEL.</li> <li>Monitorowanie i ocena skuteczności – narzędzia do obserwacji rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów oraz ewaluacji podjętych działań.</li> </ol>
<p><b>EGZAMIN KOŃCOWY</b></p> <p>15.06.2026 - 22.06.2026 r.</p>	<p>obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia</p>

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,

- ◆ przestanie 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.