

# Kurs: Jak pomóc dziecku w pokonywaniu lęków, stresów i zmartwień

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

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

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest zwiększenie wiedzy uczestników na temat tego, czym jest odporność psychiczna, lęk, stres i zmartwienia oraz uzyskanie wiedzy jak kształtować odporność psychiczną w dzisiejszych czasach.

### 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:** Poszerzenie wiedzy na temat lęku, stresu i zmartwień.

**Cele szczegółowe:** Po ukończeniu kursu uczestnik

1. Poszerzy wiedzę na temat odporności psychicznej.
2. Zrozumie czym jest zamartwianie się, lęk i stres.
3. Pozna metod służące zmianie myśli, stawianie czoła lękom i podejmowania racjonalnych działań.
4. Zwiększy kompetencje w zakresie prowadzenia rozmów z rodzicem ucznia, które się boi i stresuje się;
5. Poszerzy bazę metod do pracy z dziećmi i młodzieżą.

### 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
<b>Moduł 1:</b> Epoka niepokoju 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	1. Epoka zamartwiania się 2. Lęk, stres, niepokój. 3. Błędne koło zamartwiania się. 4. Narzędzia.
<b>Moduł 2:</b> Jak przerwać błędne koło? 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Moc uważności w radzeniu sobie z lękiem. 2. Reagowanie na myśli pełne obaw. 3. Jak ćwiczyć dbanie o siebie? 4. Narzędzia.
<b>Moduł 3:</b> Zarządzanie emocjami. 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	1. Dlaczego to czuję? 2. Ataki paniki. 3. Reagowanie na stres. 4. Narzędzia.
<b>Moduł 4:</b> Podejmowanie działań 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	1. Stawianie czoła lękom. 2. Cegiełki pewności siebie. 3. Uważne działanie. 4. Narzędzia.
<b>Moduł 5:</b> Dodatkowa baza narzędzi 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	1. Dzień bez stresu. 2. Spraw sobie przyjemność. 3. Wdzięczność.
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	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 (**65 zł. 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.