

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

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 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 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 Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

Program i harmonogram kursu:

<i>Moduły kursu</i>	<i>Treść kursu</i>
Moduł 1: Epoka niepokoju 23.03.2026 - 06.04.2026 r.	1. Epoka zamartwiania się 2. Lęk, stres, niepokój. 3. Błędne koło zamartwiania się. 4. Narzędzia.
Moduł 2: Jak przerwać błędne koło? 06.04.2026 - 20.04.2026 r.	1. Moc uważności w radzeniu sobie z lękiem. 2. Reagowanie na myśli pełne obaw. 3. Jak ćwiczyć dbanie o siebie? 4. Narzędzia.
Moduł 3: Zarządzanie emocjami. 20.04.2026 - 04.05.2026 r.	1. Dlaczego to czuję? 2. Ataki paniki. 3. Reagowanie na stres. 4. Narzędzia.
Moduł 4: Podejmowanie działań 04.05.2026 - 18.05.2026 r.	1. Stawianie czoła lękom. 2. Cegielki pewności siebie. 3. Uważne działanie. 4. Narzędzia.
Moduł 5: Dodatkowa baza narzędzi 18.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Dzień bez stresu. 2. Spraw sobie przyjemność. 3. Wdzięczność.
EGZAMIN KOŃCOWY 18.05.2026 - 01.06.2026 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 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.