

Kurs: Radzenie sobie ze stresem.

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

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

Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest doskonalenie umiejętności radzenia sobie we współczesnym świecie, pełnym pośpiechu, nadmiernych oczekiwań, stresu.

Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką kursu, pragnących doskonalić umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, w szczególności jest skierowany do osób pracujących w stresie, zagrożonych wypaleniem zawodowym, dyrektorów, kadry kierowniczej, nauczycieli, wychowawców, pedagogów, psychologów, pracowników pomocy społecznej i innych osób pracujących z ludźmi.

Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.

Cele kursu:

Cel ogólny: Poznanie sposobów redukcji stresu, praca nad zmianą sposobu myślenia.

Cele szczegółowe: Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał wiedzę w zakresie: stresu, mechanizmów i etapów jego powstawania, sposobów radzenia sobie ze stresem.

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętność: redukowania stresu.

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: Konsultacje odbywają się na forum ogólnym kursu.

Pytania uczestników są grupowane wg pojawiających się problemów i udzielna jest raz w tygodniu odpowiedź na forum.

Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
Moduł 1: Wprowadzenie. 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	1. Definicje stresu. 2. „Dobry” i „zły” stres. 3. Co nas stresuje? Przyczyny stresu. 4. Twój indywidualny styl radzenia sobie ze stresem.
Moduł 2: Gospodarowanie czasem. 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Reakcja organizmu za stres. Sygnały i skutki stresu. 2. Fazy reakcji stresowych. 3. Mój system wartości. 4. Gospodarowanie czasem.
Moduł 3: Radzenie sobie ze stresem. 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	1. Czynniki zmniejszające stres. 2. Style i strategie radzenia sobie ze stresem. 3. Analiza podatności / odporności na stres.
Moduł 4: Zmiana sposobu myślenia. 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	1. Myślenie sprzyjające stresowi. 2. Zmiana sposobu myślenia.
Moduł 5: Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym. Rozwiązywanie konfliktów. 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	1. Konflikty. 2. Wypalenie zawodowe. 3. Lekcje wychowawcze na temat stresu.
EGZAMIN KOŃCOWY 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu

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 **(65 zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).**

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.