

# Kurs: Radzenie sobie ze stresem.

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 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 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:** 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
<b>Moduł 1:</b> <b>Wprowadzenie.</b> 23.03.2026 - 06.04.2026 r.	1. Definicje stresu. 2. „Dobry” i „zły” stres. 3. Co nas stresuje? Przyczyny stresu. 4. Twój indywidualny styl radzenia sobie ze stresem.
<b>Moduł 2:</b> <b>Gospodarowanie czasem.</b> 06.04.2026 - 20.04.2026 r.	1. Reakcja organizmu za stres. Sygnały i skutki stresu. 2. Fazy reakcji stresowych. 3. Mój system wartości. 4. Gospodarowanie czasem.
<b>Moduł 3:</b> <b>Radzenie sobie ze stresem.</b> 20.04.2026 - 04.05.2026 r.	1. Czynniki zmniejszające stres. 2. Style i strategie radzenia sobie ze stresem. 3. Analiza podatności / odporności na stres.
<b>Moduł 4:</b> <b>Zmiana sposobu myślenia.</b> 04.05.2026 - 18.05.2026 r.	1. Myślenie sprzyjające stresowi. 2. Zmiana sposobu myślenia.
<b>Moduł 5:</b> <b>Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym. Rozwiązywanie konfliktów.</b> 18.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Konflikty. 2. Wypalenie zawodowe. 3. Lekcje wychowawcze na temat stresu.
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 18.05.2026 - 01.06.2026 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).**

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.