

# Budowanie świadomości emocjonalnej i odporności psychicznej uczniów.

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

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

### Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest poszerzenie przez nauczyciela – wychowawcę wiedzy z zakresu samoświadomości emocjonalnej i odporności psychicznej uczniów oraz poznanie narzędzi do planowania pracy z uczniem słabo kontrolującym swoje zachowania pod wpływem emocji.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów, terapeutów pedagogicznych.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Poszerzenie wiedzy z zakresu samoświadomości i odporności psychicznej ucznia.

**Cele szczegółowe:** *Po ukończeniu kursu uczestnik:*

1. *Poszerzy wiedzę z zakresu samoświadomości i odporności psychicznej ucznia.*
2. *Uzyskają wsparcie we wstępnym diagnozowaniu potrzeb swoich uczniów w zakresie samoświadomości emocjonalnej.*
3. *Zwiększy bazę narzędzi o nowe, bardziej efektywne metody wychowawcze. Szczególnie o narzędzia do planowania pracy z uczniem słabo kontrolującym swoje zachowania pod wpływem emocji.*

### 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:**

<i>Moduły kursu</i>	<i>Treść kursu</i>
<b>Moduł 1: ABC odporności psychicznej</b> 23.01.2023-06.02.2023 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filary odporności psychicznej</li> <li>2. Samoświadomość emocjonalna</li> <li>3. Narzędzia</li> </ol>
<b>Moduł 2: Samokontrola.</b> 06.02.2023-20.02.2023 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Radzenie sobie ze stresem i lękiem</li> <li>2. Zachowania agresywne</li> <li>3. Depresja i myśli samobójcze</li> </ol>
<b>Moduł 3: Sprawstwo, własna skuteczność.</b> 20.02.2023-06.03.2023 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kreowanie pozytywnego systemu wartości – świadomość wyznawanych wartości;</li> <li>2. Planowanie swojego rozwoju;</li> <li>3. Narzędzia</li> </ol>
<b>Moduł 4: Kompetencje społeczne.</b> 06.03.2023-20.03.2023 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoprezentacja i umiejętności negocjacyjne.</li> <li>2. Współpraca w zespole.</li> <li>3. Kreatywność i elastyczność</li> </ol>
<b>Moduł 5: Rozwiązywanie problemów.</b> 20.03.2023-03.04.2023 r.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka strategii rozwiązywania problemów.</li> <li>2. Przyjmowanie perspektywy innych osób.</li> <li>3. Narzędzia</li> </ol>
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 20.03.2023-03.04.2023 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 (50zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 60 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.