

# Kurs: Jak wygrać z własnym lenistwem czyli o praktyce odkrywania swoich potrzeb i możliwości działania w oparciu o 7 nawyków skutecznego działania Stephena R. Coveya

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie [on-line](#).

### Opis kursu:

Pozostajemy pod nieustanną presją nadmierowej liczby zadań oraz oczekiwań. To w jaki sposób radzić sobie z taką sytuacją opisał w swojej książce i praktyce działania Stephen R. Covey. Kurs jest przykładem zastosowania propozycji Covey'a w rzeczywistości szkolnej

### 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:** Poznanie zasad skutecznego działania i poddanie refleksji możliwości ich zastosowania w praktyce szkolnej.

**Cele szczegółowe:** Po ukończeniu kursu uczestnik posiada wiedzę w zakresie podstaw podejmowania decyzji odnośnie kolejności oraz znaczenia działań, ich wartości i harmonogramu wdrażania do codziennej praktyki.

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętność: samodzielnego planowania i podejmowania decyzji w zakresie organizacji swojego życia zawodowego z uwzględnieniem potrzeby niezbędnego zaangażowania i wypoczynku.

## 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
<p><b>Moduł 1:</b>  <b>Bycie proaktywnym i zaczynanie z wizją końca.</b>  12.05.2025 - 19.05.2025 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Idee Covey'a</li> <li>2. Terapia akceptacji</li> <li>3. Być proaktywnym</li> <li>4. Przejmowanie inicjatywy</li> <li>5. Podejmowanie i dotrzymywanie zobowiązań</li> <li>6. Wypracowywanie nawyków</li> <li>7. Spraw by to było oczywiste</li> <li>8. Spraw by to było atrakcyjne</li> <li>9. Spraw by to było łatwe</li> <li>10. Spraw by to było satysfakcjonujące</li> </ol>
<p><b>Moduł 2:</b>  <b>Robienie najpierw tego, co najważniejsze.</b>  19.05.2025 - 26.05.2025 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaczynaj z wizją końca</li> <li>2. Zasady zarządzania sobą</li> <li>3. Prawo zgodności i oczekiwania</li> <li>4. Być potrzebnym oraz skutecznym</li> <li>5. Konstruktywne zwątpienie</li> <li>6. Presja FOMO</li> <li>7. Pułapka czarnowidztwa</li> <li>8. Skuteczne zarządzanie działaniami</li> <li>9. Sposób, w jaki widzimy problemy</li> <li>10. Zarządzanie sobą w czasie.</li> </ol>

<p><b>Moduł 3:</b>  <b>Paradygmat współzależności.</b>                  26.05.2025 - 02.06.2025 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skuteczna współzależność</li> <li>2. Radzenie sobie z wyzwaniami</li> <li>3. Podstawy przywództwa edukacyjnego nauczycieli</li> <li>4. Jak pracować nad pozytywnym sobą</li> <li>5. Autentyczność</li> <li>6. Aspekty zmiany w ramach własnego rozwoju</li> <li>7. Obrona własnych granic w dialogu z innymi</li> <li>8. Być dobrym słuchaczem</li> <li>9. Dobra komunikacja</li> </ol>
<p><b>Moduł 4:</b>  <b>Zasady twórczej współpracy</b>                  02.06.2025 - 09.06.2025 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy współpracy</li> <li>2. Kompetencje osobiste</li> <li>3. Kompetencje społeczne</li> <li>4. Rozumienie a postrzeganie</li> <li>5. Praktyka komunikacji</li> <li>6. Synergia i komunikacja</li> <li>7. Komunikacja empatyczna</li> <li>8. Konsekwencje słuchania i niesłuchania</li> <li>9. Radzenie w sytuacjach konfliktowych</li> <li>10. Twórcze rozwiązywanie problemów</li> </ol>
<p><b>Moduł 5:</b>  <b>Ostrzenie piły.</b>                  09.06.2025 - 16.06.2025 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ostrzenie piły</li> <li>2. Lęki, obawy, działania</li> <li>3. Cały ten stres</li> <li>4. Od stresu do wypalenia</li> <li>5. Wypalenie zawodowe</li> <li>6. Budowanie nowej tożsamości</li> <li>7. Synergia w odnawianiu</li> <li>8. Wartość równowagi</li> <li>9. Stres szczęścia</li> </ol>
<p><b>EGZAMIN KOŃCOWY</b>                  09.06.2025 - 16.06.2025 r.</p>	<p>obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia</p>

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).**

## 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.