

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: **10 tygodni**

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

Opis kursu:

Pozostajemy pod nieustanną presją nadmiarowej 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 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:

Moduły kursu	Treść kursu
Moduł 1: Bycie proaktywnym i zaczynanie z wizją końca. 24.11.2025 - 08.12.2025 r.	1. Idee Covey'a 2. Terapia akceptacji 3. Być proaktywnym 4. Przejmowanie inicjatywy 5. Podejmowanie i dotrzymywanie zobowiązań 6. Wypracowywanie nawyków 7. Spraw by to było oczywiste 8. Spraw by to było atrakcyjne 9. Spraw by to było łatwe 10. Spraw by to było satysfakcjonujące
Moduł 2: Robienie najpierw tego, co najważniejsze. 08.12.2025 - 22.12.2025 r.	1. Zaczynaj z wizją końca 2. Zasady zarządzania sobą 3. Prawo zgodności i oczekiwania 4. Być potrzebnym oraz skutecznym 5. Konstruktywne zwątpienie 6. Presja FOMO 7. Pułapka czarnowidztwa 8. Skuteczne zarządzanie działaniami 9. Sposób, w jaki widzimy problemy 10. Zarządzanie sobą w czasie.
Moduł 3: Paradygmat współzależności. 22.12.2025 - 05.01.2026 r.	1. Skuteczna współzależność 2. Radzenie sobie z wyzwaniami 3. Podstawy przywództwa edukacyjnego nauczycieli 4. Jak pracować nad pozytywnym sobą 5. Autentyczność 6. Aspekty zmiany w ramach własnego rozwoju 7. Obrona własnych granic w dialogu z innymi

	8. Być dobrym słuchaczem 9. Dobra komunikacja
Moduł 4: Zasady twórczej współpracy 05.01.2026 - 19.01.2026 r.	1. Podstawy współpracy 2. Kompetencje osobiste 3. Kompetencje społeczne 4. Rozumienie a postrzeganie 5. Praktyka komunikacji 6. Synergia i komunikacja 7. Komunikacja empatyczna 8. Konsekwencje słuchania i niesłuchania 9. Radzenie w sytuacjach konfliktowych 10. Twórcze rozwiązywanie problemów
Moduł 5: Ostrzenie piły. 19.01.2026 - 02.02.2026 r.	1. Ostrzenie piły 2. Lęki, obawy, działania 3. Cały ten stres 4. Od stresu do wypalenia 5. Wypalenie zawodowe 6. Budowanie nowej tożsamości 7. Synergia w odnawianiu 8. Wartość równowagi 9. Stres szczęścia
EGZAMIN KOŃCOWY 19.01.2026 - 02.02.2026 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.