

Kurs: Mindfulness czyli trening uważności dla ucznia i nauczyciela

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

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

Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest zwiększenie wiedzy uczestników na temat zastosowania uważności w edukacji, poznanie przykładowych ćwiczeń uważności, które można wykorzystać w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz które mogą stosować nauczyciele w celu zwiększenia własnej uważności.

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 na temat praktykowania mindfulness, wpływu uważności na samopoczucie i funkcjonowanie ucznia oraz nauczyciela, możliwości zastosowania uważności na co dzień w szkole i w życiu codziennym.

Cele szczegółowe: *Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał wiedzę i umiejętności w zakresie: wpływu uważności na naukę, samopoczucie, funkcjonowanie, zdrowie, korzyści płynących z praktykowania uważności, przykładowych ćwiczeń uważności możliwych do zastosowania w szkole i w domu.*

Po ukończeniu kursu uczestnik: potrafi wykorzystać ćwiczenia uważności w celu poprawy samopoczucia, funkcjonowania i zdrowia własnego i swoich uczniów.

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 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>
Moduł 1: Mindfulness – wprowadzenie. 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czym jest uważność? 2. Podstawy relaksacji. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Nauczanie uważności w szkole.
Moduł 2: Zyski wynikające z uważności oraz straty wynikające z braku uwagi. Praca z oddechem. 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koszty nieuwagi. Zyski z uważności. 2. Jak stosować uważność? 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Praca z oddechem.
Moduł 3: Uważność a pamięć i uczenie się. 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Związek uważności z pamięcią i uczeniem się. 2. Trening uwagi. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.
Moduł 4: Stres, depresja i lęki. 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak działa stres? 2. Depresja i lęk. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.
Moduł 5: Nauczanie z uwagą i troska o siebie. 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia uważności dla dzieci i rodzin. 2. Karty ćwiczeń dla uczniów. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.
EGZAMIN KOŃCOWY 15.06.2026 - 22.06.2026 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).**

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.