

# Kurs: Mindfulness czyli trening uważności dla ucznia i nauczyciela

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 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 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](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                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Moduł 1: Mindfulness – wprowadzenie.</b><br>24.11.2025 - 08.12.2025 r.                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest uważność?</li> <li>2. Podstawy relaksacji.</li> <li>3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego.</li> <li>4. Nauczanie uważności w szkole.</li> </ol>                                    |
| <b>Moduł 2: Zyski wynikające z uważności oraz straty wynikające z braku uwagi. Praca z oddechem.</b><br>08.12.2025 - 22.12.2025 r. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koszty nieuwagi. Zyski z uważności.</li> <li>2. Jak stosować uważność?</li> <li>3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego.</li> <li>4. Praca z oddechem.</li> </ol>                              |
| <b>Moduł 3: Uważność a pamięć i uczenie się.</b><br>22.12.2025 - 05.01.2026 r.                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Związek uważności z pamięcią i uczeniem się.</li> <li>2. Trening uwagi.</li> <li>3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego.</li> <li>4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.</li> </ol>         |
| <b>Moduł 4: Stres, depresja i lęk.</b><br>05.01.2026 - 19.01.2026 r.                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak działa stres?</li> <li>2. Depresja i lęk.</li> <li>3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego.</li> <li>4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.</li> </ol>                                   |
| <b>Moduł 5: Nauczanie z uwagą i troska o siebie.</b><br>19.01.2026 - 02.02.2026 r.                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia uważności dla dzieci i rodzin.</li> <li>2. Karty ćwiczeń dla uczniów.</li> <li>3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego.</li> <li>4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.</li> </ol> |
| <b>EGZAMIN KOŃCOWY</b><br>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](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.