

# 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 2 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:**

<i>Moduły kursu</i>	<i>Treść kursu</i>
<b>Moduł 1: Mindfulness – wprowadzenie</b> <b>23.11-07.12.2020 r.</b>	1. Czym jest uważność? 2. Podstawy relaksacji. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Nauczanie uważności w szkole.
<b>Moduł 2: Zyski wynikające z uważności oraz straty wynikające z braku uwagi. Praca z oddechem.</b> <b>07.12-21.12.2020 r.</b>	1. Koszty nieuwagi. Zyski z uważności. 2. Jak stosować uważność? 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Praca z oddechem.
<b>Moduł 3: Uważność a pamięć i uczenie się.</b> <b>21.12-04.01.2021 r.</b>	1. Związek uważności z pamięcią i uczeniem się. 2. Trening uwagi. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.
<b>Moduł 4: Stres, depresja i lęki</b> <b>04.01-18.01.2021 r.</b>	1. Jak działa stres? 2. Depresja i lęk. 3. Przykładowe ćwiczenia uważności dla każdego. 4. Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci.
<b>Moduł 5: Nauczanie z uwagą i troska o siebie.</b> <b>18.01-01.02.2021 r.</b>	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.
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> <b>18.01-01.02.2021 r.</b>	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.