

# Kurs: Resilience – jak uczyć odporności psychicznej i elastyczności w zmiennym świecie?

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

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

### Opis kursu:

Kurs rozwija kompetencje nauczycieli w obszarze budowania odporności psychicznej (resilience) u uczniów i w zespołach klasowych oraz wspiera dobrostan i odporność samego nauczyciela. Uczestnicy poznają ramy teoretyczne (m.in. ujęcia stresu i radzenia sobie, elastyczność poznawcza, motywacja i wytrwałość), narzędzia dydaktyczne wspierające samoregulację i sprawczość uczniów, a także procedury reagowania na kryzysy szkolne i sposoby wdrażania programów odpornościowych w praktyce 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:** Wyposażenie nauczycieli w wiedzę i praktyczne narzędzia do projektowania i prowadzenia działań rozwijających odporność psychiczną i elastyczność w klasie oraz w całej społeczności szkolnej.

#### **Cele szczegółowe — po ukończeniu kursu uczestnik:**

- zna podstawy psychologiczne i pedagogiczne resilience, mechanizmy stresu i strategie radzenia sobie oraz uwarunkowania szkolne i środowiskowe;
- potrafi planować i prowadzić zajęcia rozwijające samoregulację, wytrwałość, elastyczność poznawczą i społeczną oraz kulturę bezpieczeństwa psychologicznego w klasie;
- dobiera interwencje do zróżnicowanych potrzeb uczniów (w tym SPE) i sytuacji kryzysowych;
- wdraża szkolny plan wzmacniania odporności (procedury, rytuały klasowe, współpraca z rodzicami);

- monitoruje efekty i ewaluuje działania, dbając równocześnie o własną odporność i profilaktykę wypalenia.

## 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
<b>Moduł 1:</b> Fundamenty odporności w edukacji 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	1. Definicje i modele resilience; zwyczajna „magia codzienności” w szkole. 2. Stres: ocena pierwotna/wtórna, obciążenia i zasoby; rola relacji. 3. Elastyczność poznawcza i „growth mindset” w praktyce klasowej. 4. Etyka, rola i granice nauczyciela; ramy organizacyjne wsparcia w szkole.
<b>Moduł 2:</b> Samoregulacja i emocje uczniów 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Neurobiologia samoregulacji w ujęciu nauczycielskim. 2. Strategie „tu i teraz”: oddech, uważność zadaniowa, przerwy, kotwice środowiskowe. 3. Nauczanie strategii radzenia sobie (problem- vs emotion-focused). 4. Narzędzia oceny: dzienniczki emocji, skale samopoczucia, informacja zwrotna.
<b>Moduł 3:</b> Odporność zespołu i klimat 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	1. Bezpieczeństwo psychologiczne i normy współpracy. 2. Współodpowiedzialność uczniów: role, tutoring rówieśniczy, „peer support”. 3. Praktyki naprawcze i mediacje w konfliktach szkolnych. 4. Grywalizacja wytrwałości i rytuały klasy wzmacniające nawyki.
<b>Moduł 4:</b> Różnorodność i sytuacje trudne 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	1. Resilience a SPE/neuroróżnorodność: dostosowania dydaktyczne. 2. Wrażliwość na doświadczenia trudne; sygnały ostrzegawcze; ścieżka pomocy. 3. Scenariusze interwencji (porażka szkolna, hejt, izolacja, kryzys grupowy). 4. Współpraca z rodzicami i specjalistami; granice kompetencji.
<b>Moduł 5:</b>	1. Dobrostan nauczyciela: mikronawyki, granice, higiena cyfrowa. 2. Plan wdrożenia: cele, rytuały, narzędzia, komunikacja.

Odporność nauczyciela i wdrożenie 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	3. Monitorowanie i ewaluacja efektów (uczeń/klasa/szkoła). 4. Skalowanie i dzielenie się praktykami (Rady Pedagogiczne, sieci współpracy).
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 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,
  - ◆ przestanie zgłoszenia na egzamin,
  - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu (65zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75zł. 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.