

Kurs: Nauczycielska Akademia Społecznej Atrakcyjności

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

Opis kursu:

Jesteśmy mocno pokiereszowani jako środowisko. Strajk, pandemia, rosnący krytycyzm rodziców, lekceważenie przez ministerstwo- wszystko to wzmacnia poczucie zniechęcenia zarówno do wykonywanej pracy jak i do samych siebie. Koniecznie trzeba to zmienić. NASA to jeden z pomysłów na zmianę.

Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych osobistym rozwojem oraz pozyskaniem takich narzędzi, technik działania oraz metod postępowania, które pozwolą na co dzień (a i w wymiarze kilku czy kilkunastu miesięcy) projektować własny rozwój oraz budować swoją pozycję i markę w środowisku pracy.

Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.

Cele kursu:

Cel ogólny: Poznanie metod pracy nad własnym rozwojem oraz budowaniem swojej pozycji w grupie zawodowej (a zapewne też społecznej). Zdiagnozowanie własnych możliwości i ograniczeń oraz poznanie metod zmiany tego co wydaje się niemożliwe, na to, co pozwoli nam zabłyśnąć i stać się liderami w swoim środowisku.

Cele szczegółowe: Po ukończeniu kursu uczestnik posiada wiedzę na temat rozpoznawania osobistych zasobów i przekładania ich na indywidualne cele rozwojowe

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętność samodzielnego organizowania własnego rozwoju i budowania marki osobistej w swojej grupie zawodowej.

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
<p>Moduł 1: Wady i zalety zawodu nauczyciela – jak z nich korzystać?</p> <p>23.03.2026 - 06.04.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potoczny obraz nauczyciela 2. Źródła nauczycielskich niepowodzeń 3. Jak wdrapać się na piramidę nauczycielską Masolowa 4. Progi i bariery nauczyciela zgodnie z poziomami Diltsa 5. Piramida zmiany 6. Obraz nauczyciela sukcesu 7. Energia, która działa 8. Trening zarządzania energią 9. Praca z przekonaniem 10. Wizualizacja korzyści zaplanowanej zmiany.
<p>Moduł 2: Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.</p> <p>06.04.2026 - 20.04.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nasz stres codzienny 2. Główne źródła stresu w pracy nauczyciela 3. Źródła i sposoby przeciwdziałania obciążeniom psychicznym nauczycieli 4. Rozmowa o emocjach 5. Praca nad stawianiem granic 6. Opanowanie asertywności 7. Konstruktywna zgoda na wypalenie 8. Skuteczne wychodzenie z niemocy 9. Praca nad własną atrakcyjnością 10. Odnajdywanie sprawczości i sensu działań.
<p>Moduł 3: Techniki samooceny i budowania oczekiwanego JA.</p> <p>20.04.2026 - 04.05.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metody analizy własnych zasobów i ograniczeń 2. Predyspozycje osobowe i charakterologiczne 3. Diagnoza osobistego sposobu myślenia i działania 4. Rola stref zainteresowania i wpływu 5. Moje podstawy wychodzenia ze strefy komfortu 6. Sposoby zagospodarowywania własnych ograniczeń 7. Drzewko ambitnego celu 8. Praktyka budowania na zasobach 9. Projektowanie osobistej zmiany.
<p>Moduł 4:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sposoby identyfikacji potrzeb rozwojowych 2. Praca nad kompetencjami osobistymi

<p>Efektywne sposoby pracy nad własnym rozwojem.</p> <p>04.05.2026 - 18.05.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Planowanie własnego rozwoju 4. Praktyka poszukiwania efektywnego wsparcia 5. Dobór partnerów osobistej zmiany 6. Rozwój umiejętności organizacji pracy 7. Rutyna wdrażania nowych rozwiązań 8. Podstawy marketingu osobistych sukcesów 9. Dzielenie się nowymi kompetencjami 10. Przejmowanie odpowiedzialności za rozwój innych.
<p>Moduł 5: Zarządzanie motywacją do działania.</p> <p>18.05.2026 - 01.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna 2. Główne źródła motywacji wewnętrznej 3. Budowanie na zasobach 4. Korzystanie z metody „Podróż bohatera” 5. Możliwości metody „Wyprawa na bieguna” 6. Proces precyzowania oczekiwanych rezultatów 7. Proces precyzowania oczekiwanych celów 8. Operacjonalizacja planowanych rezultatów 9. Projektowanie działań (planowanie z przyszłości) 10. Gra z nawykami.
<p>EGZAMIN KOŃCOWY</p> <p>18.05.2026 - 01.06.2026 r.</p>	<p>obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia</p>

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.