

# 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](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
<p><b>Moduł 1:</b>  <b>Wady i zalety zawodu nauczyciela – jak z nich korzystać?</b></p> <p>27.03.2023 - 10.04.2023 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Potoczny obraz nauczyciela</li> <li>Źródła nauczycielskich niepowodzeń</li> <li>Jak wdrapać się na piramidę nauczycielską Masolowa</li> <li>Progi i bariery nauczyciela zgodnie z poziomami Diltsa</li> <li>Piramida zmiany</li> <li>Obraz nauczyciela sukcesu</li> <li>Energia, która działa</li> <li>Trening zarządzania energią</li> <li>Praca z przekonaniem</li> <li>Wizualizacja korzyści zaplanowanej zmiany.</li> </ol>
<p><b>Moduł 2:</b>  <b>Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.</b></p> <p>10.04.2023 - 24.04.2023 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nasz stres codzienny</li> <li>Główne źródła stresu w pracy nauczyciela</li> <li>Źródła i sposoby przeciwdziałania obciążeniom psychicznym nauczycieli</li> <li>Rozmowa o emocjach</li> <li>Praca nad stawianiem granic</li> <li>Opanowanie asertywności</li> <li>Konstruktywna zgoda na wypalenie</li> <li>Skuteczne wychodzenie z niemocy</li> <li>Praca nad własną atrakcyjnością</li> <li>Odnajdywanie sprawczości i sensu działań.</li> </ol>
<p><b>Moduł 3:</b>  <b>Techniki samooceny i budowania oczekiwanego JA.</b></p> <p>24.04.2023 - 08.05.2023 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Metody analizy własnych zasobów i ograniczeń</li> <li>Predyspozycje osobowe i charakterologiczne</li> <li>Diagnoza osobistego sposobu myślenia i działania</li> <li>Rola stref zainteresowania i wpływu</li> <li>Moje podstawy wychodzenia ze strefy komfortu</li> <li>Sposoby zagospodarowywania własnych ograniczeń</li> <li>Drzewko ambitnego celu</li> <li>Praktyka budowania na zasobach</li> <li>Projektowanie osobistej zmiany.</li> </ol>
<p><b>Moduł 4:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sposoby identyfikacji potrzeb rozwojowych</li> <li>Praca nad kompetencjami osobistymi</li> </ol>

<p><b>Efektywne sposoby pracy nad własnym rozwojem.</b></p> <p>08.05.2023 - 22.05.2023 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Planowanie własnego rozwoju</li> <li>4. Praktyka poszukiwania efektywnego wsparcia</li> <li>5. Dobór partnerów osobistej zmiany</li> <li>6. Rozwój umiejętności organizacji pracy</li> <li>7. Rutyna wdrażania nowych rozwiązań</li> <li>8. Podstawy marketingu osobistych sukcesów</li> <li>9. Dzielenie się nowymi kompetencjami</li> <li>10. Przejmowanie odpowiedzialności za rozwój innych.</li> </ol>
<p><b>Moduł 5: Zarządzanie motywacją do działania.</b></p> <p>22.05.2023 - 05.06.2023 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna</li> <li>2. Główne źródła motywacji wewnętrznej</li> <li>3. Budowanie na zasobach</li> <li>4. Korzystanie z metody „Podróż bohatera”</li> <li>5. Możliwości metody „Wyprawa na bieguna”</li> <li>6. Proces precyzowania oczekiwanych rezultatów</li> <li>7. Proces precyzowania oczekiwanych celów</li> <li>8. Operacjonalizacja planowanych rezultatów</li> <li>9. Projektowanie działań (planowanie z przyszłości)</li> <li>10. Gra z nawykami.</li> </ol>
<p><b>EGZAMIN KOŃCOWY</b></p> <p>22.05.2023 - 05.06.2023 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 (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.