

# Kurs: Nauczycielska Akademia Społecznej Atrakcyjności

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 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 zabłysnąć 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 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><br><b>Wady i zalety zawodu nauczyciela – jak z nich korzystać?</b><br><br><b>03.07.2023 - 07.08.2023 r.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potoczny obraz nauczyciela</li> <li>2. Źródła nauczycielskich niepowodzeń</li> <li>3. Jak wdrapać się na piramidę nauczycielską Masolowa</li> <li>4. Progi i bariery nauczyciela zgodnie z poziomami Diltsa</li> <li>5. Piramida zmiany</li> <li>6. Obraz nauczyciela sukcesu</li> <li>7. Energia, która działa</li> <li>8. Trening zarządzania energią</li> <li>9. Praca z przekonaniami</li> <li>10. Wizualizacja korzyści zaplanowanej zmiany.</li> </ol>                  |
| <b>Moduł 2:</b><br><b>Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.</b><br><br><b>10.07.2023 - 07.08.2023 r.</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasz stres codzienny</li> <li>2. Główne źródła stresu w pracy nauczyciela</li> <li>3. Źródła i sposoby przeciwdziałania obciążeniom psychicznym nauczycieli</li> <li>4. Rozmowa o emocjach</li> <li>5. Praca nad stawianiem granic</li> <li>6. Opanowanie asertywności</li> <li>7. Konstruktywna zgoda na wypalenie</li> <li>8. Skuteczne wychodzenie z niemocy</li> <li>9. Praca nad własną atrakcyjnością</li> <li>10. Odnajdywanie sprawczości i sensu działań.</li> </ol> |
| <b>Moduł 3:</b><br><b>Techniki samooceny i budowania oczekiwanego JA.</b><br><br><b>17.07.2023 - 07.08.2023 r.</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metody analizy własnych zasobów i ograniczeń</li> <li>2. Predyspozycje osobowe i charakterologiczne</li> <li>3. Diagnoza osobistego sposobu myślenia i działania</li> <li>4. Rola stref zainteresowania i wpływu</li> <li>5. Moje podstawy wychodzenia ze strefy komfortu</li> <li>6. Sposoby zagospodarowywania własnych ograniczeń</li> <li>7. Drzewko ambitnego celu</li> <li>8. Praktyka budowania na zasobach</li> <li>9. Projektowanie osobistej zmiany.</li> </ol>     |
| <b>Moduł 4:</b>                                                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sposoby identyfikacji potrzeb rozwojowych</li> <li>2. Praca nad kompetencjami osobistymi</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Efektywne sposoby pracy nad własnym rozwojem.</b><br><br><b>24.07.2023 - 07.08.2023 r.</b>    | 3. Planowanie własnego rozwoju<br>4. Praktyka poszukiwania efektywnego wsparcia<br>5. Dobór partnerów osobistej zmiany<br>6. Rozwój umiejętności organizacji pracy<br>7. Rutyna wdrażania nowych rozwiązań<br>8. Podstawy marketingu osobistych sukcesów<br>9. Dzielenie się nowymi kompetencjami<br>10. Przejmowanie odpowiedzialności za rozwój innych.                                                                        |
| <b>Moduł 5:<br/>Zarządzanie motywacją do działania.</b><br><br><b>31.07.2023 - 07.08.2023 r.</b> | 1. Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna<br>2. Główne źródła motywacji wewnętrznej<br>3. Budowanie na zasobach<br>4. Korzystanie z metody „Podróż bohatera”<br>5. Możliwości metody „Wyprawa na bieguna”<br>6. Proces precyzowania oczekiwanych rezultatów<br>7. Proces precyzowania oczekiwanych celów<br>8. Operacjonalizacja planowanych rezultatów<br>9. Projektowanie działań (planowanie z przyszłości)<br>10. Gra z nawykami. |
| <b>EGZAMIN KOŃCOWY</b><br><b>31.07.2023 - 07.08.2023 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 **(65 zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).**

### 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.