

Kurs: „Techniki radzenia sobie ze złością swoją i innych oraz agresją”

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

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

Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest przygotowanie uczestników do efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych będących przyczyną postaw agresywnych wobec innych.

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.

Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.

Cele kursu:

Cel ogólny: Przybliżenie wiedzy z zakresu skutecznego rozwoju radzenia sobie w sytuacjach krytycznych, budowania relacji w oparciu o zasady porozumiewania się bez przemocy i technik rozwiązywania konfliktów Thomasa Gordona oraz budowy i wzrostu własnego autorytetu w środowisku uczniów i ich rodziców jako efektywnej podstawy rozwiązywania sytuacji krytycznych bez negatywnych emocji oraz przemocy.

Cele szczegółowe:

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie wiedział jakie są podstawowe zasady budowania relacji oraz formułowania, wdrażania i przestrzegania zasad pozwalających budować w szkole środowisko porozumiewania się bez negatywnych emocji i przemocy.

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętności samodzielnego rozpoznawania i kreowania własnych zachowań sprzyjających budowaniu dookoła siebie środowiska koncyliacyjnego rozwiązywania sytuacji krytycznych i budowania dialogu na podstawie przyjętych, praktykowanych i przestrzeganych zasad rozwiązywania sporów oraz konfliktów.

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:

Konsultacje odbywają się na forum ogólnym kursu.

Pytania uczestników są grupowane wg pojawiających się problemów i udzielna jest raz w tygodniu odpowiedź na forum.

Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
Moduł 1: Powody złości i źródła agresji. 23.03.2026 - 06.04.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Złość 2. Agresja- nowe tabu? 3. Fizjologia pojawiania się złości i agresji 4. Agresja jako instynkt 5. Teoria katharsis 6. Agresja i złość jako wynik frustracji 7. Wyczone zachowanie agresywne 8. Deficyty i mikrouszkodzenia mózgu 9. Obniżony potencjał intelektualny
Moduł 2: Przyczyny powstawania sytuacji krytycznych i sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. 06.04.2026 - 20.04.2026 r.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stres 2. Konsekwencje dorastania 3. Emocje 4. Bunt 5. Modelowanie zachowań

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Empatia 7. Trening umiejętności komunikacyjnych 8. Rozwiązywanie sytuacji problematycznych 9. Podstawowe zasady przeciwdziałania przemocy 10. Najważniejsze uwagi dla nauczycieli
<p>Moduł 3: Postawy i zachowania nauczycieli wobec przejawów złości i agresji u uczniów. 20.04.2026 - 04.05.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autorytet nauczyciela 2. Budowanie autorytetu nauczyciela 3. Role i priorytety nauczycieli 4. Kompetencje społeczne nauczycieli 5. Problem z samooceną 6. Kompetencje komunikacyjne nauczycieli 7. Bariery komunikacyjne 8. Kompetencje wzmacniające skuteczność wychowawczą nauczyciela 9. Budowanie szkoły radzącej sobie z problemem gniewu i agresji
<p>Moduł 4: Monitorowanie przyczyn agresji w szkole. 04.05.2026 - 18.05.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szkolne i pozaszkolne źródła agresji 2. Mechanizmy odpowiedzialne za pojawienie się zachowań agresywnych 3. Krok po kroku 4. Scenariusz posiedzenia rady pedagogicznej poświęcony problemowi monitorowania zachowań agresywnych w szkole 5. Kwestionariusz zachowań agresywnych 6. Arkusz obserwacji zachowań agresywnych u uczniów 7. Podsumowanie badań
<p>Moduł 5: Modelowanie zachowań eliminujących przejawy złości i agresji w szkole. 18.05.2026 - 01.06.2026 r.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie samoświadomości 2. Odpowiedzialność dorosłych za złość i agresywne zachowania dzieci 3. Blokada wzajemnych relacji- źródła i konsekwencje 4. Agresja konstruktywna i destruktywna 5. Model eliminowania zachowań agresywnych 6. Pięć kroków wzbogacających życie dzieci zmagających się z agresją 7. Budowanie empatii w oparciu o naturalne kompetencje społeczne człowieka 8. Zapobieganie agresji w szkole
<p>EGZAMIN KOŃCOWY 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.