

SZKOLENIE: Specjalista „ZABAW W SPOKOJNY UMYŚŁ” wspierania dobrostanu psychicznego, mindfulness i self-reg w pracy rozwojowej.

Numer usługi 2026/06/07/133812/3610819

5 000,00 PLN brutto
 5 000,00 PLN netto
 250,00 PLN brutto/h
 250,00 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
 ROZWOJU I
 EDUKACJI SP. Z O.
 O.

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

- 📍 Bytom
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 20:00 h
- 📅 10.08.2026 do 12.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób indywidualnych, planujących prace z dziećmi w wieku 3-10 lat, w szczególności nauczycieli wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, pracowników żłobków, klubów dziecięcych i świetlic, a także asystentów nauczycieli i pomocy pedagogicznych. Obejmuje również specjalistów wspierających rozwój dzieci, takich jak pedagodzy, psychologowie, terapeuci oraz animatorzy zajęć dla dzieci. Uczestnikami mogą być zarówno osoby posiadające doświadczenie, jak i przygotowujące się do pracy z dziećmi, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie regulacji emocji, pracy z trudnymi zachowaniami oraz budowania koncentracji i poczucia bezpieczeństwa. Szkolenie odpowiada na potrzeby praktyczne, umożliwiając wdrażanie technik mindfulness i self-reg w codziennej pracy oraz poprawę jakości relacji i efektywności zajęć, a także udział innych osób zainteresowanych rozwojem kompetencji w tym obszarze.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

09-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wspierania dobrostanu psychicznego, projektowania i prowadzenia działań rozwijających odporność emocjonalną oraz profilaktykę przeciążenia psychicznego u dzieci w wieku 3–10 lat, z wykorzystaniem technik mindfulness, ćwiczeń oddechowych oraz aktywności wyciszających wspierających samoregulację, koncentrację i poczucie bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy mindfulness i regulacji emocji u dzieci.	Definiuje pojęcie mindfulness w pracy z dzieckiem, opisuje rozwój emocjonalny dzieci 3–10 lat oraz wskazuje objawy stresu i przeciążenia układu nerwowego.	Test teoretyczny
Dobiera ćwiczenia uważności poprzez zabawę do potrzeb dziecka.	Charakteryzuje ćwiczenia oddechowe, zabawy koncentracyjne, techniki pracy z ciałem i emocjami oraz aktywności wspierające poczucie bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
Stosuje strategie self-reg w pracy z dzieckiem.	Rozróżnia przeciążenie i napięcie, wskazuje strategie wspierające regulację emocji oraz dopasowuje działania do potrzeb dzieci i relacji z nimi.	Test teoretyczny
Projektuje zajęcia i rytuały uważności dla dzieci.	Opracowuje krótkie aktywności mindfulness, rytuały wyciszające oraz scenariusz zajęć z wykorzystaniem bajek, muzyki i ruchu.	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady prowadzenia zajęć mindfulness z dziećmi.	Wskazuje dobre praktyki prowadzenia ćwiczeń i zabaw, identyfikuje trudności w pracy grupowej oraz zasady udzielania informacji zwrotnej.	Test teoretyczny
Jest bardziej pewny w swojej pracy.	Skutecznie działa, podejmuje decyzje oraz radzi sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Skutecznie współpracuje w zespole.	Aktywnie angażuje się w realizację wspólnych zadań.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Docenia istotę samokształcenia się.	Charakteryzuje korzyści wpływające z ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Alchemia A&A Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

Program

Metody pracy na szkoleniu:

Zajęcia realizowane są w formie warsztatowej z naciskiem na aktywne uczestnictwo poprzez pracę w grupie, otwarte dyskusje, ćwiczenia praktyczne, analizę studiów przypadków, indywidualne zadania, oraz krótkie wykłady wzbogacone prezentacjami multimedialnymi.

Organizator szkolenia zapewnia materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Sala szkoleniowa oraz zapewnione materiały dla uczestników umożliwią będą realizację programu oraz uczestniczenie w częściach praktycznych. Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy.

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 20 godzin zegarowych, w tym 10 h 30 minut to godziny zegarowej to zajęcia teoretyczne oraz to 5 h 15 minut zajęcia praktyczne, walidacja 1h 15 minut h, przerwy 3 h

W trakcie dnia szkoleniowego przewidziano przerwy kawowe 15 minutowe oraz dłuższą przerwę obiadową w drugim i trzecim dniu szkolenia.

Czas przerw wlicza się w czas szkolenia.

1200 min procesu kształcenia oraz walidacji (z przerwami) / 60 minut = 20 godzin zegarowych

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Egzamin wewnętrzny odbędzie się w ostatnim dniu szkolenia i będzie przeprowadzony przez zewnętrznego Walidatora, w formie stacjonarnej.

Po pozytywnym zaliczeniu egzaminu zostanie wydane zaświadczenie oraz certyfikat wystawiony przez Usługodawcę.

Ramowy program szkolenia:

Moduł 1. Podstawy mindfulness i regulacji emocji u dzieci czym jest mindfulness w pracy z dzieckiem rozwój emocjonalny dzieci 3–10 lat stres i przeciążenie układu nerwowego dziecka podstawy samoregulacji. **W sumie 3 h 45 minut 2 h 45 minut teorii i 1h praktyki**

Moduł 2. Uważność poprzez zabawę ćwiczenia oddechowe dla dzieci zabawy rozwijające koncentrację i wyciszenie techniki pracy z ciałem i emocjami aktywności wspierające poczucie bezpieczeństwa. **W sumie 1 h 15 minut teorii**

Moduł 3. Self-reg w praktyce pracy z dzieckiem rozpoznawanie przeciążenia i napięcia strategie wspierające regulację emocji dostosowanie działań do potrzeb dzieci wspieranie relacji i komunikacji. **W sumie 3 h 45 minut w tym 2h 45 minut teorii i 1h praktyki.**

Moduł 4. Tworzenie zajęć i rytuałów uważności projektowanie krótkich aktywności mindfulness rytuały wyciszające w grupie wykorzystanie bajek, muzyki i ruchu tworzenie własnych scenariuszy. **W sumie 3 h 45 minut w tym 2 h 45 minut teorii i 1h praktyki**

Moduł 5. Praktyka prowadzenia zajęć prowadzenie ćwiczeń i zabaw omówienie trudności i dobrych praktyk informacja zwrotna i rozwój kompetencji. **W sumie 2 h 15 minut samej praktyki**

Podsumowanie 1h teorii

Walidacja 1h 15 minut

Przerwa 3 godziny

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Walidacja oraz egzamin odbywają się w odrębnym dniu po zakończeniu szkolenia i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Oczekiwanie na wydanie certyfikatu to 2-5 dni roboczych.

Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI I CERTYFIKACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała.

- Końcową walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł 1: Podstawy mindfulness i regulacji emocji u dzieci	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	10-08-2026	09:15	11:00	01:45
2 z 18 -	Przerwa	-	10-08-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 18 Moduł 1: Podstawy mindfulness i regulacji emocji u dzieci	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	10-08-2026	11:15	13:15	02:00
4 z 18 -	Przerwa	-	10-08-2026	13:15	14:00	00:45
5 z 18 Moduł 2: Uwaga poprzez zabawę	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	10-08-2026	14:00	15:15	01:15
6 z 18 Moduł 3: Self-reg w pracy z dzieckiem	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	11-08-2026	09:15	11:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 -	Przerwa	-	11-08-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 18 Moduł 3: Self-reg w pracy z dzieckiem	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	11-08-2026	11:15	13:15	02:00
9 z 18 -	Przerwa	-	11-08-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 18 Moduł 4: Tworzenie zajęć i rytuałów uważności	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	11-08-2026	14:00	15:15	01:15
11 z 18 Moduł 4: Tworzenie zajęć i rytuałów uważności	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	12-08-2026	09:00	11:30	02:30
12 z 18 -	Przerwa	-	12-08-2026	11:30	11:45	00:15
13 z 18 Moduł 5: Praktyka prowadzenia zajęć	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	12-08-2026	11:45	14:00	02:15
14 z 18 -	Przerwa	-	12-08-2026	14:00	14:30	00:30
15 z 18 Podsumowanie	Zajęcia	ELŻBIETA BROL	12-08-2026	14:30	15:30	01:00
16 z 18 -	Przerwa	-	12-08-2026	15:30	15:45	00:15
17 z 18 -	Walidacja	-	12-08-2026	15:45	16:15	00:30
18 z 18 -	Walidacja	-	12-08-2026	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	15:45
w tym suma godzin walidacji	01:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

Cennik

Cennik

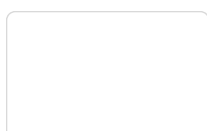
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ELŻBIETA BROL



Osoba prowadząca szkolenia posiada wykształcenie magisterskie z zakresu pedagogiki opiekuńczo-resocjalizacyjnej oraz przygotowanie pedagogiczne, potwierdzone ukończeniem studiów magisterskich na Wyższej Szkole Pedagogicznej w Częstochowie. Dodatkowo posiada szerokie kwalifikacje zawodowe potwierdzone studiami podyplomowymi, kursami specjalistycznymi oraz certyfikatami, w tym w zakresie ICT, metodyki nauczania języka angielskiego, trenerstwa w oświacie i zarządzaniu, mindfulness oraz mentorstwa.

Posiada bogate doświadczenie trenerskie i szkoleniowe zdobywane od 2018 r. do nadal, obejmujące prowadzenie szkoleń dla nauczycieli, rad pedagogicznych, dyrektorów szkół oraz studentów, a także organizację konferencji i kursów doskonalących. Od 2022 r. pełni funkcję dyrektora i trenera w NODN EDUPOZYTYWNI, a od 2024 r. jest wykładowcą Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Posiadane kwalifikacje i doświadczenie umożliwiają prowadzenie szkoleń, warsztatów oraz działań doskonalących zgodnie z obowiązującymi standardami jakości, w szczególności w obszarze edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, dobrostanu nauczycieli, pracy z emocjami, mindfulness, komunikacji oraz rozwijania kompetencji kluczowych uczestników usług rozwojowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej oraz dyskusji z uczestnikami, a uczestnicy otrzymają prezentację w formie wydruku przy rozpoczęciu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Pełnoletność.

Brak formalnych przeciwwskazań do udziału w szkoleniu.

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba zainteresowana pracą z dziećmi w wieku 3–10 lat oraz rozwijaniem kompetencji w zakresie mindfulness, regulacji emocji i wspierania samoregulacji.

Szkolenie jest skierowane zarówno do osób rozpoczynających pracę z dziećmi, jak i do osób posiadających doświadczenie zawodowe w obszarze edukacji, opieki lub wsparcia rozwoju dziecka, które chcą poszerzyć swoje kompetencje praktyczne.

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina zegarowa.

Przerwy wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z Vat: art. 43 ust. 1 ustawy 1 ustawy o VAT

Organizator szkolenia zapewnia materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Adres

ul. Osiedle Hutnicze 1

41-907 Bytom

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA GRAJOSZEK

E-mail anna.grajoszek@gmail.com

Telefon (+48) 728 997 871