



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

825 ocen

TUS - Trening Umiejętności Społecznych z rozszerzeniem o profilaktykę uzależnień cyfrowych i wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dzieci i młodzieży

Numer usługi 2026/07/29/160205/3717250

- 📍 Bydgoszcz
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 44:00 h
- 📅 30.10.2026 do 08.11.2026

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
136,36 PLN brutto/h
136,36 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa

- nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, podstawowej i ponadpodstawowej,
- pedagodzy szkolni, psychologzy szkolni, terapeuci, wychowawcy świetlic,
- osoby zainteresowane prowadzeniem zajęć TUS w szkołach i placówkach edukacyjnych,
- doświadczenie w pracy z dziećmi nie jest wymagane, jednak mile widziane.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

29-10-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

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 uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) w środowisku edukacyjnym, w tym:

- rozpoznawania potrzeb uczestników grupy, w tym dzieci z trudnościami rozwojowymi i orzeczeniami,
- dostosowania zajęć do różnych poziomów rozwoju społeczno-emocjonalnego,
- włączania elementów profilaktyki cyfrowej i wsparcia zdrowia psychicznego,
- planowania i prowadzenia zajęć online w sposób interaktywny i bezpieczny psychologicznie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Wiedza Po ukończeniu szkolenia uczestnik: zna historię i podstawy teoretyczne TUS oraz podstawy CBT i teorii uczenia się społecznego, rozumie znaczenie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci i młodzieży w wieku 4–16 lat, potrafi rozpoznać najczęstsze trudności rozwojowe (ASD, ADHD, zaburzenia emocjonalne i zachowania, lęk społeczny, mutyzm), zna strukturę i metodykę prowadzenia zajęć TUS, w tym schemat 8-elementowy, generalizację umiejętności i pracę z rodzicami, zna zagrożenia cyfrowe i behawioralne oraz potrafi włączyć elementy profilaktyki cyfrowej i wsparcia zdrowia psychicznego w zajęcia. 2. Umiejętności Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi: diagnozować potrzeby uczestników grupy i ustalać cele, planować i prowadzić zajęcia TUS w formie online, dostosowane do wieku i poziomu rozwoju uczestników, operacjonalizować umiejętności społeczno-emocjonalne w scenariuszach zajęć, reagować na trudne zachowania uczestników w sposób bezpieczny i adekwatny, - projektować indywidualne plany pracy TUS dla dzieci z różnymi potrzebami edukacyjnymi i orzeczeniami, - stosować elementy profilaktyki cyfrowej i zdrowia psychicznego w praktyce TUS. 3. Kompetencje społeczne Po ukończeniu szkolenia uczestnik: rozwija kompetencje w zakresie komunikacji interpersonalnej i współpracy w grupie, umie budować relację opartą na autorytecie i bezpieczeństwie psychologicznym, potrafi udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej w sposób wspierający rozwój uczestników, potrafi współpracować z rodzicami, nauczycielami i specjalistami w zespole interdyscyplinarnym, rozwija refleksję nad własnym stylem pracy i kompetencjami trenerskimi.	test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I

Tematyka: Fundamenty teoretyczne TUS i rozwój społeczno-emocjonalny

Treści:

- Otwarcie szkolenia i integracja grupy
- Geneza i podstawy TUS: historia, CBT, teoria uczenia się społecznego
- Metodologia pracy TUS: struktura zajęć, operacjonalizacja, pomiar efektów
- Rozwój społeczno-emocjonalny dzieci 4–16 lat
- Analiza przypadków rozwojowych

DZIEŃ II

Tematyka: Trudności rozwojowe i diagnoza uczestników

Treści:

- Zastosowanie TUS w pracy z dziećmi i młodzieżą
- Wpływ trudności na funkcjonowanie w grupie TUS
- Diagnoza uczestników: wywiad z rodzicem, kwestionariusze, cele SMART
- Kontrakt i współpraca z rodzicami
- Formułowanie celów treningowych

DZIEŃ III

Tematyka: Metodyka prowadzenia zajęć i struktura TUS

Treści:

- Rola trenera, autorytet i relacja, bezpieczeństwo psychologiczne
- Reagowanie na trudne zachowania, wzmacnianie pozytywne
- Struktura zajęć TUS: schemat 8-elementowy, modelowanie, informacja zwrotna

- Generalizacja umiejętności i praca ze środowiskiem/online

DZIEŃ IV

Tematyka: Zdrowie psychiczne i profilaktyka cyfrowa

Treści:

- Uzależnienia behawioralne: smartfony, Internet, gry; granica norma–uzależnienie; objawy
- Świat online a rozwój społeczny: regulacja emocji, relacje, samoocena
- Depresja młodzieńcza i zachowania autoagresywne
- Warsztat: tworzenie scenariusza TUS z elementem profilaktyki cyfrowej

DZIEŃ V

Tematyka: Indywidualizacja TUS – część I

Treści:

- Trudności rozwojowe: ASD, ADHD, zaburzenia zachowania, zaburzenia emocjonalne, lęk społeczny, mutyzm zbiorczy, deficyty funkcji wykonawczych
- Dostosowanie TUS do uczniów z ASD i ADHD
- Modyfikacja scenariuszy zajęć: tempo pracy, wsparcie wizualne
- Warsztat: dostosowanie fragmentu zajęć dla wybranego przypadku
- Dostosowanie TUS do uczniów z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami emocjonalnymi

DZIEŃ VI

Tematyka: Indywidualizacja TUS – część II i utrwalenie wiedzy

Treści:

- Tworzenie algorytmów umiejętności społecznych
- Współpraca interdyscyplinarna: nauczyciele, specjaliści, rodzice
- Warsztat: opracowanie indywidualnego planu pracy TUS
- Podsumowanie szkolenia
- Walidacja - test teoretyczny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 63

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 63 Otwarcie szkolenia i integracja grupy	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	30-10-2026	12:00	13:00	01:00	Nie
2 z 63 -	Przerwa	-	30-10-2026	13:00	13:10	00:10	Nie
3 z 63 Wprowadzenie do TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	30-10-2026	13:10	14:10	01:00	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 63 -	Przerwa	-	30-10-2026	14:10	14:20	00:10	Nie
5 z 63 Podstawy teoretyczne TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	30-10-2026	14:20	15:20	01:00	Nie
6 z 63 -	Przerwa	-	30-10-2026	15:20	15:40	00:20	Nie
7 z 63 Metodologia pracy w TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	30-10-2026	15:40	16:40	01:00	Nie
8 z 63 -	Przerwa	-	30-10-2026	16:40	16:50	00:10	Nie
9 z 63 Planowanie zajęć TUS i operacjonalizacja celów	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	30-10-2026	16:50	17:50	01:00	Nie
10 z 63 -	Przerwa	-	30-10-2026	17:50	18:00	00:10	Nie
11 z 63 Rozwój społeczno-emocjonalny dzieci 4–16 lat	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	30-10-2026	18:00	19:00	01:00	Nie
12 z 63 Rozwój społeczno-emocjonalny dzieci – część praktyczna	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	08:00	09:00	01:00	Nie
13 z 63 -	Przerwa	-	31-10-2026	09:00	09:10	00:10	Nie
14 z 63 Wprowadzenie do pracy diagnostycznej w TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	09:10	10:10	01:00	Nie
15 z 63 -	Przerwa	-	31-10-2026	10:10	10:20	00:10	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
16 z 63 Zastosowanie TUS w pracy z dziećmi i młodzieżą	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	10:20	11:20	01:00	Nie
17 z 63 -	Przerwa	-	31-10-2026	11:20	11:50	00:30	Nie
18 z 63 Trudności rozwojowe i emocjonalne dzieci w grupie TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	11:50	12:50	01:00	Nie
19 z 63 Diagnoza uczestników – metody i narzędzia	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	12:50	13:50	01:00	Nie
20 z 63 -	Przerwa	-	31-10-2026	13:50	14:00	00:10	Nie
21 z 63 Kwalifikacja uczestników w do grupy TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	14:00	15:00	01:00	Nie
22 z 63 Wywiad z rodzicem przed rozpoczęciem TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	31-10-2026	15:00	16:00	01:00	Nie
23 z 63 Formułowanie celów treningowych	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	02-11-2026	08:30	09:30	01:00	Tak
24 z 63 -	Przerwa	-	02-11-2026	09:30	09:50	00:20	Tak
25 z 63 Monitorowanie postępów uczestników w TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	02-11-2026	09:50	10:50	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 63 Współpraca z rodzicami podczas i po TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	02-11-2026	10:50	11:50	01:00	Tak
27 z 63 -	Przerwa	-	02-11-2026	11:50	12:20	00:30	Tak
28 z 63 Rola trenera TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	02-11-2026	12:20	13:20	01:00	Tak
29 z 63 Reagowanie na trudne zachowania w grupie	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	02-11-2026	13:20	14:20	01:00	Tak
30 z 63 -	Przerwa	-	02-11-2026	14:20	14:30	00:10	Tak
31 z 63 Analiza przypadków – trudne zachowania	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	02-11-2026	14:30	15:30	01:00	Tak
32 z 63 Struktura zajęć TUS – schemat 8-elementowy	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	06-11-2026	12:00	13:00	01:00	Nie
33 z 63 -	Przerwa	-	06-11-2026	13:00	13:10	00:10	Nie
34 z 63 Tworzenie scenariuszy TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	06-11-2026	13:10	14:10	01:00	Nie
35 z 63 -	Przerwa	-	06-11-2026	14:10	14:20	00:10	Nie
36 z 63 Generalizacja umiejętności i współpraca ze środowiskiem	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	06-11-2026	14:20	15:20	01:00	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
37 z 63 -	Przerwa	-	06-11-2026	15:20	15:40	00:20	Nie
38 z 63 Uzależnieni a behawioral ne u dzieci i młodzieży	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	06-11-2026	15:40	16:40	01:00	Nie
39 z 63 -	Przerwa	-	06-11-2026	16:40	16:50	00:10	Nie
40 z 63 Świat online a rozwój dziecka i nastolatka	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	06-11-2026	16:50	17:50	01:00	Nie
41 z 63 -	Przerwa	-	06-11-2026	17:50	18:00	00:10	Nie
42 z 63 Zaburzenia nastroju i zachowania autoagresy wne	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	06-11-2026	18:00	19:00	01:00	Nie
43 z 63 Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownyc h	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	08:00	09:00	01:00	Nie
44 z 63 -	Przerwa	-	07-11-2026	09:00	09:10	00:10	Nie
45 z 63 Tworzenie scenariuszy zajęć profilaktycz nych	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	09:10	10:10	01:00	Nie
46 z 63 -	Przerwa	-	07-11-2026	10:10	10:20	00:10	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
47 z 63 Wprowadzenie do pracy z grupami o zróżnicowanych potrzebach	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	10:20	11:20	01:00	Nie
48 z 63 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:20	11:50	00:30	Nie
49 z 63 Trudności rozwojowe dzieci i młodzieży	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	11:50	12:50	01:00	Nie
50 z 63 Dostosowanie TUS do uczniów ze spektrum autyzmu	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	12:50	13:50	01:00	Nie
51 z 63 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:50	14:00	00:10	Nie
52 z 63 Dostosowanie TUS do uczniów z ADHD	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	14:00	15:00	01:00	Nie
53 z 63 Praca z uczniami z trudnościami emocjonalnymi i behawioralnymi	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	07-11-2026	15:00	16:00	01:00	Nie
54 z 63 Analiza indywidualnych przypadków w uczestników w TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	08-11-2026	08:30	09:30	01:00	Tak
55 z 63 -	Przerwa	-	08-11-2026	09:30	09:50	00:20	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
56 z 63 Projektowa nie zajęć TUS – warsztat	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	08-11-2026	09:50	10:50	01:00	Tak
57 z 63 Tworzenie algorytmów zajęć TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	08-11-2026	10:50	11:50	01:00	Tak
58 z 63 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:50	12:20	00:30	Tak
59 z 63 Warsztat tworzenia scenariuszy TUS	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	08-11-2026	12:20	13:20	01:00	Tak
60 z 63 Dostosowa nie scenariuszy do potrzeb uczestnikó w	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	08-11-2026	13:20	14:20	01:00	Tak
61 z 63 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:20	14:30	00:10	Tak
62 z 63 Opracowani e indywidualn ego planu pracy TUS i walidacja	Zajęcia	WIKTORIA KAPIŃSKA	08-11-2026	14:30	15:20	00:50	Tak
63 z 63 -	Walidacja	-	08-11-2026	15:20	15:30	00:10	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	44:00
w tym suma godzin zajęć	37:50
w tym suma godzin walidacji	00:10

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	50:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,36 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	44:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

WIKTORIA KAPIŃSKA

Pani Wiktoria Kapińska ukończyła studia z zakresu przygotowania pedagogicznego oraz pedagogiki specjalnej (dwa kierunki). Posiada tytuł magistra zarządzania, co łączy kompetencje pedagogiczne z umiejętnościami organizacyjnymi i analitycznymi. Dysponuje wiedzą merytoryczną oraz praktycznym przygotowaniem do oceny jakości usług edukacyjnych. Jej kwalifikacje umożliwiają rzetelną walidację usług związanych z pedagogiką, w tym pedagogiką specjalną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf oraz prezentacje PowerPoint w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest **zarejestrowanie się w Bazie Usług Rozwojowych, założenie konta oraz zapisanie się na szkolenie poprzez BUR**. Uczestnik powinien należeć do grupy docelowej obejmującej osoby pracujące lub zainteresowane pracą z dziećmi i młodzieżą w środowisku edukacyjnym.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny zegarowej wynoszącej 60 min. Szkolenie będzie realizowane w formie mieszanej, stacjonarnie oraz zdalnej w czasie rzeczywistym na platformie Zoom. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z późn. zm.).

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Zoom.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Zoom. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Adres

ul. ks. Piotra Skargi 3
85-018 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SYLWIA SALWA

E-mail sylwia.salwa@irin.pl

Telefon (+48) 453 049 912