

# Kurs: **Stawianie granic i dbanie o zdrowe relacje - asertywność nauczyciela wzorem dla ucznia.**

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

### Opis kursu:

Nauczyciele uczestniczący w kursie dowiedzą się:

- Jak stawiać granice życzliwe i asertywne.
- Jak uwolnić się od poczucia winy.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, terapeutów pedagogicznych, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Poszerzenie wiedzy na temat asertywności.

**Cele szczegółowe:** Po ukończeniu kursu uczestnik:

1. Poszerzy wiedzę na temat asertywności
2. Zrozumie czym są granice i dlaczego ich potrzebujemy
3. Pozna metod służące skutecznemu stawianiu granic.
4. Zwiększy kompetencje w zakresie stawiania granic innym ludziom.
5. Zwiększy kompetencje w zakresie stawiania granic sobie

### 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
<b>Moduł 1:</b> ABC asertywności. 24.03.2025 - 07.04.2025 r.	1. Bariery stojące na drodze do zachowania asertywnego 2. Techniki asertywne 3. Negatywne oddziaływanie braku konsekwentnych granic na nasze życie. 4. Narzędzia.
<b>Moduł 2:</b> Jak skutecznie stawiać granice 07.04.2025 - 21.04.2025 r.	1. Jak radzić sobie z naruszaniem granic? 2. Zalety asertywnego zachowania 3. Komunikowanie innym naszych granic 4. Narzędzia.
<b>Moduł 3:</b> Jak umiejętnie stawiać granice innym ludziom? 21.04.2025 - 05.05.2025 r.	1. Poczucie bezsilności 2. Stawianie granic uczniowi. 3. Stawianie granic trudnym osobom 4. Narzędzia.
<b>Moduł 4:</b> Jak umiejętnie stawiać granice sobie? 05.05.2025 - 19.05.2025 r.	1. Granice jako metoda zarządzania sobą 2. Jak stawiać sobie granice 3. Moje i twoje granice 4. Narzędzia.
<b>Moduł 5:</b> Baza narzędzi do wykorzystania na lekcjach. 19.05.2025 - 02.06.2025 r.	1. Nowoczesne narzędzia kształtujące asertywność. 2. Wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce szkolnej.
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> 19.05.2025 - 02.06.2025 r.	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**).

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.

## 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.