

WSPOMAGANIE ROZWOJU SZKÓŁ W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW

SIEĆ WSPÓŁPRACY I SAMOKSZTAŁCENIA NAUCZYCIELI

SIEĆ PROBLEMOWA

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH Z ELEMENTAMI PEDAGOGIKI ZABAWY

**KOORDYNATOR
MARTA ZIOBRO**

12 godzin szkoleń z ekspertem;

19 godzin spotkań -wdrozenie i wymiana doświadczeń;

praca zdalna (komunikator, dysk Google);

konsultacje indywidualne i grupowe z koordynatorem (w miarę indywidualnych potrzeb).

**ŁĄCZNIE 31 GODZIN 80% obecności
udokumentowanych zaświadczeniem.**

dzielenie się swoją wiedzą i umiejętnościami,

nabywanie nowych umiejętności i wiedzy,

wspólne wykonywanie zadań,

zespołowe poszukiwanie sposobów radzenia sobie z problemami określonymi w temacie Sieci,

nawiązanie kontaktów i podjęcie współpracy,

wsparcie w sytuacji zmian wprowadzanych w systemie oświaty.

TUS – wprowadzenie. Praktyczne znaczenie psychosomatycznych reakcji w życiu człowieka na różnych etapach rozwoju.

Umiejętności społeczne a rozwój poznawczo-moralny - jak wzmocnić samopoznanie i empatię na różnych etapach rozwoju.

Teoria czytania umysłu – czym jest i jak ją rozwijać?

Jak kształtować umiejętności komunikacyjne; w tym zdolność do rozwiązywania konfliktów.

Trening umiejętności społecznych – praktyczne pomysły na zajęcia wychowawcze, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne i do wykorzystania w codziennych sytuacjach.

Rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych podczas pracy na lekcjach przedmiotowych – metoda uniwersalnego projektowania, tutoring rówieśniczy i inne.

TERMINY SPOTKAŃ

18.03
diagnoza

15.04

06.05

10.06

26.08

23.09

21.10

18.11

WARSZTAT DIAGNOSTYCZNY 18 MARCA 2025 R.

The screenshot shows a Microsoft Teams meeting grid with 13 participants. The participants are arranged in three rows: the first row has five tiles, the second row has five tiles, and the third row has three tiles. Each tile contains a profile picture or a letter on a colored circle, and the participant's name below it. The bottom of the screen shows the Teams meeting controls and the Windows taskbar.

Participant Name	Profile Picture / Initials
Marta Chrabąszcz	Green circle with 'M'
Renata Sas-Dyrba	Circle with a sunset landscape
Aleksandra Ptak	Circle with a landscape photo
Katarzyna Zuzok	Circle with a landscape photo
Anna Wiatr	Green circle with 'A'
Magda Lach	Green circle with 'M'
Martyna Lewandowska	Pink circle with 'M'
Kamila Pieczyk	Brown circle with 'K'
Bogumiła Pietryga	Orange circle with 'B'
Iwona Mastaj	Purple circle with 'I'
Domińska	Pink circle with 'D'
Monika Chłapek	Purple circle with 'M'
Marta Ziobro	Circle with a portrait photo

18:46 | Spotkanie Sieci nr 17 TUS

Windows taskbar: Wyszukaj, 3°C Cz. pochmurnie, 18:46 18.03.2025

01 KWIETNIA 2025 R.

**Dzielenie się wiedzą i dobrymi
praktykami**

15 KWIETNIA 2025 R.

**„TUS – WPROWADZENIE. PRAKTYCZNE ZNACZENIE
PSYCHOSOMATYCZNYCH REAKCJI W ŻYCIU
CZŁOWIEKA NA RÓŻNYCH ETAPACH ROZWOJU”**


EKSPERT : MARCELINA VAROL

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Wybierz język: Wstaw Wyświetlaj Przeglądaj Awantura Paski tytułu Pomoc Wskazanie Kursor Akcja Pomoc w obszarze tytułu

Trening umiejętności społecznych

Prowadząca: Marcelina Varol
Pedagog, terapeuta, rodzic 😊
Właściciel: Win your life



10:00 10:00

Marcelina Varol

Renata Sas-Dyrba

Kasia

Marta Ziobro

17:30 | TUS - spotkanie z ekspertem

Start

Wyszukaj

16°C Pochmurnie

17:30 15.04.2025

Często odwiedzane Plastyka Strony Marta Len Kodowanie Moje strony Barbary Mize Koronawirus Zdajnie 2020 Matematyka Muzyka ZNP Pomoce dydaktyczne L. Pozostałe zakładki

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Plan

- TUS – wprowadzenie.
- Praktyczne znaczenie psychosomatycznych reakcji w życiu człowieka na różnych etapach rozwoju.
- Umiejętności społeczne a rozwój poznawczo-moralny - jak wzmacniać samopoznanie i empatię na różnych etapach rozwoju.
- Teoria czytania umysłu – czym jest i jak ją rozwijać?
- Jak kształtować umiejętności komunikacyjne; w tym zdolność do rozwiązywania konfliktów.
- Trening umiejętności społecznych – praktyczne pomysły na zajęcia wychowawcze, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne i do wykorzystania w codziennych sytuacjach.
- Rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych podczas pracy na lekcjach przedmiotowych – metoda uniwersalnego projektowania, tutoring rówieśniczy i inne.

17:37 | TUS - spotkanie z ekspertem

Wyszukaj Najpopularniejsze ar... 17:37 15.04.2025

meet.google.com/jdy-ytvi-rzh?pli=1

Często odwiedzane Plastyka Strony Marta Len Kodowanie Moje strony Barbary Misze Koronawirus Zdajne 2020 Matematyka Muzyka ZNP Pomoce dydaktyczne L... Pozostałe zakładki

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Dlaczego TUS działa?

Uczestnicy nabywają **nowe umiejętności społeczne i komunikacyjne** przez:

- **integrację grupy**,
- oswojenie się z nowymi osobami,
- konieczność wchodzenia we **wzajemne interakcje**,
- podawanie **precyzyjnych instrukcji**,
- **modelowanie zachowań**,
- **doświadczanie nowej jakości przeżyć** związanych z nabywaniem nowych kompetencji,
- możliwość uzyskania **informacji zwrotnej** w różnej formie, jako informacje od trenera, ale też od innych uczestników treningu,
- przeniesienie – **generalizację** ćwiczonych umiejętności przez wykonywane **zadania domowe**.

18:01 | TUS - spotkanie z ekspertem

Marcelina Varol, Renata Sas-Dyrba, Kasia, Anna Wiatr, Katarzyna Zuzok, Iwona, Bogumiła Pietr..., Maria Sochecka, Magda Lach, Marta Ziobro

Wdrożenie – zadanie domowe

„Najskuteczniejsze wychowanie to modelowanie zachowań”

W myśl tej zasady obserwuj siebie w różnych kontekstach społecznych i wypisz min. 3 umiejętności społeczne z dowolnego obszaru, nad którymi potrzebujesz popracować u siebie – aby móc w pełni dawać dobry przykład dzieciom.

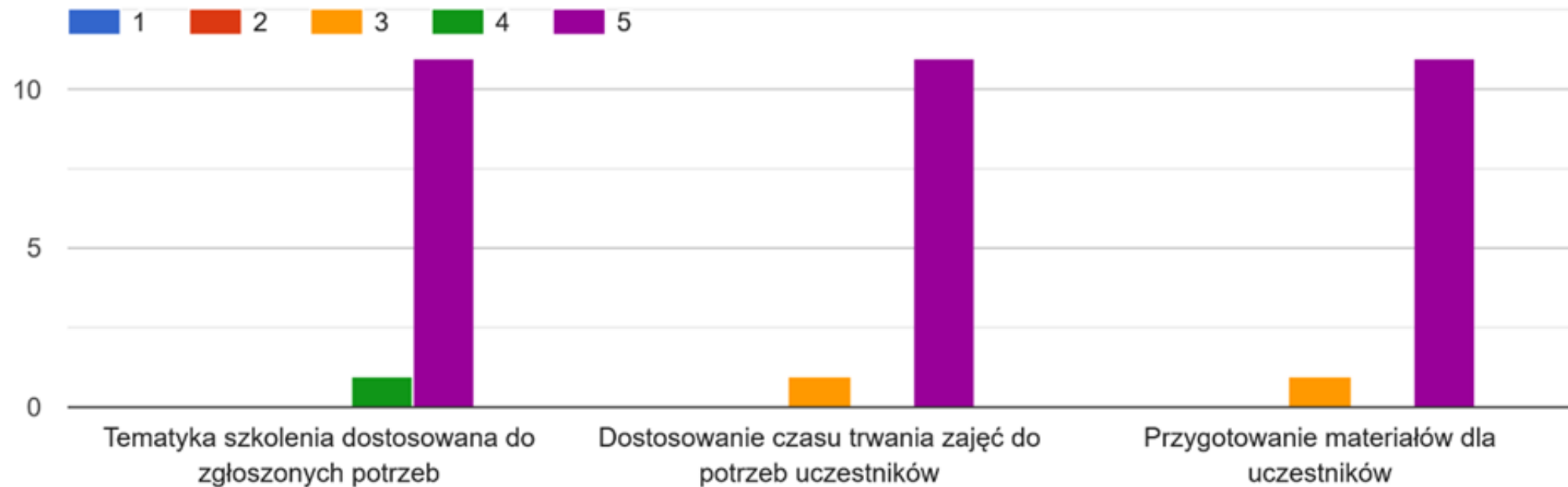
Grid of participant video thumbnails:

- Marcelina Varol (active)
- Renata Sas-Dyrba
- Anna Wiatr
- Katarzyna Zuzok
- Iwona
- Bogumiła Pietryga
- Magda Lach
- Maria Sochacka
- Marta Ziobro

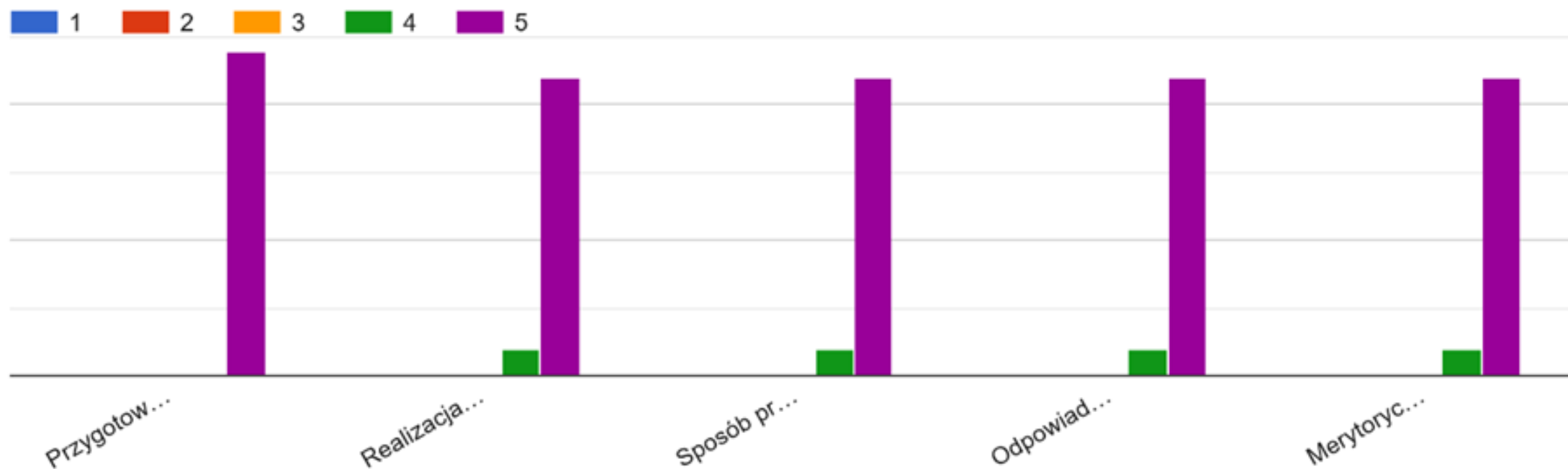
Reaction bar with icons: heart, thumbs up, thumbs down, smile, neutral, sad, surprised, angry, etc.

Zoom meeting controls: mute, video, chat, screen share, help, end meeting

I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza wyższą ocenę.



Co było najmocniejszą stroną szkolenia ?

- ogromna wiedza
- dobrze prowadzony temat ciekawe podejście do tematu
- konkretne przykłady do analizy
- burza mózgów,
- wspólne dzielenie się problematyką
- działania praktyczne.
- wiedza poparta praktyką i doświadczeniem
- ćwiczenia i dyskusje angażujące uczestników
- program dopasowany do poziomu i oczekiwań grupy
- szybka informacja zwrotna
- konkretne rozwiązania i propozycje.
- praktyka

6 MAJA 2025 R.

**Umiejętności społeczne a rozwój
poznawczo-moralny - jak wzmocnić
samopoznanie i empatię na różnych
etapach rozwoju.**

Ekspert Marcelina Varol



The screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a presentation slide with the following content:

- Slide Title:** TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH CZ.2
- Facilitator:** Prowadząca: Marcelina Varol
- Role:** Pedagog, terapeuta, rodzic
- Owner:** Właściciel: Win your life
- Logo:** Win your life (with a colorful tree icon)

The slide is set against a blue background with a white floral pattern. A navigation pane on the left shows a list of slides. The right side of the screen features a grid of nine participant tiles:

- Row 1: Marcelina Varol (video on), Kamila Pieczyk (video on), Anna Wiatr (profile picture 'A')
- Row 2: Monika Chłapek (profile picture 'M'), Kasia (profile picture 'K'), Magda Lach (profile picture 'M')
- Row 3: Marta Kąkol (profile picture 'M'), Renata Sas-Dyrba (profile picture of a sunset), Marta Ziobro (profile picture of a woman)

At the bottom of the Zoom window, there is a toolbar with icons for chat, mute, video, and other controls. The system tray at the very bottom shows the time as 17:40, the date as 06.05.2025, and the weather as 11°C Pochmurnie.

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Inteligencja emocjonalna

Przyjmuje się, że na inteligencję emocjonalną składa się pięć składników:

- **samoświadomość**, to inaczej świadomość samego siebie, postrzeganie własnych stanów umysłu, czyli emocji i wyobrażeń, wiedza o własnych preferencjach, poczucie własnej wartości;
- **samoregulacja**, czyli umiejętność panowania nad własnymi stanami wewnętrznymi, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian, samokontrola, samodyscyplina;
- **motywacja**, na którą się składa dążenie do osiągnięć, zaangażowanie;
- **empatia**, a więc rozumienie innych osób, współodczuwanie ich stanów emocjonalnych, uświadamianie sobie uczuć, potrzeb, czy niepokojów obserwowanych osób; (teoria czytania umysłu)
- **umiejętności społeczne**, które zawierają w sobie różnego rodzaju zdolności opierające się na wpływaniu na innych ludzi, tworzenie relacji, współpraca, praca zespołowa, łagodzenie konfliktów.

A grid of nine video thumbnails from a Microsoft Teams meeting. The thumbnails are arranged in a 3x3 grid. The top row shows three active video feeds: Marcelina Varol, Kamila Pieczyk, and Anna Wiatr. The middle row shows three thumbnails with letters: a purple one with 'M' (Monika Chłapek), an orange one with 'K' (Kasia), and a green one with 'M' (Magda Lach). The bottom row shows three thumbnails: a blue one with 'M' (Marta Kąkol), a yellow one with a sunset image (Renata Sas-Dyrba), and a red one with a portrait (Marta Ziobro).

17:42 | TUS Szkolenie

Meeting controls: Mute, Video Off, Chat, Reaction, Screen Share, Stop Meeting, End Meeting.

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Portret moich emocji

SPISZMY NAJWIĘKSZE EMOCJE

LEK

SPISZMY NAJWIĘKSZE EMOCJE

RADOŚĆ

SPISZMY NAJWIĘKSZE EMOCJE

PORTRET MOJEGO LĘKU

PORTRET MOJEJ RADOŚCI

Marcelina Varol
Kamila Pleszyk
Anna Wiatr
Monika Chłapek
Kasia
Magda Lach
Marta Kękol
Renata Sza-Dybie
Iwona
Bogumiła Piet...
Marla Sochacka
Katarzyna Zia...
Marta Ziobro

18-28 | TUS Szkolenie

Wyszukaj

18-28

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Moje koło potrzeb



1. Co chciałbyś zmienić?
 2. Kto ma Ci w tym pomóc?
 3. Którą potrzebę chcesz spełnić najwięcej czasu w najbliższym tygodniu?
 4. Od czego chciałbyś zacząć? Co chciałbyś zrobić w najbliższym tygodniu?
 Zapisz pomysły.

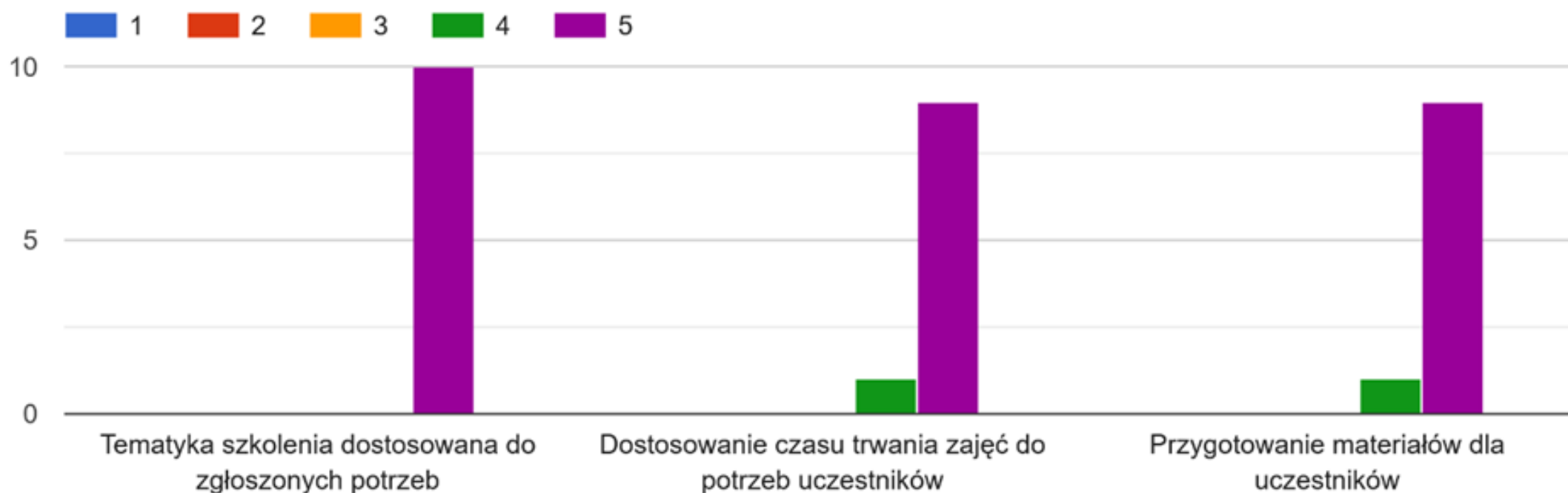
 Marcelina Varol	 Kamila Pieczyk	 Anna Wiatr	 Monika Chłap...
 Magda Lach	 Marta Kąkol	 Renata Sas-Dy...	 Iwona
 Bogumiła Piet...	 Maria Sochacka	 Katarzyna Zuz...	 Marta Ziobro



18:50 | TUS Szkolenie

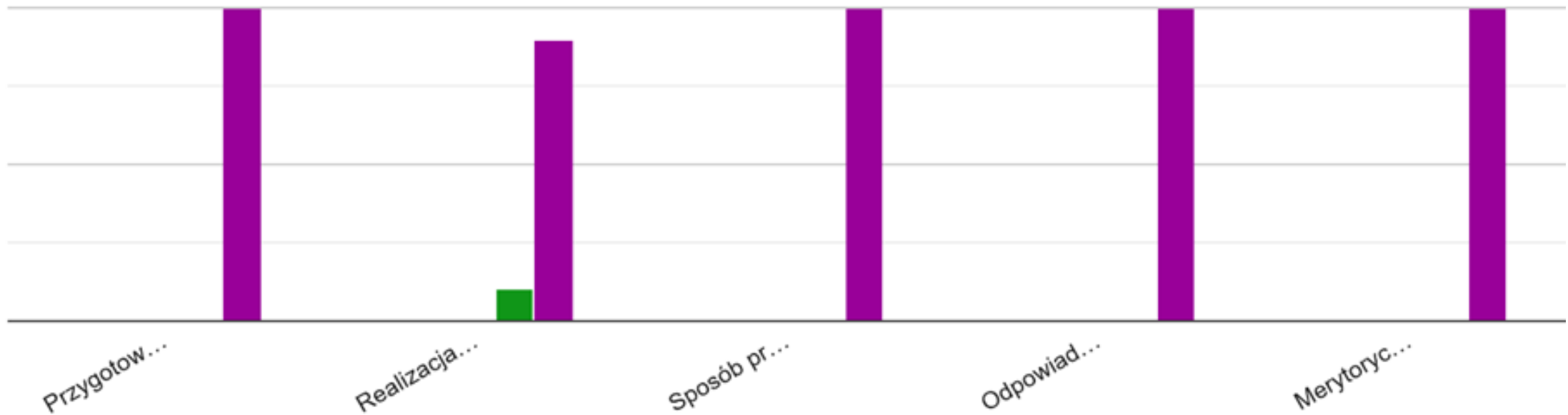


I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza wyższą ocenę.

1 2 3 4 5



Co było najmocniejszą stroną szkolenia ?

- Przygotowanie,
- wiedza trenera
- Ciekawe ćwiczenia
- cały ten temat jest dla mnie bardzo ciekawy
- Ciekawe przykłady
- Konkretny pomysły i ćwiczenia
- Spotkanie było bardzo dobrze przygotowane,
- miało ciekawe treści merytoryczne i metodyczne.
- Z pewnością wykorzystam w pracy.
- Propozycje ćwiczeń.
- Omówienie trudności.

10 CZERWCA 2025 R.

Teoria czytania umysłu – czym jest i jak ją rozwijać? Jak kształtować umiejętności komunikacyjne; w tym zdolność do rozwiązywania konfliktów.

Expert: Marcelina Varol



meet.google.com/cab-vtgh-hjg

Często odwiedzane | Plastyka | Strony | Marta | Len | Kodowanie | Moje strony | Barbary | Msze | Koronawirus | Zdajne 2020 | Matematyka | Muzyka | ZNP | Pomoce dydaktyczne L... | Pozostałe zakładki

Marcelina Varol (Prezentowanie)

TUS 3

Sztuka rozwiązywania konfliktów

Prowadząca: Marcelina Varol
Pedagog, terapeuta, trener rozwoju
Właściciel: Win your life

Kasia może teraz dołączyć do spotkania

17:33 | TUS_PPP1_Spotkanie sieci

Participants: Marcelina Varol, Renata Sas-Dyrba, Monika Chłapek, Kasia, Marta Kąkol, Dołącz Kasia



Widok przeglądarki z listą zakładek: Często odwiedzane, Plastyka, Strony, Marta, Len, Kodowanie, Moje strony, Barbary, Msze, Koronawirus, Zdalne 2020, Matematyka, Muzyka, ZNP, Pomoce dydaktyczne L., Pozostałe zakładki.

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Komunikacja interpersonalna – wymiana komunikatów (językowych i niejęzykowych) między co najmniej dwiema osobami w celu wzajemnego przekazania myśli, uczuć, postaw itp.

- 1. CO CHCĘ POWIEDZIEĆ?
- 2. CO RZECZYWISTE MÓWIĘ?
- 3. CO INNI USZYSLI?
- 3. CO USEPSZAŁEM DO INNYCH?
- 2. CO INNI MI ODPOWIEDZIELI?
- 1. CO INNI CHCĄ ODPOWIEDZIEĆ?

Panel uczestników:

- Marcelina Varol (zdjęcie)
- Renata Sas-Dyrba (ikonka)
- Monika Chłapek (ikonka)
- Marta Kąkol (ikonka)
- Kasia (ikonka)
- Bogumiła Pietryga (ikonka)
- Iwona (ikonka)
- Marta Ziobro (zdjęcie)

17:42 | TUS_PPP1_Spotkanie sieci




Browser tabs: Często odwiedzane, Plastyka, Strony, Marta, Len, Kodowanie, Moje strony, Barbary, Msze, Koronawirus, Zdajne 2020, Matematyka, Muzyka, ZNP, Pomoce dydaktyczne I., Pozostałe zakładki

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Prezentacja:

Po czym poznać, że moje granice są naruszane???



Granice fizyczne/ psychiczne

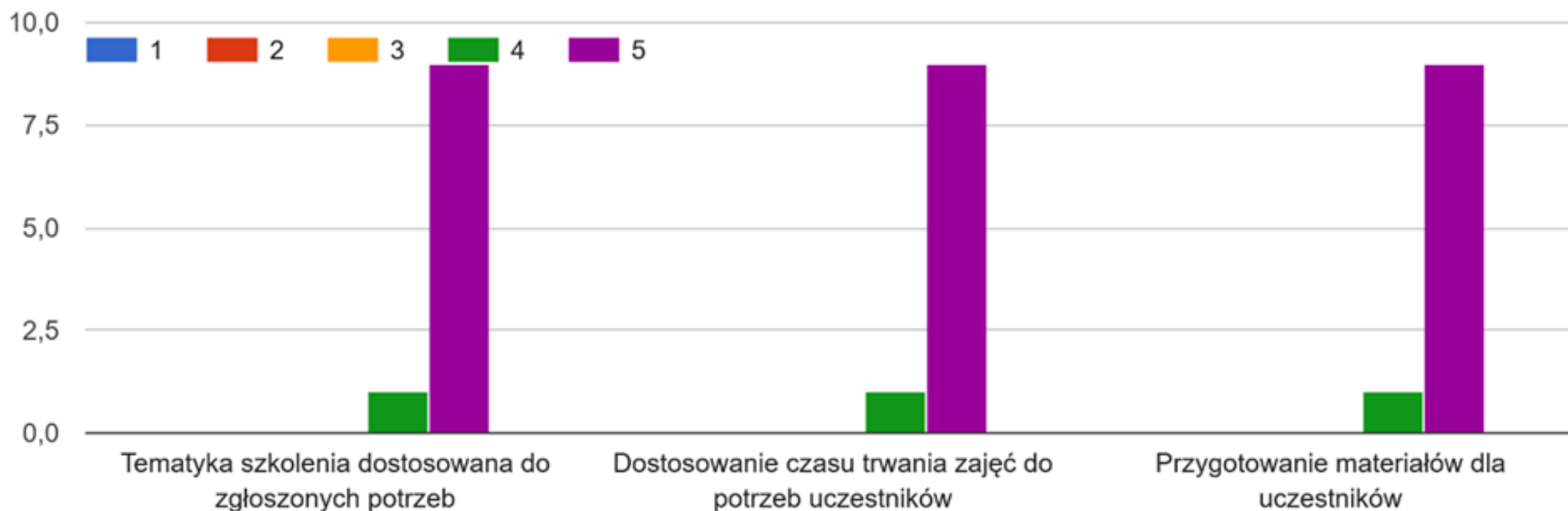
Panel uczestników:

- Marcelina Varol
- Renata Sas-Dyrba
- Monika Chłapek
- Marta Kąkol
- Kasia
- Bogumiła Pietryga
- Iwona
- Grażyna Łuczak
- Katarzyna Zuz...
- Marta Ziobro

18:04 | TUS_PPP1_Spotkanie sieci

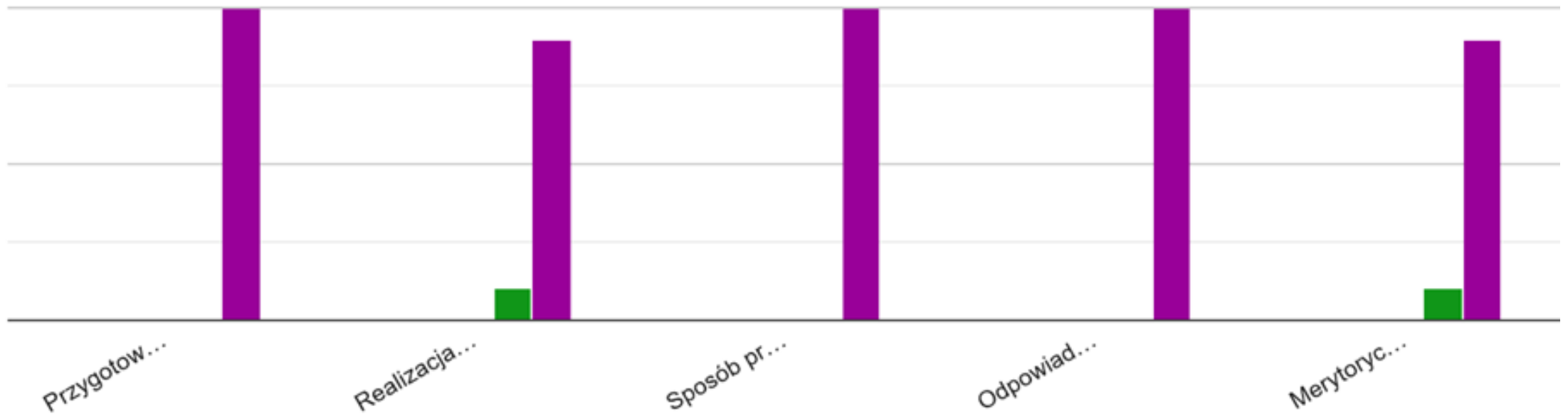
System tray: Wyszukaj, 22°C Słonecznie, 18:04 10.06.2025

I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza wyższą ocenę.

1 2 3 4 5



Co było najmocniejszą stroną szkolenia ?

- Spotkanie było bardzo dobrze przygotowane,
- miało ciekawe treści merytoryczne i metodyczne.
- Z pewnością wykorzystam w pracy.
- Propozycje ćwiczeń.
- Omówienie trudności.
- ciekawe przykłady konkretne wskazówki do pracy z dziećmi
- Wiedza i przygotowanie
- Praktyczne przykłady.
- Praktyczne rozwiązania
- Bardzo przydatne wiadomości, rzetelne, ułatwiające pracę w klasie i szkole.
- Bardzo ciekawa była całość.

26 SIERPANIA 2025 R.

- **Trening umiejętności społecznych – praktyczne pomysły na zajęcia wychowawcze, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne i do wykorzystania w codziennych sytuacjach.**

Ekspert Marcelina Varol

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Wybierz grupę - PowerPoint

CELE:

- pogłębienie wiedzy na temat przebiegu procesów grupowych
- poznanie zalet stosowania elementów tutoringu rówieśniczego, współpracy, odwróconej lekcji i uniwersalnego projektowania
- rozwój praktycznych umiejętności wykorzystywania sytuacji szkolnych do kształtowania pożądanych postaw uczniów i facylitowania ich rozwoju społecznego i poznawczego

Marcelina Varol

Kamila Pleczyk

Małgorzata Gadomska

Renata Sas-Dyrba

Magda Lach

Katarzyna Zuzok

Marta Ziobro

17:40 | TUS spotkanie sieci

👍 🙌 🙏 😊 😐 😞 🙄 🙅

🔊 📺 📷 🗣️ 📧 🔄 ⋮ 📞

Marcelina Varol (Prezentowanie)

Modelowanie postaw moralnych w praktyce

Możliwe jest jedynie z uwzględnieniem poziomu rozwoju moralnego dziecka:

1. Przedkonwencjonalny
 - moralność wywodzi się z zależności
 - Moralność transakcyjna - oznacza troszczenie się o siebie
2. Konwencjonalny
 - Konformizm społeczny
 - Zasady definiują co jest dobre a co złe
3. Pókonwencjonalny
 - Wolność, tolerancja i uszanowanie uniwersalnych wartości

Grid of participant video thumbnails:

- Marcelina Varol
- Kamila Pleczyk
- Renata Sas-Dyrba
- Magda Lach
- Katarzyna Zuzok
- Marta Kąkol
- Katarzyna Tabor
- Anna Wiatr
- Marta Ziobro

Meeting controls: 18-23 | TUS spotkanie sieci, icons for mute, video, chat, screen share, and a red call button.

Marcellina Varol (Prezentowanie)

La 4 - kooperacja grupy - prezentacja

KOOPERATYWNE NAUCZANIE – DOBÓR GRUPY

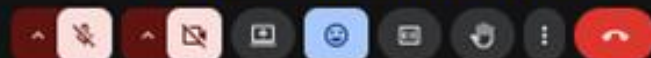
- **Współzależność** – wszyscy członkowie grupy starają się osiągnąć cel grupowy i pomagają sobie w osiągnięciu celów indywidualnych.
- **Odpowiedzialność jednostkowa** – każdy członek grupy jest odpowiedzialny za własną naukę, co ułatwia osiągnięcie celów grupowych.
- **Współpraca** – uczniowie rozmawiają, rozwiązują problemy i współpracują ze sobą.
- **Ocena** – członkowie grupy sprawdzają efekty swojej pracy, oceniają je i dokonują koniecznych zmian.

Numer slajdu

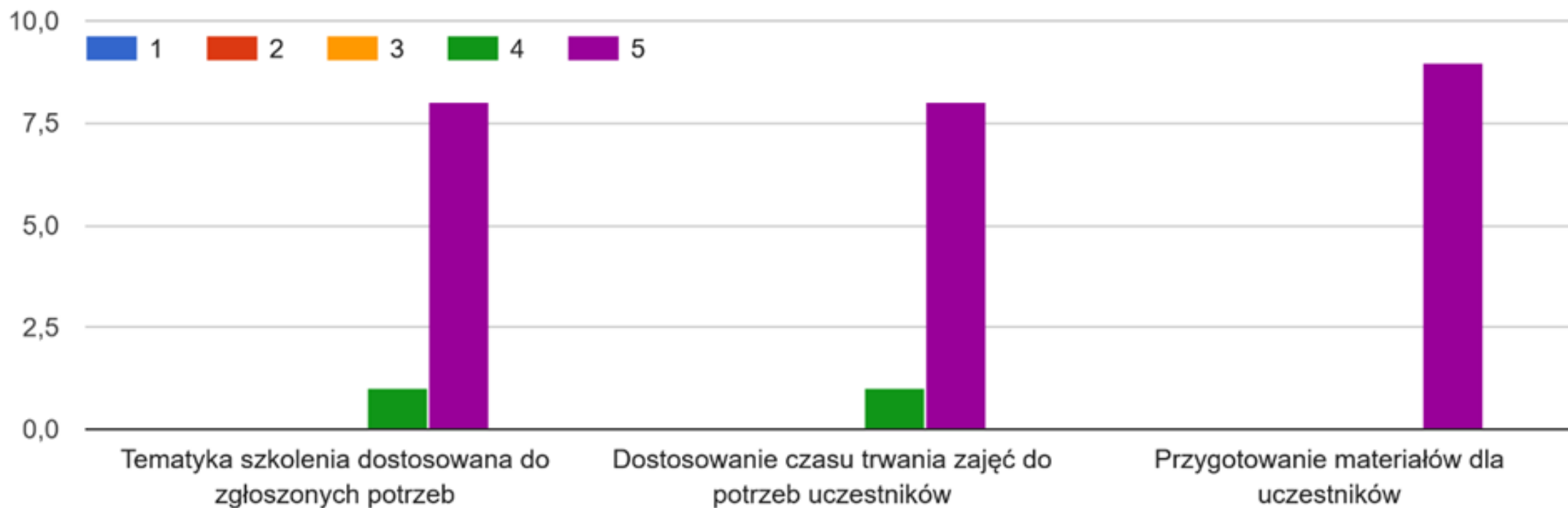
A grid of nine video thumbnails for participants in a Microsoft Teams meeting. The thumbnails are arranged in a 3x3 grid. The top-left thumbnail shows a live video of Marcellina Varol. The other thumbnails are either solid-colored with a white letter (K, M, A) or a circular profile picture. The names of the participants are listed below each thumbnail: Kamila Pieczyk, Renata Sas-Dyrba, Magda Lach, Katarzyna Zuzok, Marta Kąkol, Katarzyna Tabor, Anna Wiatr, and Marta Ziobro.



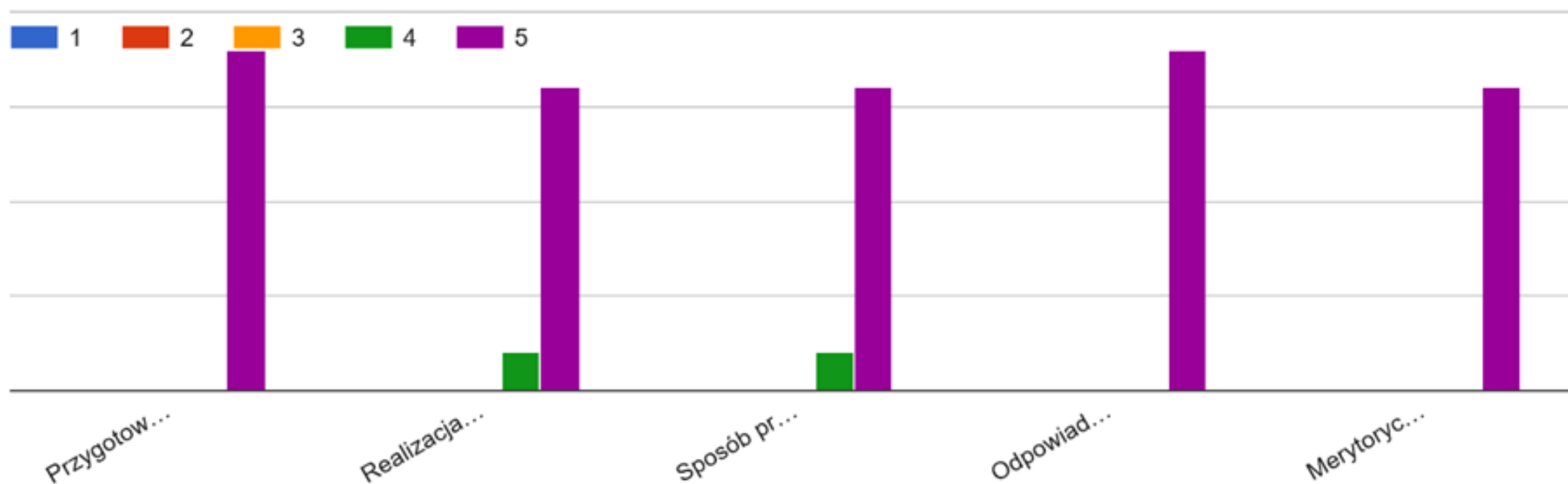
18:44 | TUS spotkanie sieci



I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza wyższą ocenę.



Co było najmocniejszą stroną szkolenia ?

- przygotowanie trenera
- ciekawe propozycje do wykorzystania na zajęciach
- szkolenie pozwoliło mi na uzupełnienie dotychczasowej wiedzy i nabycie nowych, przydatnych w pracy umiejętności
- oprócz wiedzy teoretycznej, szkolenie dostarczyło konkretnych narzędzi i strategii, które można od razu wdrożyć w życie szkolenie
- oparte na konkretnych przykładach, które można wykorzystać
- praktyczne odpowiedzi dla każdego.
- przykłady zadań i ćwiczeń z klasą.
- bardzo dobra organizacja szkolenia, duża wiedza merytoryczna eksperta.
- komunikatywność trenera
- bardzo przydatne wiadomości, rzetelne, ułatwiające prace w klasie i szkole.
- bardzo ciekawa była całość.

23.09. 2025 R.

Kształtowanie umiejętności prospołecznych jako alternatywa do zachowań agresywnych. Nauka konstruktywnych sposobów reagowania w sytuacjach trudnych i konfliktowych – rozwijanie empatii, asertywności i współpracy.

Trener: Kamila Fołta - Kicman



Plastry na złamane serca



Chodzenie boso po piasku



Mięciutki pluszaczek



Relaksująca kąpiel z bąbelkami



Dawanie i otrzymywanie



Puszczanie baniek mydlanych



Ruch lub uprawianie sportu



Wsluchiwanie się w szum morza



Ściskanie antystresowych zabawek



Wąchanie ulubionej

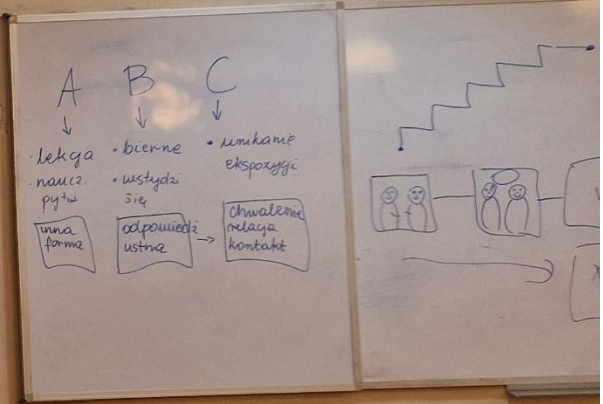




Kamila Folta-Kicman

Sluchowiska, podkasty, audiobajki

<p>RoarCast - bajki dla dzieci Centrum Wspierania Rozwoju Dziecka "Ekspresja"</p>	<p>Bajkowisko - bajki dla dzieci</p>
<p>Pokój Spokój</p>	<p>PRACOWNIA DOBRYCH RELACJI</p>



Emocje

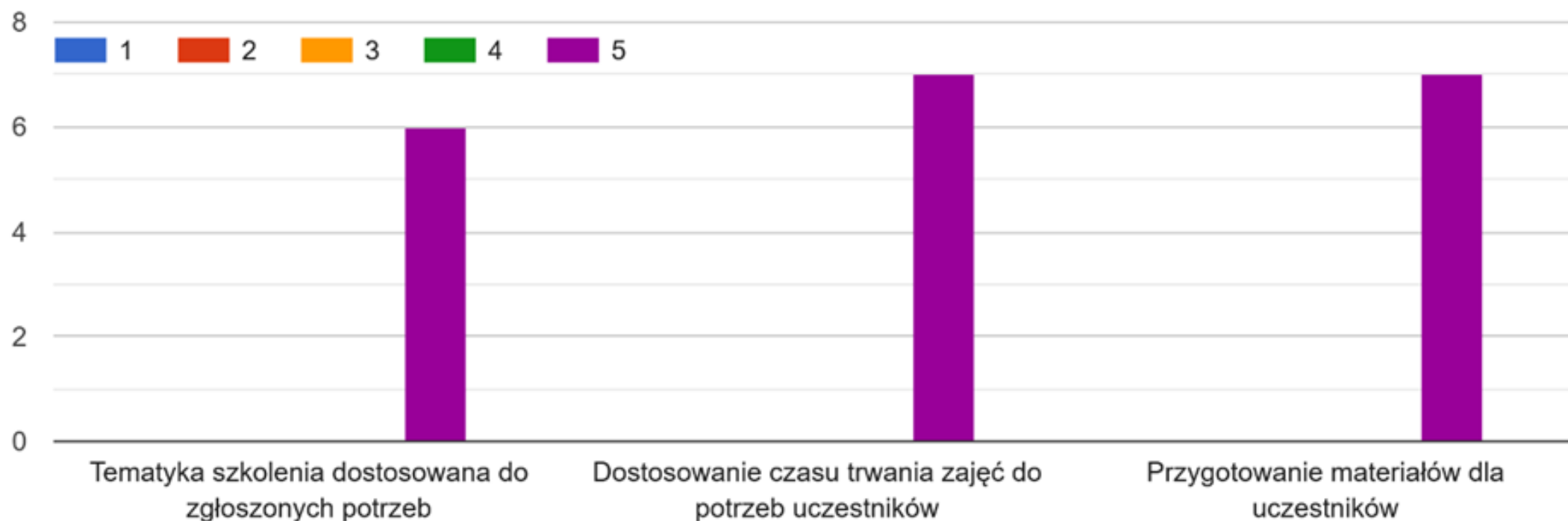
Wielka Encyklopedia

Wielka Encyklopedia

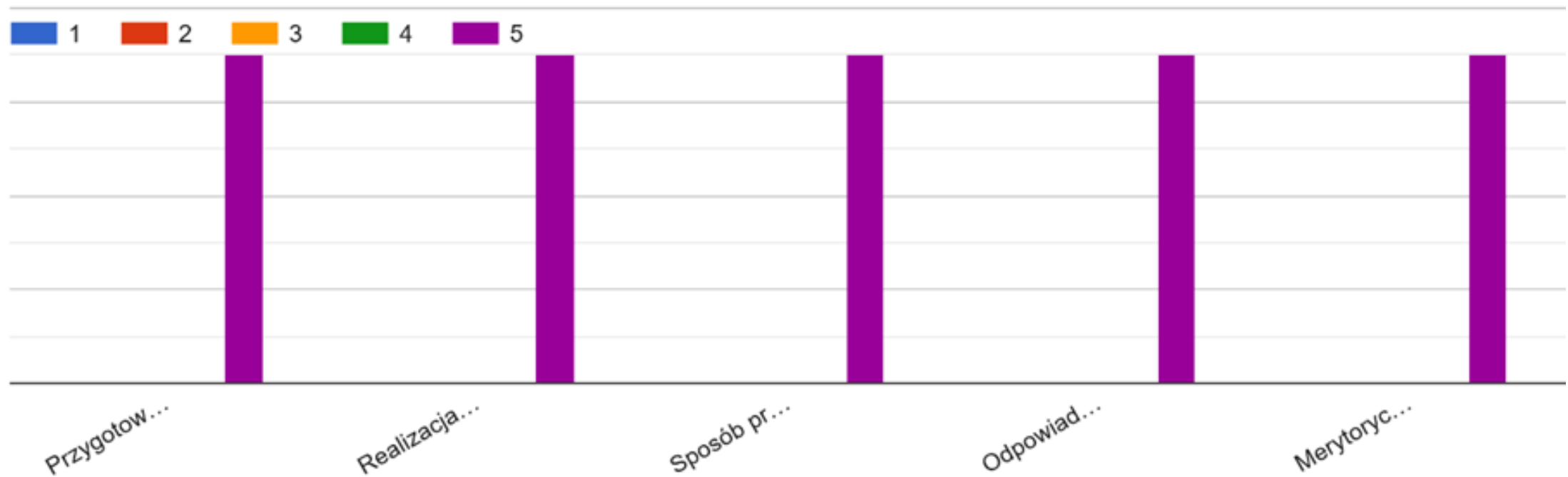
Wielka Encyklopedia

Wielka Encyklopedia

I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza wyższą ocenę.



Co było najmocniejszą stroną szkolenia ?

- **przygotowanie eksperta**
- **przykłady radzenia sobie ze złością**
- **komunikacja**
- **praktyczność spotkania**
- **bogata oferta przykładów do wykorzystania w pracy**
- **praktyczne przykłady**
- **doskonały kontakt z prowadzącą**
- **dużo ciekawych pomysłów**
- **bogaty zasób wiedzy**
- **materiały przygotowane na szkolenie**
- **miła atmosfera**
- **ciekawe przykłady**
- **dużo pomysłów do wykorzystania w praktyce**
- **komunikacja z nauczycielami**
- **miła atmosfera**
- **przygotowanie eksperta**
- **bogactwo przekazanych treści**

21.10. 2025 R.

Kontrola złości i rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów. Techniki rozpoznawania emocji, panowania nad impulsem oraz podejmowania racjonalnych decyzji w sytuacjach wyzwalających agresję.

Expert: Kamila Fołta-Kicman



gorąco
łzy
zaczerwieniona twarz
zwiększona potrzeba ruchu
przyśpieszony oddech
przyspieszona akcja serca
swędzenie skóry

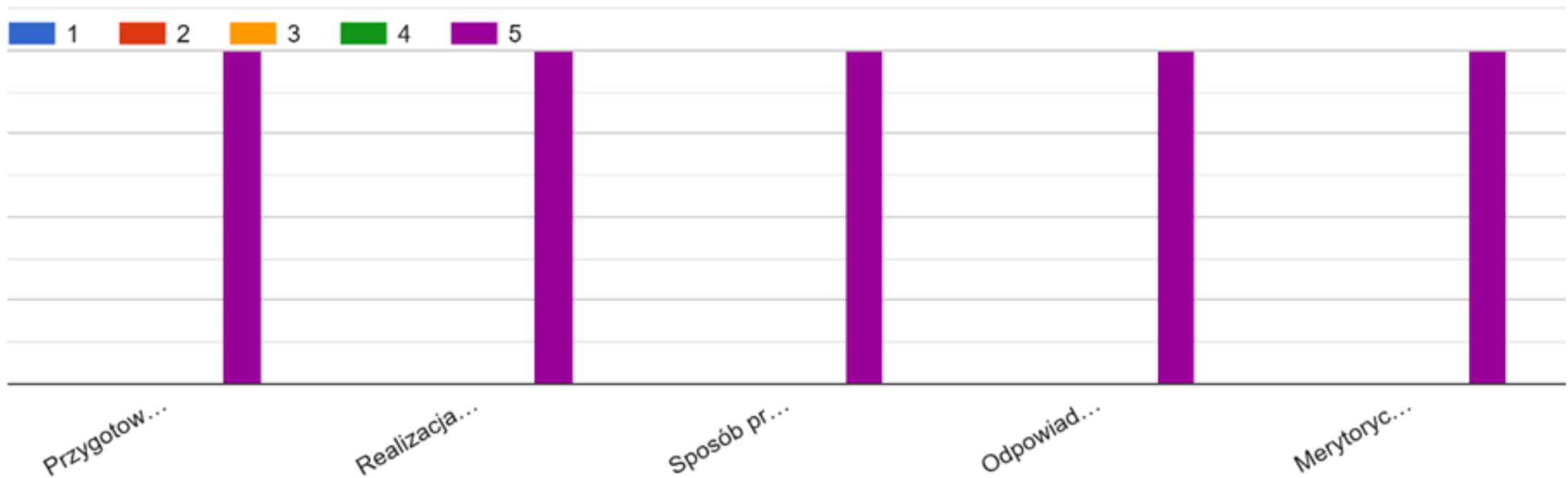
ból brzucha
"żołądek w gardle"
uczucie głodu
mrowienie w kończynach
potliwość
ściśnięcie w żołądku / gardle
ból głowy



I. Organizacja szkolenia Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza najwyższą ocenę.



Ocena pracy trenera Oceniając prosimy posłużyć się skalą 1-5, gdzie 1 oznacza najniższą oceną a 5 oznacza wyższą ocenę.



Co było najmocniejszą stroną szkolenia ?

- odwoływanie się do przykładów z codziennych sytuacji
- bardzo dobre przygotowanie prowadzącej
- bogactwo wiadomości
- ciekawy sposób przekazania wiedzy innym
- ciekawe przykłady
- przygotowanie merytoryczne prowadzącego
- ćwiczeń
- ciekawa forma prowadzenia szkolenia
- ciekawie przedstawiony temat
- dużo praktycznych przykładów
- wiedza połączona z praktyką prowadzącego,
- miła atmosfera
- zaangażowanie grupy
- dużo ciekawych przykładów,
- duża wiedza eksperta
- nabycie nowych przydatnych do pracy ćwiczeń
- doskonałe przygotowanie trenera
- dyskusja podczas spotkania

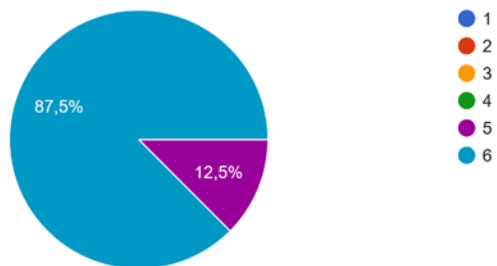
18 LISTOPADA 2025 R.

EWALUACJA PRACY SIECI

WYNIKI ANKIETY

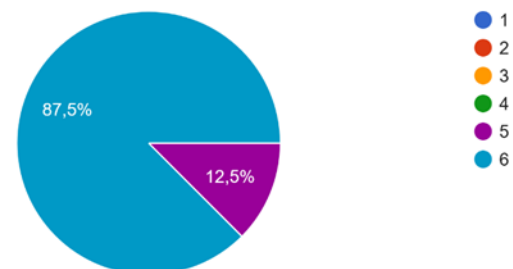
1. W jakim stopniu Sieć Współpracy i Samokształcenia, której jesteś członkiem spełniła Twoje oczekiwania?

8 odpowiedzi



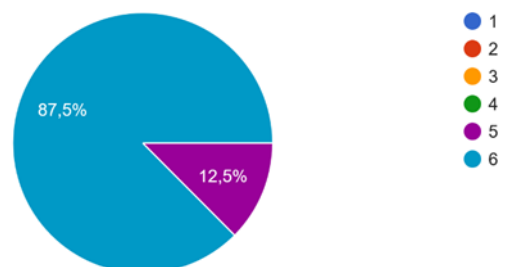
2. Oceń przydatność szkoleń, w których wzięłaś/wziąłeś udział w ramach spotkań sieci w Twojej dalszej praktyce zawodowej.

8 odpowiedzi



3. Oceń zaangażowanie koordynatorki organizującej pracę Twojej sieci.

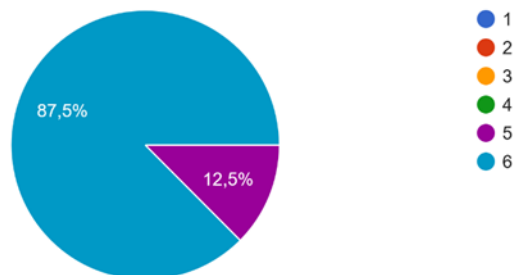
8 odpowiedzi



WYNIKI ANKIETY

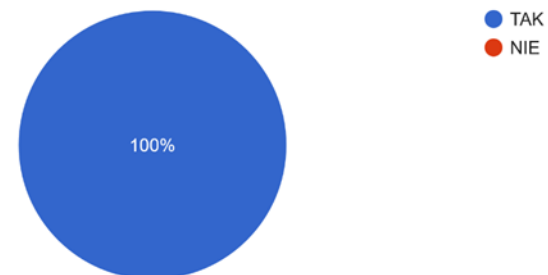
4. Oceń przydatność dobrych praktyk przekazanych Ci w ramach działalności sieci w Twojej pracy zawodowej.

8 odpowiedzi



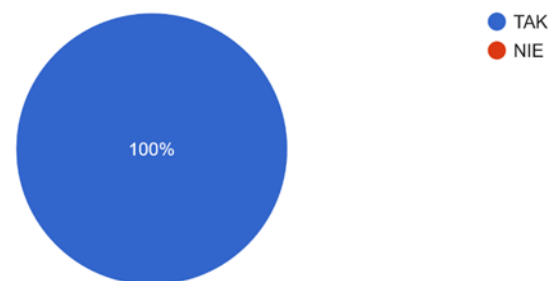
5. Czy należy kontynuować w przyszłości doskonalenie zawodowe nauczycieli w oparciu o wykorzystanie technologii informacyjno - komunikacyjnych?

8 odpowiedzi



6. Czy uważasz, że warto zgłosić się do udziału w pracach kolejnej edycji Twojej sieci lub innej?

8 odpowiedzi



OSOBY, KTÓRE WYPEŁNIŁY ANKIETĘ ZAPROPONOWAŁY NASTĘPUJĄCE ZMIANY JAKIE NALEŻAŁOBY ZASTOSOWAĆ, GDYBY SIEĆ MIAŁA ROZPOCZAĆ KOLEJNĄ, NOWĄ EDYCJĘ:

- *Osoby, które wypełniły ankietę, zaproponowały różnorodne modyfikacje, podkreślając jednocześnie wysoką wartość dotychczasowych działań. Część uczestników wskazała na potrzebę wprowadzenia warsztatów praktycznych, które pozwoliłyby na jeszcze pełniejsze zastosowanie zdobytej wiedzy w realnych sytuacjach. Pojawiła się również sugestia, aby rozszerzyć metody i formy pracy skierowane do starszych uczniów – klas 4–8 oraz liceum, co umożliwiłoby lepsze dostosowanie treści do potrzeb tej grupy wiekowej. Inni uczestnicy zwracali uwagę na znaczenie przykładów z praktyki TUS, które mogłyby wzbogacić zajęcia o konkretne, rzeczywiste doświadczenia.*
- *Warto jednak podkreślić, że znaczna część respondentów była w pełni usatysfakcjonowana dotychczasowym przebiegiem projektu, zaznaczając, że wszystko było doskonałe lub że wszystko było dobrze i nie trzeba żadnych zmian. Szczególnie osoby, które uczestniczyły w projekcie po raz pierwszy, podkreślały, że proces został zrealizowany wzorowo i nie wymaga żadnych modyfikacji, ponieważ „wszystko przebiegało bardzo dobrze”.*

DO DZIAŁAŃ JAKIE NALEŻAŁOBY PODJAĆ, ABY PRACA W SIECI BYŁA SPRAWNIEJSZA I PRZYNIOSŁA WIĘKSZĄ SATYSFAKCJĘ ZALICZYŁY

przede wszystkim zwiększenie liczby spotkań na żywo, co pozwoliłoby na jeszcze lepszą wymianę doświadczeń oraz pogłębienie współpracy. Pojawiła się również sugestia zapewnienia dostępu do większej liczby materiałów do pracy, w tym możliwości wykupu czasowego dostępu do płatnych portali, które mogłyby wspierać rozwój zawodowy uczestników.

Jednocześnie wiele osób podkreślało, że sieć pracowała bardzo dobrze i nie wymaga żadnych zmian, ponieważ dotychczasowe działania były w pełni satysfakcjonujące. Uczestnicy zaznaczali, że są bardzo zadowoleni z udziału w pracy sieci, która wzbogaciła ich wiedzę zarówno od strony praktycznej, jak i teoretycznej. Podkreślano również, że spotkania przebiegały sprawnie, były doskonale zorganizowane i dopracowane na najwyższym poziomie, co sprawia, że obecne rozwiązania są dla nich całkowicie wystarczające.

Takie opinie pokazują, że choć pojawiły się pojedyncze propozycje usprawnień, zdecydowana większość uczestników wysoko oceniła dotychczasową formułę pracy sieci.

JAKIE ROZWIĄZANIA/ POMYSŁY WYNIESIONE Z SIECI WDROŻYSZ TERAZ W SWOJEJ PRACY, A JAKIE PLANUJESZ WDROŻYĆ?

- Po spotkaniach szkoleniowych i warsztatowych nauczyciele najczęściej wdrażają umiejętność rozpoznawania własnych emocji oraz potrzeb, co stanowi fundament budowania świadomej komunikacji. Sięgają również po liczne przykłady z pedagogiki zabawy, w tym prezentowane gry o emocjach oraz różnorodne zabawy i pomysły na pracę z dziećmi, które angażują uczniów i ułatwiają im wyrażanie siebie. W codziennej praktyce wykorzystują poznane scenariusze TUS, elementy Treningu Umiejętności Społecznych, a także zajęcia TUS zaproponowane podczas spotkań, dzięki czemu potrafią lepiej wspierać rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych swoich wychowanków.
- Nauczyciele podkreślają również, że chętnie stosują język żyrafy, który pomaga budować relacje oparte na empatii, zrozumieniu i szacunku. Wprowadzają też nowe sposoby prowadzenia zajęć oraz różnorodne strategie komunikacyjne, co wpływa na bardziej efektywną współpracę z uczniami. Wszystkie te elementy wdrażane w praktyce sprawiają, że zdobyta wiedza realnie przekłada się na jakość pracy nauczycieli i rozwój ich podopiecznych.
- W najbliższym czasie nauczyciele planują wdrożyć przede wszystkim działania ukierunkowane na rozwijanie kompetencji społecznych uczniów oraz wzmacnianie ich zdolności do rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny i oparty na wzajemnym szacunku. Ważnym obszarem, który zamierzają pogłębiać, są również elementy TUS, w tym ćwiczenia rozwijające empatię oraz pomagające redukować trudne emocje.
- Wielu uczestników podkreśla, że zamierza sięgnąć po książki zaproponowane przez ekspertów, aby poszerzyć swoją wiedzę i jeszcze lepiej przygotować się do pracy z dziećmi. Planowane jest także częstsze stosowanie języka żyrafy, który ma służyć poprawie komunikacji w klasie i budowaniu atmosfery opartej na zrozumieniu. Ważnym elementem będzie również wykorzystanie polecanych książek i materiałów, które mogą stać się inspiracją do tworzenia wartościowych zajęć wspierających rozwój emocjonalno-społeczny uczniów.
- Takie kierunki działań pokazują, że nauczyciele są zmotywowani do dalszego doskonalenia swoich umiejętności oraz wprowadzania metod, które realnie wspierają rozwój dzieci.

JEŻELI CHODZI O PROBLEMATYKĘ JAKA BYŁABY DLA UCZESTNIKÓW SIECI WAŻNA, GDYBY ZDECYDOWALI SIĘ NA PRACĘ W KOLEJNEJ EDYCJI SIECI, TO DO NAJCZĘŚCIEJ WYMIENIANYCH TEMATÓW NALEŻY ZALICZYĆ:

szczególnie ważna byłaby problematyka związana z Treningiem Zastępowania Agresji (TZA), umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami i zachowaniami jest kluczowa w pracy z dziećmi i młodzieżą, również tematyka dotycząca walki z negatywnym wpływem Internetu, zwłaszcza w kontekście bezpieczeństwa cyfrowego i przeciwdziałania uzależnieniom.

Duże znaczenie miałyby także skuteczna komunikacja z rodzicami, która często stanowi podstawę efektywnej współpracy szkoły z rodziną. Chętnie poznaliby również ćwiczenia, metody i formy pracy dedykowane starszym klasom szkoły podstawowej oraz liceum, aby lepiej odpowiadać na potrzeby uczniów w tym wieku. Ważnym obszarem byłby także udział w sieci TZA, który pozwoliłby pogłębić praktyczne umiejętności i wymienić doświadczenia z innymi specjalistami. Taka tematyka pozwoliłaby rozwijać kompetencje i jeszcze skuteczniej wspierać młodzież w codziennych wyzwaniach.

DO NAJMOCNIEJSZYCH STRON PRACY SIECI ZALICZANO:

- bardzo dobrą organizację
- dostępność do materiałów
- sprawną i klarowną komunikację
- angażowanie uczestników w przebieg spotkań
- wysokie przygotowanie merytoryczne ekspertów
- dzielenie się doświadczeniem pomiędzy uczestnikami sieci
- dobrze przygotowanych prowadzących oraz uczestników
- szkolenia prowadzone przez ekspertów
- właściwy dobór prowadzących do tematyki spotkań
- dzielenie się wiedzą i umiejętnościami podczas spotkań
- liczne ćwiczenia praktyczne
- rozwijanie empatii wśród uczniów
- podejmowanie tematyki radzenia sobie ze złością jako ważnego nawyku
- spotkania z ekspertami i szkolenia na wskazane tematy
- przyjazną atmosferę w grupie
- osadzenie zajęć w praktyczności i konkretach
- możliwość spotkań z ekspertami na żywo
- możliwość kontaktu i wymiany doświadczeń z innymi nauczycielami
- ogólnie przyjazną, wspierającą atmosferę pracy w sieci
- kompetencja i zaangażowanie koordynatora

WNIOSKI I REKOMENDACJE SFORMUŁOWANE PRZEZ UCZESTNIKÓW SIĘĆ

- Analiza wypowiedzi uczestników wskazuje, że udział w sieci przyniósł im **wysoką wartość merytoryczną, emocjonalną i społeczną**. Uczestnicy podkreślali:
- **wzrost własnych kompetencji i rozwój osobisty**, zarówno poprzez zdobywaną wiedzę, jak i inspiracje do dalszego doskonalenia;
- **poszerzenie wiedzy z zakresu TUS** oraz praktyczne przygotowanie do pracy z uczniami podczas zajęć i w procesie wychowawczym;
- **duże wsparcie emocjonalne**, poczucie zrozumienia i motywacji do działania;
- **nawiązanie nowych znajomości**, które sprzyjały wzajemnemu uczeniu się, wymianie poglądów i budowaniu grupy opartej na zaufaniu;
- **wysoko ocenione kompetencje prowadzących**, ich profesjonalizm oraz praktyczne podejście do omawianych zagadnień;
- **prężnie działającą, aktywną sieć**, w której panowała przyjazna atmosfera sprzyjająca współpracy;
- wartość spotkań polegającą na **praktycznych przykładach** możliwych do natychmiastowego wykorzystania w pracy z dziećmi i młodzieżą.
- Wyniki wskazują, że sieć była dla uczestników przestrzenią intensywnego uczenia się, inspiracji, wzmocnienia kompetencji i budowania relacji.

REKOMENDACJE

- Na podstawie zebranych opinii można zaproponować następujące kierunki działania na kolejne edycje sieci:
- **Kontynuować praktyczne ukierunkowanie spotkań**, ponieważ uczestnicy wysoko oceniają możliwość wdrażania konkretnych narzędzi i metod pracy.
- **Utrzymać i rozwijać atmosferę współpracy**, sprzyjającą wymianie doświadczeń i wspieraniu emocjonalnemu.
- **Wzmacniać możliwości spotykania się nauczycieli**, np. poprzez dodatkowe przestrzenie do rozmów i wymiany pomysłów.
- **Kontynuować współpracę z doświadczonymi ekspertami**, których wiedza i kompetencje stanowią jeden z najmocniejszych atutów sieci.
- **Zachęcać uczestników do dalszego samodoskonalenia**, np. poprzez rekomendacje literatury, webinarów czy szkoleń pogłębiających tematykę TUS i szeroko rozumianej pracy wychowawczej.
- **Rozważyć poszerzenie tematyki** o obszary zgłaszane przez uczestników, aby jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby praktyków.

MOCNE STRONY PRACY SIECI

- możliwość swobodnej **wymiany doświadczeń** między uczestnikami
- **wzbogacenie warsztatu pracy** o nowe narzędzia, metody i inspiracje
- budowanie **kontaktów koleżeńskich** i relacji wspierających
- zdobywanie **nowych umiejętności** oraz podnoszenie kompetencji zawodowych
- wspieranie **osobistego rozwoju** uczestników
- **wspólne rozwiązywanie problemów** i dzielenie się sprawdzonymi praktykami
- wartościowe **spotkania z ekspertami**
- **fachowe szkolenia prowadzone przez specjalistów**, oparte na wiedzy i dobrych praktykach
- **tematy szkoleń wybierane przez grupę**, dostosowane do realnych potrzeb uczestników
- **miła, życzliwa i serdeczna atmosfera**, sprzyjająca otwartości i współpracy
- bieżące, jasne **informacje organizacyjne po spotkaniach i o spotkaniach**
- możliwość **dzielenia się spostrzeżeniami** i refleksjami dotyczącymi pracy
- **zapraszani eksperci**, wnoszący profesjonalną wiedzę i perspektywę praktyczną
- przekazywanie **wiedzy i umiejętności przydatnych w pracy zawodowej**
- **bezpłatna forma szkolenia**, dostępna dla wszystkich uczestników
- prezentowanie i wymiana **dobrych praktyk**
- duże **zaangażowanie koordynatora**, w tym systematyczne przypominanie o spotkaniach
- wysoka **komunikatywność koordynatora**, ułatwiająca współpracę i przepływ informacji

**ZAPRASZAMY DO KOLEJNEJ
EDYCJI SIECI W 2026 R.**