ZAŚWIADCZENIE

Ukończenia kursu

W imieniu Goka Szkolenia zaświadczam, że

Imię i Nazwisko

Urodzona/y 12.05.1985 r., Toruń

ukończył/a kurs i uzyskał/a tytuł

Trener Radzenia ze Stresem i Napięciem u Dzieci i Młodzieży

w wymiarze 60 godzin dydaktycznych

rozpoznawanie stresu i napięcia u dzieci i młodzieży; nauczanie technik oddechu, relaksacji i uważności; praca z myślami i lękiem; wsparcie w stresie szkolnym; reagowanie w sytuacjach kryzysowych; projektowanie i prowadzenie zajęć grupowych

Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175)

Numer zaświadczenia: WZÓR

Dyrektor placówki
Małgorzata Choińska

Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli
GOKA SZKOLENIA
Rokitnica Nowa 64, 87-335 Świedziebnia
NIP 5691744791, REGON 543743670

ROKITNICA NOWA 20.11.2026

Dokument wydany w postaci elektronicznej. Autentyczność sprawdzisz na edukursy.com.pl/weryfikacja, kod: XXXX-XXXX

Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli GOKA Szkolenia. Wpis do ewidencji niepublicznych placówek doskonalenia nauczycieli, prowadzonej przez Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego pod numerem EK-I-N.5471.1.2026. Akredytacja Kujawsko-Pomorskiego Kuratora Oświaty w Bydgoszczy. Decyzja nr WEPiS.546.11.2025.AW

Suplement do zaświadczenia nr WZÓR

Trener Radzenia ze Stresem i Napięciem u Dzieci i Młodzieży

Imię i Nazwisko · 60 godzin dydaktycznych

Wprowadzenie

Stres: pojęcie, modele i mechanizmy

Ciało w stresie i napięciu

Rozpoznawanie stresu i napięcia u dzieci i młodzieży

Oddech i relaksacja

Uważność, akceptacja i samowspółczucie

Myśli, lęk i napięcie

Stres szkolny

Stres w rodzinie i w świecie

Kryzysy, sygnały alarmowe i współpraca

Warsztat trenerski: projektowanie i prowadzenie zajęć

Część praktyczna A. Scenariusze zajęć

Część praktyczna B. Karty pracy i narzędzia

Dyrektor placówki
Małgorzata Choińska

Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli
GOKA SZKOLENIA
Rokitnica Nowa 64, 87-335 Świedziebnia
NIP 5691744791, REGON 543743670

Dokument wydany w postaci elektronicznej. Autentyczność sprawdzisz na edukursy.com.pl/weryfikacja, kod: XXXX-XXXX

CERTYFIKAT

Ukończenia kursu

W imieniu Goka Szkolenia zaświadczam, że

Imię i Nazwisko

Urodzona/y 12.05.1985 r., Toruń

ukończył/a kurs

Trener Radzenia ze Stresem i Napięciem u Dzieci i Młodzieży

w wymiarze 60 godzin dydaktycznych

Kurs trenerski przygotowujący do prowadzenia zajęć z radzenia sobie ze stresem i napięciem u dzieci i młodzieży. Obejmuje mechanizmy stresu, techniki regulacji ciała, uważność, pracę z myślami i lękiem, stres szkolny, sygnały alarmowe oraz projektowanie cyklu zajęć.

Numer certyfikatu: WZÓR

Podstawa prawna: § 23 ust. 2 rozporządzenia MEN z 28.05.2019 r. (Dz.U. 2023 poz. 2738)

Dyrektor placówki
Małgorzata Choińska

Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli
GOKA SZKOLENIA
Rokitnica Nowa 64, 87-335 Świedziebnia
NIP 5691744791, REGON 543743670

ROKITNICA NOWA 20.11.2026

Dokument wydany w postaci elektronicznej. Autentyczność sprawdzisz na edukursy.com.pl/weryfikacja, kod: XXXX-XXXX