



Akademia Nauki
Ewelina Zalewska



„Aktywny Umysł – Aktywne Życie” - stymulacja i wspieranie funkcji poznawczych

Numer usługi 2025/04/03/163474/2668738

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 05.05.2025 do 16.07.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	<p>Projekt dla osób dorosłych z dofinansowaniem unijnym (90%) skierowany do osób dorosłych zamieszkałych, uczących się, pracujących na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.</p> <ul style="list-style-type: none">• Warunkiem udziału w projekcie jest spełnienie kryteriów kwalifikacyjnych określonych na stronie www.zainwestujwsiebie.pl• Dostęp do usług mają Uczestnicy Projektu realizowanego przez WUP w Toruniu;• Każdy uczestnik jest objęty usługą doradztwa edukacyjno-zawodowego, podczas którego określone są kierunki rozwoju i sporządzany Indywidualny Plan Rozwoju;• Każdy uczestnik sam dokonuje wyboru usługi (zgodnie z kierunkami określonymi w IPR) spośród ofert dedykowanych z Bazy Usług Rozwojowych.• Usługa adresowana również do uczestników projektu "Kierunek-Rozwój".
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	04-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma cel edukacyjny i przygotowuje do efektywnego funkcjonowania w codziennym życiu poprzez rozwijanie funkcji poznawczych oraz kompetencji psychospołecznych. Uczestnik zdobywa wiedzę i praktyczne umiejętności wspierające samodzielność, dobrostan psychiczny oraz aktywność intelektualną, co przekłada się na wyższą jakość życia w środowisku prywatnym i społecznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i stosuje podstawowe techniki wspierające pamięć i koncentrację.	Wymienia co najmniej 3 techniki wspierające zapamiętywanie.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach rozwijających myślenie logiczne i rozwiązywanie problemów.	Rozwiązuje zadania logiczne o średnim poziomie trudności z wykorzystaniem strategii logicznych.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik nazywa własne emocje i potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem.	Wymienia co najmniej 2 techniki radzenia sobie z napięciem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
Uczestnik rozwija umiejętności społeczne poprzez aktywny udział w zadaniach zespołowych i komunikacji grupowej.	Angażuje się w co najmniej jedno ćwiczenie zespołowe w trakcie spotkania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Zaświadczenie o odbyciu kursu zawiera opis efektów.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, walidacja potwierdza, że została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane kryteria.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, potwierdza.

Program

64 godzin dydaktycznych realizowanych w małych grupach 2-8 osobowych.

1 godzina lekcyjna trwa 45 minut, każde zajęcia to 2 godziny lekcyjne, przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Usługa obejmuje cykl 32 spotkań warsztatowych mających na celu poprawę funkcji poznawczych (pamięć, koncentracja, logiczne myślenie, język, wyobraźnia), rozwój umiejętności społecznych oraz wzmacnianie dobrostanu psychicznego seniorów. Zajęcia prowadzone są w formie aktywizujących warsztatów z elementami ćwiczeń grupowych, pracy indywidualnej oraz integracji międzypokoleniowej.

Walidacja przeprowadzona na ostatnich zajęciach w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 32

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 32 Techniki usprawniania pamięci krótkotrwałej	Agnieszka Sokołowska	05-05-2025	09:30	11:00	01:30
2 z 32 Trening koncentracji uwagi i selekcji bodźców	Agnieszka Sokołowska	07-05-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 32 Strategie zapamiętywania nazw, twarzy i przedmiotów	Agnieszka Sokołowska	09-05-2025	09:30	11:00	01:30
4 z 32 Ćwiczenia logicznego myślenia na bazie łamigłówek	Agnieszka Sokołowska	12-05-2025	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 32 Rozwijanie myślenia przyczynowo-skutkowego	Agnieszka Sokołowska	14-05-2025	09:30	11:00	01:30
6 z 32 Usprawnianie pamięci roboczej w zadaniach codziennych	Agnieszka Sokołowska	16-05-2025	09:30	11:00	01:30
7 z 32 Trening pamięci długotrwałej poprzez opowieści biograficzne	Agnieszka Sokołowska	19-05-2025	09:30	11:00	01:30
8 z 32 Rozpoznawanie i kontynuowanie wzorców i sekwencji	Agnieszka Sokołowska	21-05-2025	09:30	11:00	01:30
9 z 32 Ćwiczenia na sprawność językową i płynność słowną	Agnieszka Sokołowska	23-05-2025	09:30	11:00	01:30
10 z 32 Poszerzanie zasobu słownictwa i kojarzenia pojęć	Agnieszka Sokołowska	26-05-2025	09:30	11:00	01:30
11 z 32 Wzmacnianie umiejętności kategoryzacji i porządkowania	Agnieszka Sokołowska	28-05-2025	09:30	11:00	01:30
12 z 32 Zadania na elastyczność myślenia i reagowania	Agnieszka Sokołowska	30-05-2025	09:30	11:00	01:30
13 z 32 Ćwiczenia rozpoznawania i przetwarzania informacji wzrokowych	Agnieszka Sokołowska	02-06-2025	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 32 Trening pamięci przestrzennej i orientacji	Agnieszka Sokołowska	04-06-2025	09:30	11:00	01:30
15 z 32 Wzmacnianie wyobraźni przestrzennej i mentalnych map	Agnieszka Sokołowska	06-06-2025	09:30	11:00	01:30
16 z 32 Ćwiczenia słuchowe na koncentrację i rozumienie treści	Agnieszka Sokołowska	09-06-2025	09:30	11:00	01:30
17 z 32 Usprawnianie koordynacji ręka-oko i precyzji ruchu	Agnieszka Sokołowska	11-06-2025	09:30	11:00	01:30
18 z 32 Zadania na rozpoznawanie emocji i sytuacji społecznych	Agnieszka Sokołowska	13-06-2025	09:30	11:00	01:30
19 z 32 Skojarzenia tematyczne jako trening pamięci semantycznej	Agnieszka Sokołowska	16-06-2025	09:30	11:00	01:30
20 z 32 Fluencja słowna - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	18-06-2025	09:30	11:00	01:30
21 z 32 Fluencja semantyczna - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	20-06-2025	09:30	11:00	01:30
22 z 32 Funkcje językowe - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	23-06-2025	09:30	11:00	01:30
23 z 32 Funkcje wzrokowo-przestrzenne - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	25-06-2025	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 32 Myślenie abstrakcyjne - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	27-06-2025	09:30	11:00	01:30
25 z 32 Orientacja przestrzenna	Agnieszka Sokołowska	30-06-2025	09:30	11:00	01:30
26 z 32 Pamięć - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	02-07-2025	09:30	11:00	01:30
27 z 32 Uwaga - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	04-07-2025	09:30	11:00	01:30
28 z 32 Zadania na spostrzegawczość i refleks umysłowy	Agnieszka Sokołowska	07-07-2025	09:30	11:00	01:30
29 z 32 Trening kreatywnego myślenia i generowania pomysłów	Agnieszka Sokołowska	09-07-2025	09:30	11:00	01:30
30 z 32 Zastosowanie technik poznawczych w codziennym funkcjonowaniu	Agnieszka Sokołowska	11-07-2025	09:30	11:00	01:30
31 z 32 Motoryka mała i duża - ćwiczenia	Agnieszka Sokołowska	14-07-2025	09:30	11:00	01:30
32 z 32 Walidacja	-	16-07-2025	09:30	11:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Sokołowska

Psycholog, w trakcie kursu psychoterapii poznawczo-behawioralnej CBT, doświadczenie w grupach warsztatowych i socjoterapeutycznych.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i metody pracy:

- karty pracy, prezentacje, gry umysłowe, ćwiczenia grupowe i indywidualne
- relaksacja, techniki uważności

Materiały zostaną zapewnione przez organizatora szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu "Kierunek-Rozwój".

Adres

ul. św. Katarzyny 4

87-100 Toruń

woj. kujawsko-pomorskie

Akademia Nauki

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Ewelina Zalewska



E-mail sekretariat@torunakn.pl

Telefon (+48) 726 775 767