

Na podstawie



Koncepcja rozwoju HR

## "Odporność" - samouczek dla uczniów

NUMER PROJEKTU: 2020-CZ01-KA203-078478

---

## Tytuł projektu: Transformacja tradycyjnej szkoły językowej poprzez innowacje w modelu biznesowym



Bratysława, Słowacja  
[plus@plusacademia.sk](mailto:plus@plusacademia.sk)

### PARTNERZY W PROJEKCIE

 **Tomas Bata University in Zlín**  
Faculty of Management and Economics



# Spis treści

Wprowadzenie .....	3
Rozdział 1:	
Przewodnik krok po kroku dla studentów .....	4
LL3 kurs 2: Odporność .....	4
Rozdział 2:	
1. Typologia uczniów i odpowiednie style uczenia się.....	9
2. Podejście oparte na nauczaniu mieszanym .....	14
3. Ocena kursu i metodologia oceny .....	15
Rozdział 3:	
Jak korzystać z platformy e-learningowej LearnWorlds? .....	17
Notatki.....	19

---

## Wprowadzenie

Niniejsza publikacja jest produktem projektu Erasmus+ (L)Earn & Lead - Transformation of a traditional language school by means of business model innovation (dalej w tekście "LandL").

Projekt LandL odzwierciedla obecne zmiany w otoczeniu biznesowym i ma na celu opracowanie nowego modelu biznesowego dla szkoły biznesu, który opiera się na przekształceniu produktu w bardziej wartościową formę edukacji językowej, łączącą edukację językową i zawodową. Taka transformacja pozwala szkole językowej być nie tylko dostawcą edukacji językowej, ale skutecznie łączyć ją z edukacją zawodową ukierunkowaną na biznes i rozwój osobisty.

Podstawą do osiągnięcia tych celów jest koncepcja strategiczna Learn & Lead. Learn & Lead to strategiczna koncepcja, która zapewnia alternatywy dla utrzymującej się stagnacji biznesowej poprzez integrację kilku innowacyjnych kluczowych elementów, aby przekształcić tradycyjną szkołę językową w innowacyjny i opłacalny biznes.

Te kluczowe elementy to podejście skoncentrowane na uczniu, rozwój kursów typu LL2 i LL3, nauczanie i zarządzanie podnoszeniem kwalifikacji personelu oraz opracowywanie biznesplanu opartego na analizie rynku. Dlaczego - Wizja szczęśliwej szkoły.

Aby wspierać organizacje i osoby na ich drodze, partnerstwo opracowało 4 kursy rozwoju blended-learning 4 dla poszczególnych sektorów oraz ludzi i biznesu:

- 1) Building Excellence culture together
- 2) Resilience
- 3) SMART Managerevolution
- 4) Empowering people at work

Celem tego samouczka jest wsparcie uczniów na drodze do doskonalenia siebie i swoich organizacji za pomocą tego kursu blended-learning "Budowanie kultury doskonałości razem" oraz dostarczenie informacji, które mogą wspierać proces uczenia się, a także jasny przewodnik krok po kroku.

W tej części samouczka dowiesz się, jak przejść przez wszystkie programy transformacyjne (program SMART Mindset). Dla każdego z czterech kursów poświęcony jest specjalny samouczek.

## LL3 kurs 2: **Odporność**

---

Czy wiesz, że odporność ma ponad 40% twojego (nie)sukcesu?

Odporność to zdolność połączona z wytrwałością, wytrwałością i silną wiarą w podążanie za wizją szczęśliwego i znaczącego życia. To właśnie odporność i dobre zarządzanie energią odgrywają ogromną rolę w dzisiejszych czasach negatywnego stresu.

Całkowity czas potrzebny na wykonanie działania wynosi 10 godzin, a sugerowane ramy czasowe dla tej aktywności to 3 tygodnie.

**Projekt i wykonanie:** partner projektu PLUS Academia, Słowacja.

W treningu odporności zdobędziesz wiedzę na temat kluczowych kompetencji, umiejętności i technik, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie osobistych i zawodowych wizji.

### **Tematy:**

Jak zwiększyć ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ, FIZYCZNĄ i WYDAJNOŚĆ nie tylko w kryzysie

Czym jest ODPORNOŚĆ i jakie jest jej znaczenie

Nasz MÓZG = Nasz CEO - Najnowsza wiedza o mózgu

MOTYWACJA i podstawowe potrzeby człowieka

RQ DIAGNOSTICS (test współczynnika odporności)

1. CZYNNIKI ODPORNOŚCI = 7 kompetencji odpornych ludzi
1. FILARY odporności - mentalnej, emocjonalnej, fizycznej, duchowej

TECHNIKI i mikrospężystość nawyków

## PLAN rozwoju odporności indywidualnej

**Kompetencje docelowe:** 7 kompetencji osób odpornych (regulacja emocji, samokontrola, analiza przyczynowa, optymizm, empatia, celowość, pewność siebie)

### Grupy docelowe:

- osoby fizyczne - wszystkie osoby zainteresowane rozwojem osobistym,
  1. firmy - od top managerów, przez kadre zarządzającą średniego szczebla po zwykłych pracowników,
  2. menedżerowie HR,
  3. inne zawody - takie jak przedstawiciele handlowi, różni specjaliści lub nauczyciele.

**Oczekiwane wyniki:** uczestnicy rozumieją podstawy koncepcji odporności, wiedzą, jak stosować i wdrażać podstawowe techniki i nawyki mikroodporności. Będą w stanie stworzyć własny i indywidualny plan rozwoju odporności.

### Ocena:

1. Udział w kursie
2. Test RQ

Kurs składa się z sesji e-learningowych i interakcji trenera i jest podzielony na 3 części (1. Część: spotkanie twarzą w twarz z trenerem przez 120 minut, 2. Część: e-learning przez 360 minut, 3. Część: spotkanie twarzą w twarz z trenerem przez 120 minut).

## 1. PART – RESILIENCE – INTRODUCTION

*FORM:* Face to face session (in person or online). Serves as the first introduction to Resilience concept.

*WHAT YOU WILL NEED:* come to the session in person or for online session a computer with a good internet connection, headsets, pen, paper

*CONTENT:*

## WHAT IS RESILIENCE AND WHY DO WE NEED IT

1. What is resilience?
2. Why do we need resilience?
3. Examples of perfect resilience

## WHAT AFFECTS OUR RESILIENCE

4. Properties of resilient man
5. Is resilience congenital?
6. Measure your RQ – evaluation of the tests (test as a pre-course activity)
7. Factors that affect our RQ

## BASIC BACKGROUND OF THE RESILIENCE

8. Epictetus and his philosophy of Stoicism
9. It is not important what happens, but how we react to it
10. Don't solve what you can't influence
11. Everything is as it should be

## HOW TO INCREASE YOUR RESILIENCE

12. Life is a matter of attitude - Radar influence
13. ABC technique for changing attitude
14. The four pillars of resilience
15. Technique of gratitude

### *PROCESS/ACTIVITIES:*

- Pre-course activity: RQ test
- During the training you will be asked to actively participate on the given tasks (techniques and micro-resilient habits)

*TIME ALLOCATED:* 2 hours

### *ADDITIONAL RESOURCES:*

RQ test

## 2. PART – RESILIENCE – VIDEOS + ACTIVITIES

*FORM:* e-learning through the platform.

*WHAT YOU WILL NEED:* computer with a good and stable internet connection, a microphone and a camera (or headset)

*CONTENT:*

- 6 sessions
- 44 Videos
- TECHNIQUES and micro-resilient habits
- Individual resilience development PLAN

*PROCESS/ACTIVITIES:*

- Watching videos
- Following the given tasks
- Practicing techniques and micro-resilient habits
- Working on your individual resilience development plan

*TIME ALLOCATED:* 6 hours

*ADDITIONAL RESOURCES:* -

## 3. PART - RESILIENCE – IMPLEMENTATION AND APPLICATION

*FORM:* Face to face session (in person or online). Serves as a summary of the Resilience training.

*WHAT YOU WILL NEED:* come to the session in person or for online session a computer with a good internet connection, headsets, pen, paper

*CONTENT:*

- Summary of the 4 pillars
- Summary of the 7 resilience competences



- Come back to your RQ test results
- Work on your individual Resilience development plan

### *PROCESS/ACTIVITIES*

- During the training you will be asked to actively participate on the given tasks (techniques and micro-resilient habits)
- Create your individual resilience development PLAN
- You will write a short Summary questionnaire (test) on Resilience

*TIME ALLOCATED:* 2 hours

### *ADDITIONAL RESOURCES:*

#### *Books recommended:*

- The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, 2003, by Karen Reivich (Author), Andrew Shatte Ph.D.
- Man´s search for meaning, 2011 by Viktor Frankl

## 1. TYPOLOGIA UCZNIÓW I ODPOWIEDNIE STYLE UCZENIA SIĘ

### Chapter

### STYLE UCZENIA SIĘ

#### *Czym są style uczenia się?*

Są to sposoby, w jakie uczą się różni uczniowie. Styl uczenia się odnosi się do preferowanego przez daną osobę sposobu wchłaniania, przetwarzania, rozumienia i zatrzymywania informacji. Style uczenia się można definiować, klasyfikować i identyfikować na wiele różnych sposobów. Ogólnie rzecz biorąc, są to ogólne wzorce, które zapewniają kierunek uczenia się i nauczania. Styl uczenia się można również opisać jako zestaw czynników, zachowań i postaw, które ułatwiają uczenie się jednostce w danej sytuacji.

#### *Ile jest stylów uczenia się?*

Istnieją 4 KLUCZOWE style uczenia się: wizualny, słuchowy, czytanie i pisanie oraz kinestetyczny.

#### *Jakie są cechy uczniów wizualnych?*

Wizualni uczniowie wolą używać obrazów, wykresów i obrazów do organizowania i komunikowania swoich myśli i najlepiej uczą się za pomocą kart flash. Wzrokowcy wykorzystują swój zmysł wzroku do kodowania informacji lub wykorzystują swoją wewnętrzną zdolność do wizualizacji treści.

#### *Jakie są cechy słuchowców?*

Słuchowcy wolą słuchać, dyskutować, zapamiętywać i debatować w klasie. Najlepiej uczą się z audiobooków, a nie z drukowanych. Słuchowcy wolą słuchać wykładu niż czytać notatki pisemne i często używają własnego głosu, aby wzmocnić nowe koncepcje i pomysły. Tego typu uczniowie wolą czytać na głos dla siebie. Nie boją się mówić między innymi ludźmi i są świetni w werbalnym wyjaśnianiu rzeczy.

#### *Czym charakteryzują się uczniowie kinestetyczni?*

Uczniowie kinestetyczni uczą się najlepiej dotykiem i ruchem - znajdują okazje do wzięcia udziału w demonstracjach, pisaniu lub budowaniu modeli. Przyjmując aktywną fizycznie rolę, uczniowie kinestetyczni są praktyczni i rozwijają się, angażując wszystkie zmysły podczas zajęć. Uczniowie ci mają tendencję do dobrej pracy w badaniach naukowych ze względu na praktyczny komponent laboratoryjny kursu. Uczniowie kinestetyczni wolą

używać całego ciała w procesie uczenia się - używają gestów do przekazywania pomysłów i najlepiej uczą się w praktycznym środowisku.

### *Jakie są cechy uczniów czytających i piszących?*

Skupiają się na słowach pisanych. Uczniowie czytający i piszący odnoszą sukcesy dzięki pisemnym informacjom na arkuszach roboczych, prezentacjach i innych zasobach zawierających dużo tekstu. Ci uczniowie robią notatki i osiągają dobre wyniki, gdy mogą odwoływać się do tekstu pisanego.

### *W jaki sposób znajomość swojego stylu uczenia się może pomóc w poprawie sukcesu akademickiego?*

Style uczenia się wskazują mocne i słabe strony, jeśli chodzi o informacje o nauce. Znajomość swojego stylu uczenia się może pomóc w tworzeniu zajęć edukacyjnych, które najlepiej Ci odpowiadają i mogą być dostosowane do Twoich preferencji edukacyjnych. To, jak lubisz się uczyć, nie ma nic wspólnego z twoim stylem uczenia się.

### *Jaki jest Twój styl uczenia się?*

Aby odkryć swój styl uczenia się, możesz przystąpić do testu online, takiego jak kwestionariusz VARK <https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/> Po udzieleniu odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru otrzymasz wyniki.

### *Co jeszcze możesz zrobić, aby ocenić swój styl uczenia się?*

Jeśli wyniki oceny nie są odpowiednie, możesz również obserwować siebie i swoje wcześniejsze doświadczenia edukacyjne, aby dowiedzieć się, jak najlepiej się uczysz.

---

## TYPOLOGIA STUDENTÓW

---

### *Jaka jest typologia studenta?*

Jest to rodzaj zachowania ucznia lub unikalny sposób, w jaki uczeń postrzega świat i wchodzi w interakcję ze światem.

### *Dlaczego świadomość typologii uczniów jest ważna?*

Kiedy jesteśmy świadomi tego, czym i ile jest typów uczniów, możemy lepiej zrozumieć, jak i dlaczego inni widzą świat inaczej niż my. Ta świadomość prowadzi do większego współczucia i akceptacji innych. Każdy typ ucznia ma inną motywację.

Nasza motywacja jest potężną siłą, która napędza większość naszych zachowań, zwłaszcza gdy świat wokół nas wspiera i wzmacnia naszą motywację.

### *Ilu jest studentów?*

Istnieje 9 głównych typów uczniów: Poważny pracowity pracownik, Przyjaciel ludzi, Gwiazda grupy, Niezrozumiany twórca, Intelktualny outsider, Pytający przyjaciel, Cheerleaderka, Pretendent, Przychylny towarzysz

### *Co jest charakterystyczne u poważnego pracowitego pracownika?*

Poważny pracowity pracownik ma motywację, aby być dobrym i poprawnym. Skupia się na tym, co jest nie tak (co nie jest takie, jak powinno być). Przestrzega zasad, standardów i zasad tak ściśle, że spełnią wszystkie oczekiwania.

### *Co jest charakterystyczne u zadowolonego dla przyjaciół ludzi?*

Przyjaciel ludzi chce być doceniany. Skupia się na innych ludziach i ich potrzebach. Zdobywa uznanie poprzez bycie dobrym dla innych.

### *Co jest charakterystyczne w gwiazdzie grupy?*

Gwiazda grupy chce zawsze odnosić sukcesy. Koncentruje się na wynikach i osiągnięciach. Jego strategia polega na zdobyciu szacunku innych.

### *Co jest charakterystyczne u niezrozumianego twórcy?*

Jego motywacją jest znalezienie wyjątkowej i niepowtarzalnej tożsamości. Niezrozumiana kreacja skupia się na tym, czego brakuje. Jego strategia polega na wycofaniu się z konwencji i sprawieniu, by ludzie zauważyli, jak bardzo się różni.

### *Co jest charakterystyczne u intelektualnego outsidera?*

Motywacją intelektualnego outsidera jest bycie kompetentnym i inteligentnym. Koncentruje się na tym, co wie i robi dobrze. Chce wycofać się ze świata, aby go studiować.

### *Co jest charakterystyczne u pytającego przyjaciela?*

Pytający przyjaciel chce być wspierany i bezpieczny. Koncentruje się na niepewności, ryzyku, niebezpieczeństwach, nieznanym. Szuka wskazówek u tych, którym ufa.

### *Co jest charakterystyczne u cheerleaderki?*

Bycie szczęśliwym i spełnionym jest motywacją Cheerleaderki. Koncentruje się na byciu pozytywnym. Zawsze szuka szczęścia / ekscytacji w otaczającym ich świecie.

### *Czym charakteryzuje się pretendent?*

Pretendent chroni się i ma kontrolę. Skupia się na władzy i sprawiedliwości. Jego strategią jest potwierdzenie swojej niezależności.

### *Co jest charakterystyczne u przychylnego towarzysza?*

Przychylny towarzysz chce być w pokoju. Skupia się na punkcie widzenia ludzi, zaprzecza własnym opiniom i chce dostosować się do innych.

---

## *Wieloraka inteligencja*

---

### *Czym jest teoria inteligencji wielorakiej?*

Teoria inteligencji wielorakiej Howarda Gardnera została po raz pierwszy opublikowana w książce Howarda Gardnera, *Frames Of Mind* (1983) i szybko stała się klasycznym modelem, dzięki któremu można zrozumieć i uczyć wielu aspektów ludzkiej inteligencji, stylu uczenia się, osobowości i zachowania - w edukacji i przemyśle. Howard Gardner początkowo rozwinął swoje idee i teorię na temat inteligencji wielorakich jako wkład w psychologię, jednak teoria Gardnera została wkrótce przyjęta przez społeczności edukacyjne, dydaktyczne i szkoleniowe, dla których apel był natychmiastowy i nieodparty - pewny znak, że Gardner stworzył klasyczny model pracy referencyjnej i uczenia się.<sup>1</sup>

### *Jakie rodzaje inteligencji istnieją w MI?*

Pierwotnie zidentyfikowano następujące typy MI:

Typ inteligencji	Zdolność i percepcja
Językowy	słowa i język
Logiczno-matematyczne	Logika i liczby
Musical	muzyka, dźwięk, rytm
Cielesno-kinestetyczny	kontrola ruchu ciała

Przestrzenno-wizualne	Obrazy i przestrzeń
Interpersonalnych	Uczucia innych ludzi

Ostatnio dodano inne typy:

Typ inteligencji	Zdolność i percepcja
Przyrodnik	Środowisko naturalne
Duchowe/egzystencjalne	Religia i "ostateczne problemy"
Moralny	Etyka, człowieczeństwo, wartość życia

*W jaki sposób ta teoria może pomóc mi lepiej się uczyć?*

Im więcej wiesz o swoich preferowanych typach inteligencji, tym lepsze wyniki w nauce i życiu w ogóle możesz osiągnąć. Możesz sprawdzić się i dowiedzieć się, jakie są dominujące typy i jak teoria MI może pomóc ci ulepszyć i zoptymalizować naukę w ogóle.

*Co mogę dla mnie zrobić, gdy dowiem się, jakie są moje najbardziej dominujące typy MI?*

Kiedy dowiesz się więcej o preferowanych typach MI, możesz zidentyfikować swoje dominujące zdolności i percepcje. Na tej podstawie możesz zobaczyć, jakie typowe role są powiązane z tymi typami MI i związanymi z nimi zadaniami i działaniami. Możesz zobaczyć, jak bardzo ten opis pasuje do Twojej obecnej wiedzy o sobie i Twojej obecnej roli w życiu. Możesz poprawić jakość swojej nauki, po prostu postępując zgodnie z sugerowanymi preferowanymi stylami uczenia się, które odpowiadają najbardziej dominującym typom MI.

*Czy są jakieś narzędzia online, które mogą teraz zrobić?*

Tak oczywiście. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat teorii MI, odwiedź <https://www.businessballs.com/self-awareness/howard-gardners-multiple-intelligences/>. Dostępne są bezpłatne testy - formaty pdf, excel.

*Co jeszcze mogę zrobić ze znajomością MI?*

Gdy poznasz tę teorię, możesz również pomóc innym ludziom w swoim otoczeniu dowiedzieć się o ich preferencjach edukacyjnych, a tym samym przyczynić się do poprawy ich jakości życia. Żyjemy w świecie, który nieuchronnie popycha nas wszystkich na ścieżkę uczenia się przez całe życie, dzięki czemu możesz odnieść sukces w nauce wszystkiego, czego potrzebujesz, gdy wiesz JAK. Każda osoba jest inna, więc poznawanie nas jest kluczem do naszego szczęśliwego życia.

## 1. **PODEJŚCIE OPARTE NA NAUCZANIU MIESZANYM**

### *Czym jest nauczanie mieszane?*

Blended learning to podejście edukacyjne łączące bezpośrednie metody szkolenia/nauczania oraz materiały online i inne interakcje online. Uczniowie/uczniowie uczą się na lekcjach klasycznych, ale jednocześnie część nauki odbywa się online. Czasami nauczanie mieszane nazywa się również "nauczaniem hybrydowym". To całkiem nowe podejście do edukacji, w którym termin "blended learning" został po raz pierwszy użyty i opisany w 1999 roku.

### *Jakie metody/platformy są stosowane w podejściu "blended learning"?*

Istnieją różne platformy/metody, które są wykorzystywane do dostarczania treści edukacyjnych - e-learning, webinaria, sesje twarzą w twarz z trenerem / nauczycielem, sesje online z trenerem / nauczycielem, Facebook, e-mail, dzienniki czatów, podcasty, blogi, YouTube, Twitter itp.

Nawet jeśli cały proces uczenia się jest organizowany online i dostępne są bezpośrednie spotkania / konsultacje lub spotkania online w czasie rzeczywistym z trenerem / nauczycielem, jeśli to konieczne, nazywamy to "mieszanym uczeniem się".

### *Czy istnieją różne typy blended learning?*

Tak, istnieją różne modele mieszanego uczenia się, więc istnieje możliwość wyboru najbardziej odpowiedniego dla najlepszych wyników, przy jednoczesnym poszanowaniu potrzeb każdego ucznia. Są to na przykład: kierowca twarzą w twarz, odwrócona klasa, wzbogacona wirtualna, model flex itp.

### *Czy wyniki blended learning są lepsze, niż wyłącznie trening twarzą w twarz?*

Ogólnie rzecz biorąc, rozwiązanie blended learning jest zgłaszane jako bardziej skuteczne niż czysty trening twarzą w twarz. Dzięki połączeniu nauczania cyfrowego i nauczania osobistego uczniowie mogą pracować niezależnie. Nauczyciele/trenerzy

mają wtedy więcej czasu na pracę z uczniami i wspieranie ich na poziomie indywidualnym.

Zazwyczaj ten rodzaj szkolenia/uczenia się wiąże się z niższym kosztem, ponieważ nie jest potrzebne bezpośrednio "codzienne" zaangażowanie trenera/nauczyciela.

Blended learning wymaga od uczniów wykazania się większą niezależnością, aby odnieść sukces. Jeśli nauczyciele oferują jakąś formę wstępnej orientacji programowej przed wdrożeniem strategii mieszanego uczenia się, może to lepiej przygotować uczniów do poczucia pewności w różnych komponentach i rozwinąć silniejsze poczucie niezależności.

*Czy podejście blended learning jest dla mnie bardziej odpowiednie niż zwykłe szkolenie twarzą w twarz?*

Metoda blended learning może pomóc w zaangażowaniu uczniów i zwiększeniu satysfakcji. Zwłaszcza jeśli jesteś studentem, który stara się pozostać zaangażowanym podczas szkoleń twarzą w twarz i jesteś bardziej wzrokowcem, to podejście blended learning będzie miało podobno pozytywny wpływ na twoje studia.

Inne pozytywne fakty to: nauka we własnym tempie, zwiększona dostępność, korzystanie z dodatkowych materiałów online, indywidualne wsparcie ze strony nauczyciela / trenera w razie potrzeby, interaktywne doświadczenie itp.

*Czy są jakieś wady blended learning?*

Tak, obok zalet, podejście blended learning ma również pewne wady. Są to głównie wyzwania technologiczne, zbyt duże obciążenie poznawcze uczniów lub problemy z wiarygodnością, które mogą wystąpić, gdy uczniowie sami przeszukują dodatkowe informacje. Ten negatywny efekt jest w dużym stopniu zależny od nauczyciela i jego ewentualnej wiedzy o przeszkodach i gotowości do rozwiązania. Wady te można złagodzić, gdy nauczyciel pracuje z uczniami z wyprzedzeniem, na przykład wyjaśniając, jak rozpoznać, że dodatkowe materiały online, które mogą znaleźć w Internecie, są godne zaufania.



## 1. OCENA KURSU I METODOLOGIA OCENY

### *Czy będę oceniany podczas kursu blended learning?*

Tak. Każdy kurs będzie miał swój własny rodzaj oceny i ewaluacji.

Z jakimi rodzajami oceny lub ocen się spotkam?

Testy, quizy, krótkie pytania i odpowiedzi, kwestionariusze itp.

### *Dlaczego muszę być oceniany?*

Oceny kursów są sposobem na uzyskanie informacji zwrotnej, którą nauczyciel i szkoła mogą wykorzystać do oceny jakości nauczania. Proces (a) zbierania informacji na temat wpływu uczenia się i praktyki dydaktycznej na uczenie się uczniów, (b) analizowania i interpretowania tych informacji oraz (c) reagowania na wyniki i działania na ich podstawie jest cenny z kilku powodów. Umożliwiają one instruktorom sprawdzenie, w jaki sposób inni interpretują ich metody nauczania. Informacje mogą być również wykorzystywane przez administratorów, wraz z innymi danymi wejściowymi, do podejmowania decyzji podsumowujących.

### *Jakie są rodzaje oceny?*

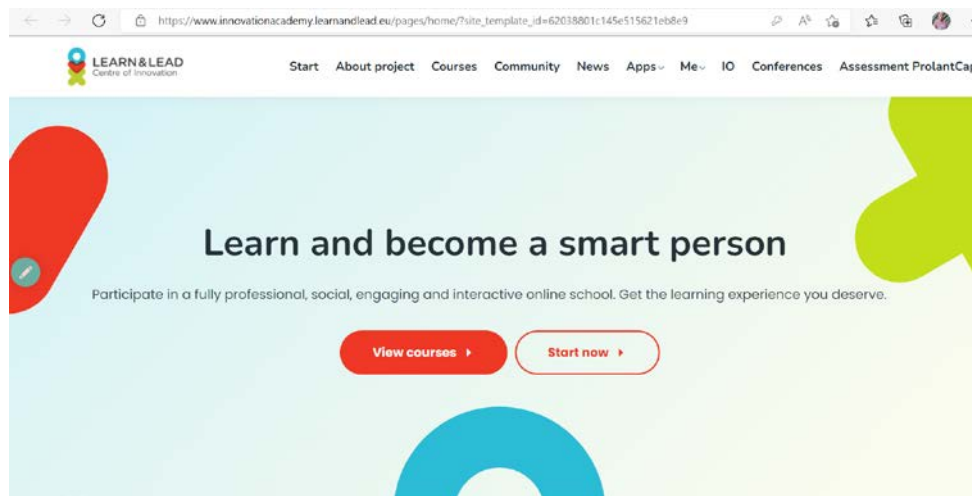
Ocena wstępna lub diagnostyczna, Ocena kształtująca, Ocena sumatywna, Ocena potwierdzająca, Ocena oparta na normach, Ocena oparta na kryteriach.

# How to use the Learn & Lead Innovation Academy Online platform?

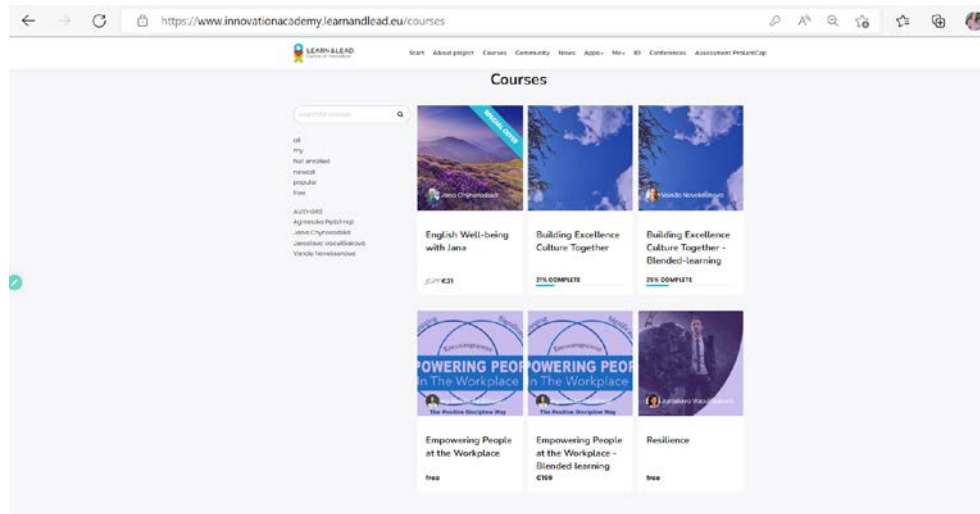
## Chapter 3

In this Students' tutorial part you can learn how to use the e-learning platform „Learn & Lead Academy Online“.

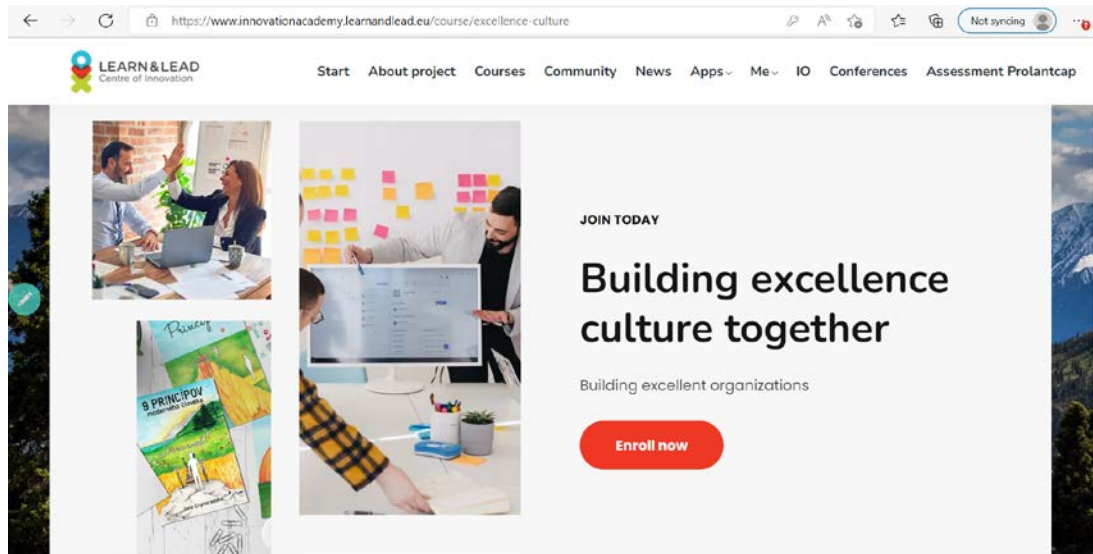
On the platform there is available: information about the project, e-learning courses and ProLantcap assessment – teacher assessment. Further information is devoted to the part e-learning courses and you need it in case you enroll to the course/courses.



1. Step – choose the course you would like to enrol to.



2. Step – enter the course - „Enroll now“



### 3. Step - enter the course content and follow the instructions

