

e-mocni:

ROZWÓJ DUCHOWY

PYTANIA O SENS ŻYCIA I WARTOŚCI

PREZENTUJE:

Imię i nazwisko trenera/trenerki

Obszar: Religia i potrzeby duchowe
Scenariusz nr 10b



e-Mocni

CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,
REALNE KORZYŚCI

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego





PARTNERZY



Cele szkolenia:



Na szkoleniu uczestnik / uczestniczka:

- dowie się, w jaki sposób za pomocą Internetu pozyskiwać informacje dotyczące duchowości
- pozna portal przewodnikduchowy.pl
- nauczy się korzystać z materiałów audiowizualnych o duchowości
- pozna możliwości kanału TED
- uzyska informacje o aplikacji medytacyjnej INTU

Program szkolenia



- wyszukiwanie w Internecie informacji dotyczących duchowości
- portal przewodnikduchowy.pl
- materiały audiowizualne dotyczące pytań o sens życia w Internecie
- kanał TED
- aplikacja mobilna INTU

ĆWICZENIE 1

PORTAL PRZEWODNIKDUCHOWY.PL

[HTTP://PRZEWODNIKDUCHOWY.PL/A/](http://przewodnikduchowy.pl/a/)

[Przypowieści](#)[Książki](#)[Nauczyciele](#)[Słownik](#)[Spis treści](#)

Rozwój duchowy

Twoja droga do harmonii i szczęścia

Uniwersalna duchowość



Nigdy nie wątp w swój los,
choćby kapał cię od wielu lat,
ponieważ za kolejnym zakretem
może czekać na ciebie
coś naprawdę wspaniałego.

Jak zmienić swoje życie? Oto 40 prostych sposobów

Zastanawiasz się, jak zmienić swoje życie, by było lepsze? Dlaczego nie jest idealnie piękne już teraz? Odpowiedzi mogą być tysiące, a nawet więcej. Każdy



Heretyków
należy przekonywać
argumentami,
nie bronić.

- Bernard z Clairvaux

10 oryginalnych myślicieli prześladowanych jako heretycy

W historii naszej cywilizacji znaleźliśmy wiele smutnych, niepokojących, a nawet odrażających momentów. Nie sposób ich wszystkich wymienić, ale chciałbym napisać

DOŁĄCZ DO NAS

Polub nas na Facebooku, by otrzymywać powiadomienia o nowościach.

[Przejdź dalej »](#)

O stronie

"Przewodnik duchowy" jest serwisem, którego treść koncentruje się wokół tematyki rozwoju duchowego i osobistego oraz życia w harmonii z wszechświatem. Uważamy, że duchowość nie ogranicza się do jednej

ĆWICZENIE 2

MATERIAŁY AUDIOWIZUALNE
WSPIERAJĄCE ROZWÓJ DUCHOWY

[HTTP://PSYCHOLOGIAZYCIA.COM/FILMY-MOTYWACYJNE/](http://psychologiazycia.com/filmy-motywacyjne/)



"Bycie niemiłym jest całkiem miłe" – jak być asertywnym?

OTWÓRZ



Co warto zmienić by nie marnować swojego czasu?

OTWÓRZ

SZUKAJ

Szukaj:

Szukaj

NEWSLETTER

Zapisz się na naszą listę mailingową
Niech nigdy nie ominie cię żadna nowinka

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V](https://www.youtube.com/watch?v=N40PY7-AS9K)
[=N40PY7-AS9K](https://www.youtube.com/watch?v=N40PY7-AS9K)

YouTube PL Szukaj

NIEPRZECIĘTNE ŻYCIE

0:03 / 7:31

raźniejszości Eckhart Tolle
wietlenia

Następny

AUTOODTWARZAN

642 12 UDOSTĘPNIJ

ideaaman.tv

POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚĆ
METOD NA ŻYCIE TU I TERAZ
Przeciętny Człowiek

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=A-ESE1ZZ1W8](https://www.youtube.com/watch?v=A-ESE1ZZ1W8)



The image shows a YouTube video player interface. The video title is "SZYBKA MEDYTACJA MINDFULNESS 10 minut". The video is from the channel "wietlenia". The video has 38 likes and 5 comments. The video is currently at 0:02 / 10:50. The video content shows a sunset over a body of water with the text "SZYBKA MEDYTACJA MINDFULNESS 10 minut" overlaid. The YouTube interface includes a search bar, a play button, and a progress bar.

YouTube ^{PL} Szukaj

SZYBKA
MEDYTACJA
MINDFULNESS
10 minut

0:02 / 10:50

ledytacja Mindfulness - 10 minut

wietlenia

38 5 UDOSTĘPNIJ

Następny

AUTOODTWARZANIE

Cztery sposoby na to, jak
odpuścić - Ajahn Brahm

Portal Sasana.pl

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZJPZSF45YX8](https://www.youtube.com/watch?v=ZJPZSF45YX8)

YouTube ^{PL} Szukaj

MEDYTACJA

0:02 / 10:39

nysl - Medytacja dla Początkujących

wietliń

467 7 UDOSTĘPNIJ


Następny

AUTOODTWARZANI

PROSTA

Wstęp Do Medytacji - Jak Zacząć i Dlaczego Warto

Selfmastery.pl

A woman with long brown hair, wearing a dark blue long-sleeved top and black pants, is sitting in a meditative lotus position on a blue yoga mat. She is outdoors in a grassy field with a backdrop of steep, rocky mountains and a valley with some trees. The sky is clear and blue. The word "MEDITACJA" is overlaid in white capital letters on the upper part of the image.


ĆWICZENIE 3

KANAŁ TED

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS/ANDY PUDDICOMBE ALL IT TAKES IS 10 MINDFUL MINUTES/TRANSCRIPT](https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes/transcript)

ideas worth spreading

WATCHDISCOVERATTENDPARTICIPATEABOUTLOG IN



Share

Add to list

Like

Rate

combe at TEDSalon London Fall 2012

takes is 10 mindful minutes

9:18


Polish translation by [Marta Bromke](#). Reviewed by [Bysia Wand](#).

[Transcript](#) [Reading List](#) [Comments](#)


Watch next

Your list (0)


The habits of happiness
7.6M views



Measuring what makes
life worthwhile
2.9M views



We can be Buddhas
1.6M views



TED Talks are free thanks to our partners and advertisers

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

ideas worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG IN

2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More



Sort by:

Newest



Bert Hakiza
**fugees want
powerment, not
indouts**

Posted Feb 2018
Rated Funny



**Tiffany Kagure Mugo and
Siphumeze Khundayi**
**How to have a
healthier, positive
relationship to sex**

Posted Feb 2018



Nilay Kulkarni
**A life-saving invention
that prevents human
stampedes**

Posted Feb 2018
Rated Inspiring, Ingenious



Howard C. Stevenson
**How to resolve racially
stressful situations**

Posted Feb 2018



Jason Shen
**Looking for a job?
Highlight your ability,
not your experience**

Posted Feb 2018
Rated Inspiring, Informative



Margaret Mitchell
**How we can build AI to
help humans, not hurt
us**

Posted Feb 2018

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

is worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND





PARTICIPATE


ABOUT

LC

2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one


ch talks...  Topics  Languages  Duration  More


Sort by:  Newest

Languages


Top languages

- English
- Español
- 日本語
- Português brasileiro
- 中文 (繁體)
- 한국어


 See all languages




Hakiza
ees want
werment, not
uts
Feb 2018
unny




Tiffany Kagure Mugo and Siphumeze Khundayi
How to have a
healthier, positive
relationship to sex
Posted Feb 2018



Nilay Kulkarni
A life-saving
that prevents
stampedes
Posted Feb 2018
Rated Inspiring, Ingenious



Jason Shen
Looking for a job?
Highlight your ability,
not your experience
Posted Feb 2018
Rated Inspiring, Informative



Margaret Mitchell
How we can build AI
help humans, not hu
us
Posted Feb 2018

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

Armenian	French (Canada)	Latvian	Georgian
Assamese	Galician	Lithuanian	Sinhala
Asturian	Georgian	Luxembourgish	Slovak
Azerbaijani	German	Macedo	Slovenian
Basque	Greek	Macedonian	Somali
Belarusian	Gujarati	Malagasy	Spanish
Bengali	Hakha Chin	Malay	Swahili
Bislama	Hausa	Malayalam	Swedish
Bosnian	Hebrew	Maltese	Swedish Chef
Bulgarian	Hindi	Marathi	Tagalog
Burmese	Hungarian	Mauritian Creole	Tajik
Catalan	Hupa	Mongolian	Tamil
Cebuano	Icelandic	Montenegrin	Tatar
Chinese, Simplified	Igbo	Nepali	Telugu
Chinese, Traditional	Indonesian	Norwegian Bokmal	Thai
Chinese, Yue	Ingush	Norwegian Nynorsk	Tibetan
Creole, Haitian	Irish	Occitan	Tunisian Arabic
Croatian	Italian	Pashto	Turkish
Czech	Japanese	Persian	Turkmen
Danish	Kannada	Polish	Ukrainian
Dutch	Kazakh	Portuguese	Urdu
Dzongkha	Khmer	Portuguese, Brazilian	Uyghur
English	Klingon	Punjabi	Uzbek
Esperanto	Korean	Romanian	Vietnamese

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

as worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG

2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More

Filter filters:

Polish



Clear

Sort by:

Newest



Salvaña
**Bezpieczna
lucja HIV**

Jan 2018

Informative, Persuasive



Scott Williams
**Nieformalni
opiekunowie
odgrywający ukrytą
rolę w opiece
zdrowotnej**



Lisa Feldman Barrett
**Nie jesteś na łasce
swoich emocji -
tworzy je twój mózg**

Posted Jan 2018

Rated Informative, Fascinating



Christopher Ategeka
**Jak adopcja mi
pomogła**

Posted Jan 2018

Rated Inspiring, Beautiful



Tiffany Watt Smith
**Historia ludzkich
emocji**

Posted Dec 2017

Rated Informative, Fascinating



Atul Gawande
**Chcesz być w czym
dobry? Weź trenera**

Posted Dec 2017

Rated Inspiring, Informative

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

ideas worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG IN

2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More

Active filters:

Polish

Clear

Popular topics

Technology

Entertainment

Design

Business

Science

Global issues

See all topics

Sort by:

Newest



Isel Salvaña
**Bezpieczna
evolucja HIV**

Posted Jan 2018
Rated Informative, Persuasive



Scott W
**Niefort
opiek
odgry
rolę w opiece
zdrowotnej**

Posted Jan 2018



n Barrett
**ś na łasce
noci -
twój mózg**

Posted Jan 2018
Rated Informative, Fascinating



Christopher Ategeka
**Jak adopcja mi
pomogła**

Posted Jan 2018
Rated Inspiring, Beautiful



Tiffany Watt Smith
**Historia ludzkich
emocji**

Posted Dec 2017
Rated Informative, Fascinating



Atul Gawande
**Chcesz być w czymś
dobry? Weź trenera**

Posted Dec 2017
Rated Inspiring, Informative

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

Topics

X

A-B

C

D-E

F-H

I-L

M-N

O-R

S

T-Z

Activism	Animation	Autism spectrum disorder	Biotech
Addiction	Anthropocene	Bacteria	Birds
Adventure	Anthropology	Beauty	Blindness
Advertising	Ants	Bees	Blockchain
Africa	Apes	Behavioral economics	Body language
Aging	Archaeology	Big bang	Book
Agriculture	Architecture	Big problems	Books
AI	Art	Biodiversity	Botany
AIDS	Arts	Bioethics	Brain
Aircraft	Asia	Biology	Brand
Algorithm	Asteroid	Biomechanics	Brazil
Alternative energy	Astrobiology	Biomimicry	Buddhism
Alzheimer's	Astronomy	Biosphere	Bullying
Ancient world	Atheism		Business
Animals	Augmented reality		

tematy



Atheism – **ateizm**

Bioethics – **bioetyka**

Compassion –
współczucie

Consciousness –
świadomość

Evil – **zło**

Faith – **wiara**

God – **Bóg**

Happiness – **szczęście**

Meditation - **medytacja**

Morality – **moralność**

Religion- **religia**

Personal growth –
rozwój osobisty

Philosophy - **filozofia**

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS](https://www.ted.com/talks)

ideas worth spreading

WATCH

DISCOVER

ATTEND

PARTICIPATE

ABOUT

LOG IN

2600+ talks to stir your curiosity

Find just the right one

Search talks...



Topics



Languages



Duration



More

Active filters:

Polish



Bioethics



Clear

Sort by:

Newest



Iron Terry
Chłód nie rozumiała
adkiej choroby
ich dzieci, więc
ma musiałam ją
adać

Posted Jun 2017



Veerle Provoost
Czy dzieci uznają
dawców nasienia za
członków rodziny?

Posted Dec 2016

Rated Informative, Inspiring



Jennifer Kahn
Edycja genów może
na zawsze zmienić
cały gatunek

Posted May 2016

Rated Informative, Fascinating



Jennifer Doudna
Możemy poprawić
ludzkie DNA. Zróbmy
to mądrze.

Posted Oct 2015

Rated Informative, Fascinating



Mark Kendall
Prezentacja:
bezigłowy plaster ze
szczepionką,
bezpieczny i tańszy

Posted Jan 2014

Rated Ingenious, Fascinating



Elizabeth Loftus
Fałszywe
wspomnienia

Posted Sep 2013

Rated Informative, Fascinating

ĆWICZENIE 4

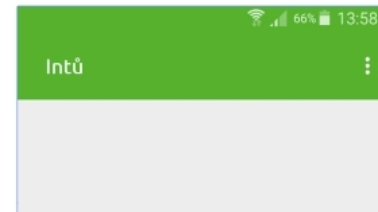
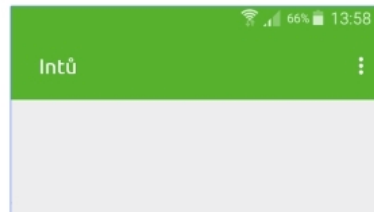
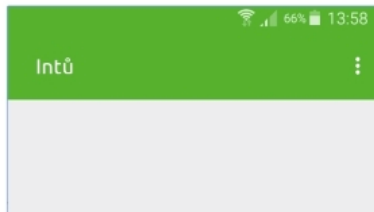
APLIKACJA MOBILNA INTU

[HTTPS://PLAY.GOOGLE.COM/STORE/APPS/DETAILS ?ID=COM.MEDYTEUSZ.ANDROID&HL=PL](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medyteusz.android&hl=pl)

[O aplikacji](#)[Jak korzystać z Intu?](#)[FAQ](#)[Badania](#)[Kursy wyjazdowe](#)[Pisz o nas](#)[Kontakt](#)

O aplikacji

Aplikacja **Intu** to unikalna mieszanka trzech składników: medytacji prowadzonych, ćwiczeń introspektywnych oraz prostych wskazówek spójnie ułożonych w tematyczne kursy. Z pomocą Intu w 7 dni w prosty sposób nauczysz się medytować. Jeżeli już medytujesz, to ubarwisz i pogłębisz swoją osobistą praktykę oraz znajdziesz intensywne inspiracje do rozwoju osobistego.



PYTANIA ?



Warto zajrzeć

<http://www.calm-station.pl/medytacja-online-przeglad-aplikacji-mobilnych-do-praktyki-mindfulness-czesc-1/> omówienie bezpłatnych aplikacji mobilnych do praktyki mindfulness (większość aplikacji w języku angielskim)

<https://wccm-usa.org/about-us/online-meditation/> medytacja chrześcijańska w wirtualnej kaplicy poprzez komunikator ZOOM, ze względu na formę praktyki (medytacja w ciszy) do skorzystania wystarczy podstawowa znajomość języka angielskiego

<http://www.etykawszkole.pl/> portal dla szkół, bogaty wybór scenariuszy do lekcji o etyce

http://www.fizykon.org/teksty_lit/filozofia.htm - eseje filozoficzne

<http://www.mindinstitute.com.pl/index.php/pl/mindfulness-i-compassion> informacje o praktyce mindfulness

polecane wykłady TED dotyczące rozwoju osobistego:

<http://michalpasterski.pl/2010/09/10-najlepszych-prezentacji-ted/>

WWW.E-MOCNI.ORG.PL