

“Teraz Ty! Ucz się, rozwijaj, działaj.”

Małopolski Dzień Uczenia się 2026



Dlaczego mówimy o uczeniu się po 50?

- Świat zmienia się szybciej niż kiedykolwiek
- Rynek pracy potrzebuje osób z doświadczeniem
- Nauka wspiera zdrowie, aktywność i pewność siebie
- To dobry moment, by zrobić coś dla siebie



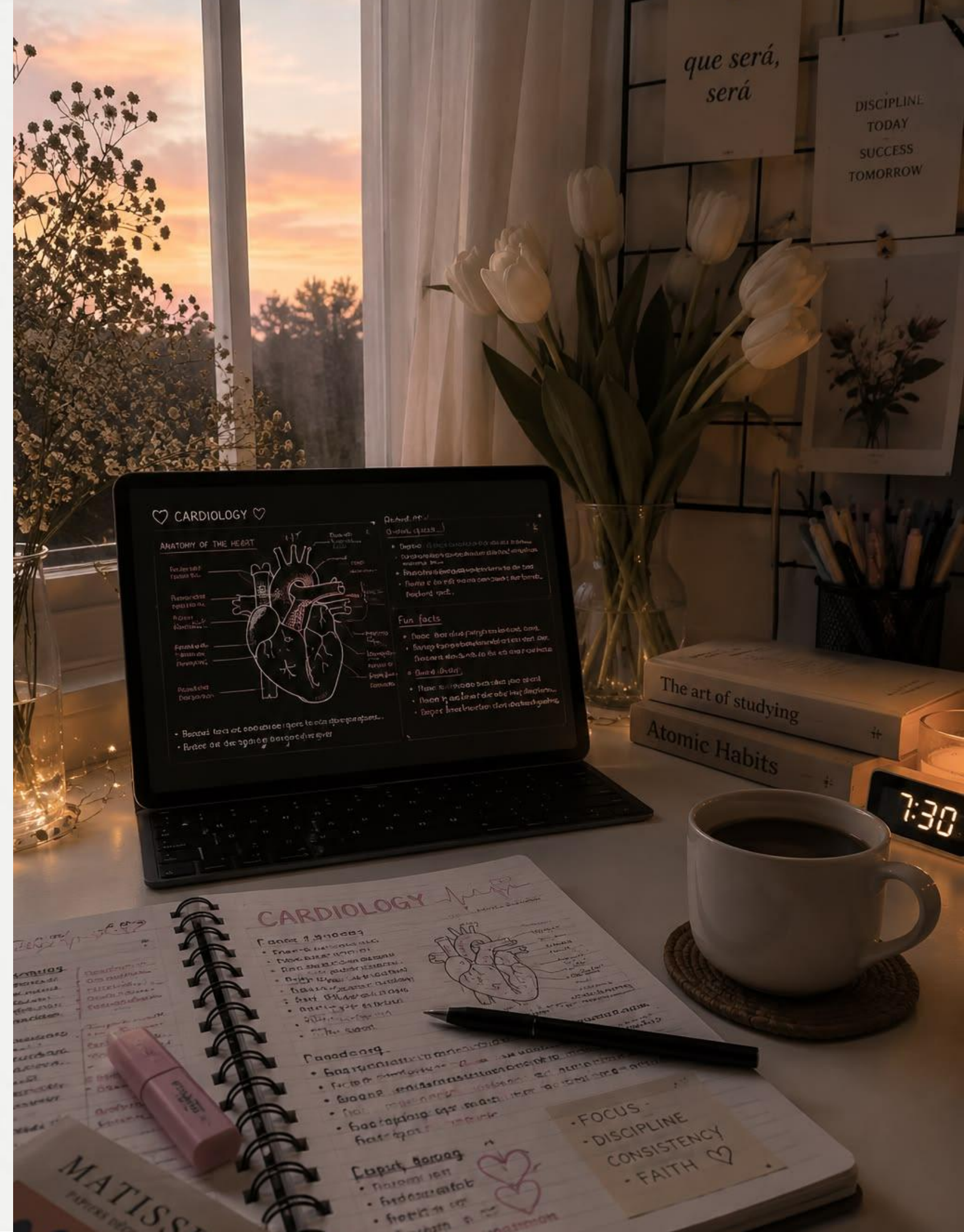
— Dlaczego warto uczyć się po 50?

- nauka poprawia pamięć i koncentrację
- opóźnia procesy starzenia mózgu
- daje poczucie sensu i sprawczości
- pomaga budować relacje
- zwiększa satysfakcję z życia



Co daje nauka?

- większą pewność siebie
- lepszą orientację w technologiach
- możliwość zmiany lub podjęcia pracy
- rozwój pasji
- satysfakcję i poczucie sprawczości



Jak wygląda dobra sesja nauki?



- 1 10–15 minut
- 2 brak rozpraszaczy
- 3 krótka notatka
- 4 mała nagroda dla siebie

Wybieraj tematy, które Cię naprawdę interesują



Motywacja jest kluczem — jeśli coś Cię ciekawi, łatwiej to zapamiętasz.

Nie ucz się „bo wypada”, tylko „bo chcę to umieć”.

Zapisz 2–3 obszary, które dają Ci energię: technologia, hobby, zdrowie, języki, praca

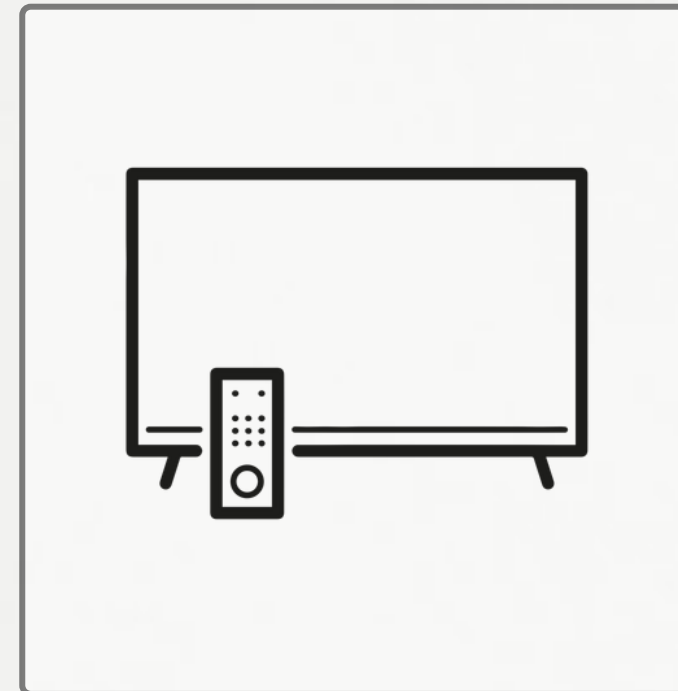
Korzystaj z różnych form nauki



**Słuchanie (podcasty,
audiobooki)**



**Czytanie (artykuły,
krótkie poradniki)**



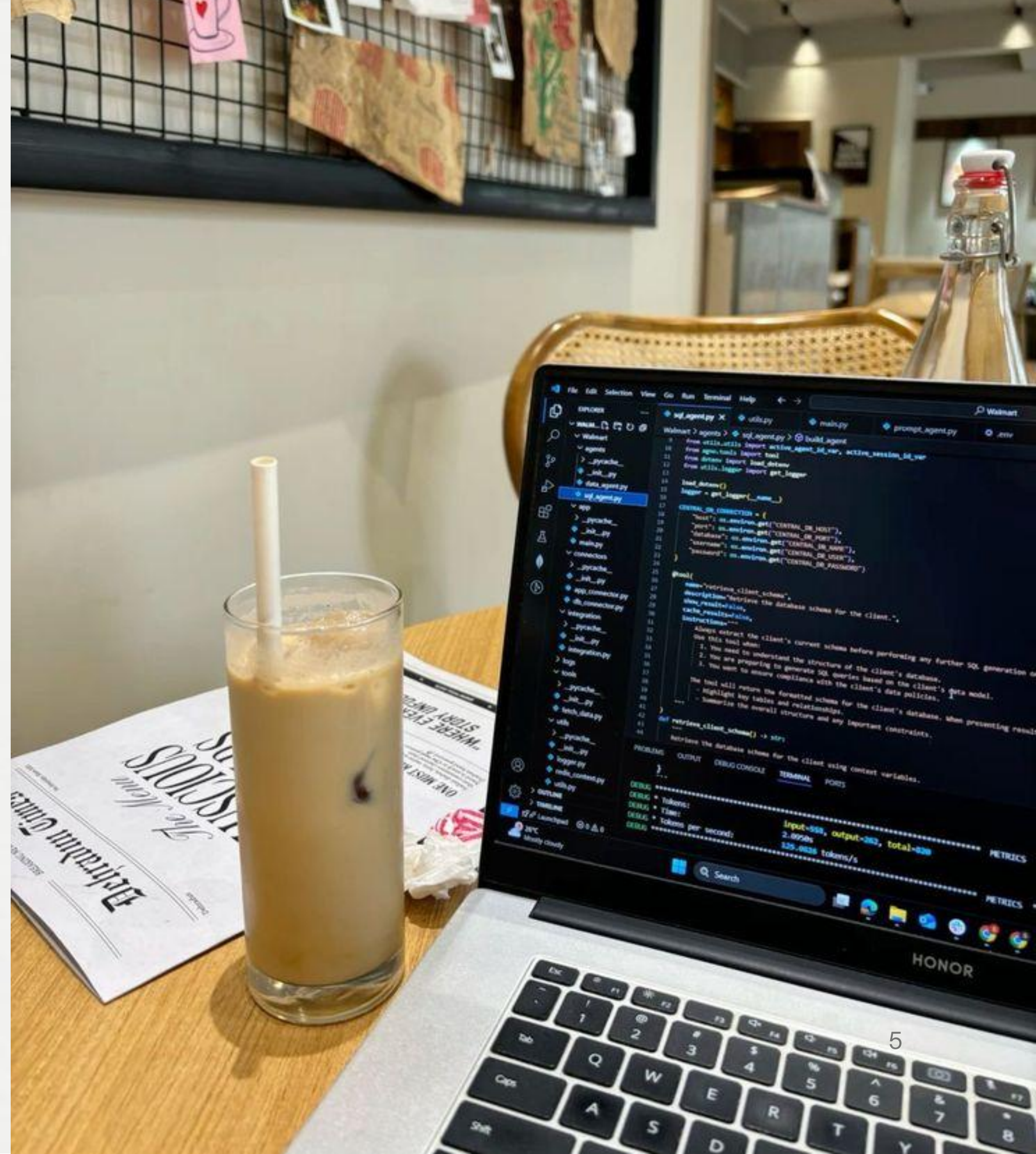
**Oglądanie (webinary,
filmy instruktażowe)**



**Praktyka (zadania,
ćwiczenia, próbowanie
w realu)**

Nie bój się technologii — zaczynij od prostych rzeczy

- Zaczynij od jednego narzędzia:
YouTube, aplikacja do nauki języka,
kurs online.
- Korzystaj z przycisku „pauza” i
„powtórz” — to nie szkoda, nikt nie
ocenia.
- Jeśli coś jest trudne, zapisz pytanie i
wróć do tego później.

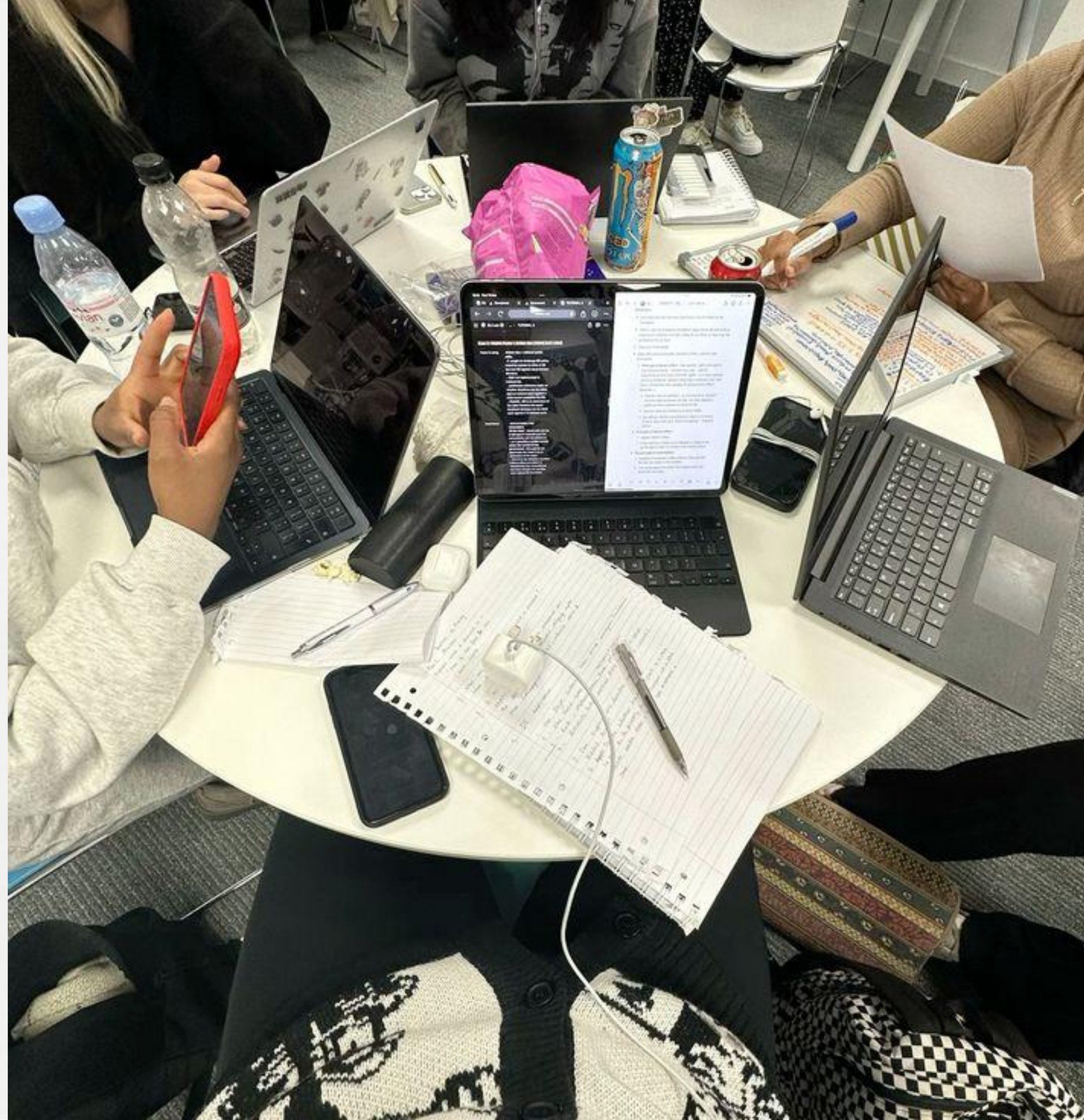


Ucz się w grupie lub z kimś

- przyjazna atmosfera
- wymiana doświadczeń
- wsparcie doradcy
- inspiracja od innych
- odkrywanie mocnych stron

Dlaczego warto?

- większa motywacja
- mniej stresu
- możliwość zadawania pytań
- poczucie wspólnoty



Jakie kompetencje warto rozwijać?

- kompetencje cyfrowe
- komunikacja i współpraca
- elastyczność
- gotowość do zmian
- planowanie rozwoju



Fakty i mity

MIT

„Po 50. nie da się nauczyć nowych rzeczy.”

MIT

„To za późno na zmiany.”

FAKT

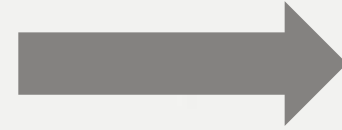
Mózg uczy się całe życie

FAKT

Wiele osób po 50. zaczyna nową ciężką zawodową

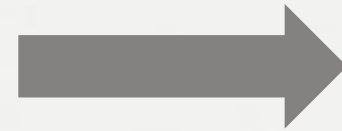
Najczęstsze bariery... i jak je pokonać

„Nie mam czasu”



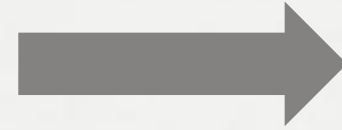
zaczynij od 10 minut **ZACZNIJ**

„Nie ogarniam technologii”



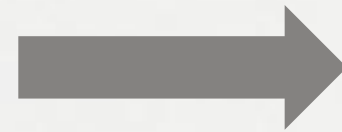
jedno proste narzędzie

„Nie wiem, od czego zacząć”



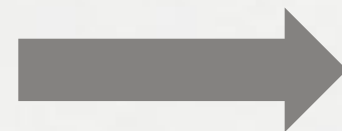
jeden mały cel

„Boję się, że sobie nie poradzę”



ucz się w grupie

„To nie dla mnie”



spróbuj krótkiego warsztatu

Daj sobie prawo do błędów



1

Błędy to naturalna część procesu — nie oznaczają, że „nie umiem”

2

Każdy błąd to informacja, co poprawić

3

Najważniejsze jest to, że działasz

Ustal jeden mały cel na najbliższy miesiąc



**nauczę się
korzystać z
aplikacji do
komunikacji**

**zapiszę się na
warsztat**

**obejrzę 3
krótkie filmy
instruktażowe**

**nauczę się
jednego
nowego słowa
dziennie**

**Nigdy nie jest za późno, by zacząć.
Każdy krok — nawet najmniejszy —
to inwestycja w siebie**