



Firma
Szkoleniowa

WARSZTATY DLA UCZNIÓW 2015 / 2016



TEMATY WARSZTATÓW

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE	4
ROZUMIEM JAK SIĘ CZUJESZ	4
trening rozwijający empatię	
CZY JESTEM TOLERANCYJNY	4
WARSZTATY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I SYTUACJAMI TRUDNYMI	4
WOJNA PŁCI	4
ODNIOŚŁEM SUKCES	5
trening budowania samooceny	
W ZDROWEJ GRZE ZDROWY DUCH	5
o rywalizacji i... radzeniu sobie z przegrywaniem	
UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE	6
KOMUNIKACJA NA POZIOMIE OLIMPIJSKIM	6
trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem kamery	
WARSZATY Z ZAKRESU AUTOPREZENTACJI	6
JAK SOBIE RADZIĆ Z AGRESJĄ	6
TRENING ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH	6
MEDIACJE RÓWIEŚNICZE	7
jak wychodzić z konfliktów zwycięsko i... wspólnie	
TRENING INTEGRACYJNY	7
KOMUNIKACJA W RELACJI Z AUTORYTETEM	7
jak dogadać się z dorosłym	
UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE	8
JAK OSIĄGNĄĆ CEL?	8
budowanie motywacji do nauki i... nie tylko	
TRENING TWÓRCZEGO MYŚLENIA I TWÓRCZEGO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW	8
UMIEM SIĘ UCZYĆ	9
techniki pamięciowe + organizacja nauki i motywacja	
PROFILAKTYKA	10
PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ	10
ANOREKSJA I BULIMIA	10
zaburzenia odżywiania	
ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA KLAS 1-3	11
ALE JESTEM NA WAS ZŁY	11
wyrażanie i rozładowywanie złości	
W KRAJNIE EMOCJI Z PACYNKOWYMI PRZYJACIÓŁMI	11
rozwijanie wrażliwości emocjonalnych i empatii	
A TY JAK SIĘ CZUJESZ? nowe	11
ŚWIAT EMOCJI KUBUSIA PUCHATKA	12
LUBIĘ POMAGAĆ nowe	12
o tym jak pomagać i... prosić o pomoc	
DZIECKO W SYTUACJI ZAGROŻENIA	12
NIE DENERWUJ SIĘ	12
jak sobie radzić ze stresem i trudnymi emocjami	
DOBRE ZACHOWANIE TRUDNE NIESŁYCHANIE	13
savoir vivre dla każdego	
BĄDŹ BEZPIECZNY W SIECI nowe	13
MANIAK TELEWIZYJNY	13
jak świadomie korzystać z telewizji	
GRUPY ROZWOJU OSOBISTEGO	14

o warsztatach...

Zajęcia są dostosowane do wieku uczniów, prowadzone przez doświadczonych trenerów: psychologów, pedagogów lub innych specjalistów w danej dziedzinie. Warsztaty prowadzimy z wykorzystaniem zróżnicowanych narzędzi multimedialnych i nowoczesnych metod pracy z grupą.

Zapraszamy placówki zamawiające zajęcia do spotkania (kontaktu) informacyjnego na temat ewentualnych trudności jakie zachodzą w grupie, z którą będziemy realizować warsztat; możemy wtedy dopasować scenariusz i wprowadzić ćwiczenia adekwatne do indywidualnych potrzeb zespołu klasowego.

Zajęcia realizujemy na terenie placówki zamawiającej warsztat.



ROZUMIEM JAK SIĘ CZUJESZ

TRENING ROZWIJAJĄCY EMPATIE

Celem zajęć jest przedstawienie zjawiska empatii jako umiejętności, której uczymy się świadomie całe życie. Większość metod aktywnych wykorzystanych w scenariuszu warsztatu pokazuje jak ogromne znaczenie dla efektywnej komunikacji ma zdolność do odczytywania i nazywania emocji. Uczestnicy dowiadują się jak bardzo kompetencje w zakresie inteligencji emocjonalnej wpływają na ich decyzje, działania i funkcjonowanie w grupie.

- rozpoznawanie emocji - źródło wiedzy o uczuciach innych
- „Ale ja jej nic strasznego nie powiedziałem” - czy inni na pewno czują to co ty
- „Chłopaki nie płaczą bo nie są babami” - twoje prawo do emocji

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika

CZY JESTEM TOLERANCYJNY ?

Celem warsztatów jest pokazanie akceptacji jako umiejętności niezbędnej do codziennego funkcjonowania w grupie. Uczestnicy odkrywają własne uprzedzenia i stereotypowe oceny, biorąc udział w aktywnych metodach pracy szukają sposobów radzenia sobie z lękiem przed „innością” inaczej niż przez niechęć i odrzucenie.

- tolerancja - cecha danej osoby czy wypracowana, świadoma postawa?
- rola stereotypów oraz uprzedzeń - mechanizm dyskryminacji
- czy jesteś pewien, że nie jesteś uprzedzony? - uświadamianie sobie własnych przekonań
- „Ten inny - czy czuje i myśli jak my?” - sytuacja osób dyskryminowanych

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika

WARSZTAT Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I SYTUACJAMI TRUDNYMI

Celem warsztatów jest przedstawienie narzędzi, które umożliwiają obniżenia napięcia emocjonalnego związanego ze stresującymi sytuacjami w szkole i w grupie rówieśniczej

- określają własne, indywidualne style radzenia sobie ze stresem
- poznają efektywność aktywnych, biernych i poznawczych strategii radzenia sobie
- ćwiczą techniki radzenia sobie ze stresem związanym z egzaminem i wystąpieniem publicznym

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

WOJNA PŁCI (realizujemy od 6 klasy)

Celem warsztatu jest wyposażenie uczniów w wiedzę na temat różnic w społecznym i emocjonalnym funkcjonowaniu chłopców i dziewcząt.

- nasz mózg też ma płeć - warto wiedzieć, co z tego wynika
- „i w tym filmie była taka scena, taka wzruszająca, po prostu niesamowita / film był OK” - sposoby okazywania emocji przez chłopców i dziewczęta
- „żyj i pozwól żyć innym” - jak się dogadać z płcią przeciwną
- co to są stereotypy płciowe i dlaczego tak nas denerwują?

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika

ODNIOŚŁEM SUKCES

TRENING BUDOWANIA SAMOOCENY

Celem zajęć jest pogłębienie umiejętności samooceny, budowania swojego wizerunku i odnajdywania swoich predyspozycji i kompetencji. Na warsztatach uczestnicy dowiadują się również jak istotne dla budowania grupy są ich zasoby.

- Jestem szczęśliwy / dumny z siebie / udało mi się - czy tylko chwalipięta tak mówi?
- Łee, ja tam nic nie umiem - świadomość własnych zasobów
- Oni mnie nie lubią - a czy ty lubisz siebie?

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

W ZDROWEJ GRZE ZDROWY DUCH (dla klas 4-6)

O RYWALIZACJI I... RADZENIU SOBIE Z PRZEGRYWANIEM

Celem warsztatów jest pokazanie uczniom

- wartości porażki i wiedzy jaką ze sobą niesie
- emocji jakie wiążą się z przegraną i strategii radzenia sobie z nimi
- konstruktywnego zachowania w sytuacji kiedy przeżywamy rozczarowanie
- różnicy między zdrową rywalizacją i destrukcyjnym porównywaniem

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika



KOMUNIKACJA NA POZIOMIE OLIMPIJSKIM (warsztat z kamerą, od 4 klasy SP)

TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH Z WYKORZYSTANIEM KAMERY

Celem warsztatu jest pogłębienie umiejętności, które są podstawą skutecznej komunikacji. Uczestnicy biorąc udział w ćwiczeniach (i pracując z kamerą) poznają zasady aktywnego słuchania, komunikacji niewerbalnej i formułowania krytyki.

- Ty mnie wcale nie słuchasz!! - czy umiesz słuchać aktywnie?
- Ale za co ja mam ją pochwalić? - jak docenić innych
- Ty to jesteś beznadziejny - jak krytykować tak żeby nie ranić
- Zawsze nam przerywasz - Chciałabym powiedzieć wszystko do końca zanim mnie zapytasz - różnica między komunikatem TY i JA

Warsztat prowadzony jest z wykorzystaniem kamery - uczestnicy odgrywają scenki i oglądając nagrany materiał analizują swoje umiejętności komunikacyjne i społeczne. Uczniowie mogą sprawdzić co spowodowało, że zostali błędnie zrozumiani, że ich z założenia neutralna uwaga wywołała czyjaś złość, jakie niuanse wypowiedzi nadają komunikacji określony wydźwięk emocjonalny.

Osoba prowadząca warsztat dysponuje kamerą - szkoła zobowiązana jest zapewnić odbiornik telewizyjny oraz rzutnik.

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 340 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika i TV

WARSZTAT Z ZAKRESU AUTOPREZENTACJI (od 1 klasy gimnazjum)

Podczas warsztatu, uczniowie:

- konfrontują wyobrażenia dotyczące własnej mowy ciała - „to ja mam taką minę kiedy jestem zły?”
- mają szansę poznać swoje ograniczenia i mocne strony, które mają decydujący wpływ na budowanie wizerunku
- pracują nad świadomym kreowaniem pierwszego wrażenia
- mają szansę zaobserwować siebie w sytuacji trudnej - odgrywanie scenek: egzamin ustny, rozmowa kwalifikacyjna

Warsztat prowadzony jest z wykorzystaniem kamery - uczestnicy odgrywają scenki i oglądając nagrany materiał analizują swoje umiejętności komunikacyjne, upewniając się czy ich ton głosu, sposób mówienia i mowa ciała stanowią spójny komunikat.

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 340 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika i TV

JAK SOBIE RADZIĆ Z AGRESJĄ?

Uczniowie pracują na dialogach, opisie przypadku i materiale filmowym, program bazuje na aktywnych metodach, które ułatwiają praktyczne ćwiczenie zachowań zastępujących agresję.

- alternatywne sposoby wyrażania złości
- rozładowywanie agresji i napięcia bez przemocy
- prywatna fabryka złości - co wiem o tym kiedy / jak się złościę
- ofiara i sprawca - wychodzenie z roli

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika

TRENING ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH

Celem warsztatu jest pogłębienie umiejętności zachowań asertywnych, szczególnie nacisk położony jest na radzenie sobie z presją grupy. W trakcie ćwiczeń uczniowie pracują również nad poznaniem własnych ograniczeń w kontekście zachowań asertywnych.

Podczas warsztatu uczniowie dowiadują się, jak:

- powiedzieć NIE, zachowując dobre relacje z rówieśnikami
- nie ulegać presji grupy, a jednocześnie funkcjonować w niej, nie tracąc poczucia własnej tożsamości
- reagować na krytykę i atak
- bronić swoich praw w sytuacjach społecznych
- zachować się w konflikcie z autorytetem (np. nauczycielem)

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

MEDIACJE RÓWIEŚNICZE

JAK WYCHODZIĆ Z KONFLIKTÓW ZWYCIĘSKO I... WSPÓLNIE

Wprowadzenie mediacji rówieśniczych daje uczniom możliwość samodzielnego rozwiązywania sytuacji konfliktowej, co w konsekwencji zwiększa poczucie kontroli oraz pozwala „zachować twarz” w oczach rówieśników. Jednocześnie uczą się samodzielności, odpowiedzialności za własne czyny i konsekwencji w działaniu, ćwiczą umiejętności, które będą mogli wykorzystać w rozwiązywaniu codziennych problemów w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi.

uczestnicy warsztatu dowiadują się:

- jak osiągnąć kompromis - różne sposoby rozwiązywania konfliktów (negocjacje, mediacje)
- jakie są zasady w mediacjach rówieśniczych
- jak pozostać bezstronnym w konflikcie?
- jakie są bariery komunikacyjne (porównywanie, generalizacja, ocena osoby zamiast zachowania)
- jak zachowywać się w roli mediatora: wysłuchanie i zrozumienie obu stanowisk
- co to jest aktywne słuchanie i jak je stosować?
- jakie są procedury przeprowadzania mediacji rówieśniczych

W trakcie warsztatu pracujemy metodami aktywnymi: scenek, dramy, różnych typów dyskusji oraz wykorzystujemy elementy gier symulacyjnych. Pracujemy z kamerą (naszą firmową) nagrywamy przykładowe sytuacje mediacyjne, co daje uczniom szansę zobaczenia własnych zasobów i ograniczeń komunikacji w sytuacji konfliktowej.

Czas trwania: 2 x 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 540 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika

TRENING INTEGRACYJNY

- Zapobiega wyobcowaniu uczniów nieśmiałych
- Zbliża członków społeczności klasowej
- Ułatwia bliższe poznanie i zawieranie pierwszych przyjaźni
- Ułatwia nawiązanie kontaktu między klasą a wychowawcą

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

KOMUNIKACJA W RELACJI Z AUTORYTETEM

JAK DOGADAĆ SIĘ Z DOROSŁYM

Dorastające dziecko i nastolatek radzi sobie w konflikcie z rówieśnikiem - mniej lub bardziej asertywnie, korzysta z różnych narzędzi komunikacyjnych. Ale w kontakcie z dorosłym, szczególnie z dorosłym, który jest dla niego ważny, od którego jest zależny - nastolatek często ma kłopot z zachowaniem granic i doбором argumentów. Celem warsztatu jest przećwiczenie strategii radzenia sobie w konflikcie z rodzicem i nauczycielem.

- co irtuje dorosłych a z czego nastolatek często nie zdaje sobie sprawy
- jak przedstawić swoje zdanie aby nie przekroczyć granic – praca nad formułowaniem informacji zwrotnej
- konflikt na forum grupy - sytuacja wymagająca szczególnej uwagi
- jak bronić swoich granic kiedy dorosły je przekracza

Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem aktywnych metod; przede wszystkim dramy, co pozwala nastolatkom zaobserwować jak nuanse komunikacyjne wpływają na jakość i efekt rozmowy, szczególnie tej, która jest nacechowana emocjonalnie.

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 340 zł (za zespół klasowy)

JAK OSIĄGNAĆ CEL? (od 5 klasy)

BUDOWANIE MOTYWACJI DO NAUKI I... NIE TYLKO

Uczestnicy zajęć:

- poznają rolę motywacji w osiąganiu sukcesów
- uczą się określać cele tak, by zwiększać szansę ich realizacji
- uczą się skutecznie planować swoje działania

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

TRENING TWÓRCZEGO MYŚLENIA I TWÓRCZEGO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW (od 4 klasy)

Trening twórczego myślenia uczy jak:

- wykorzystywać podstawowe techniki skutecznego uczenia się i zapamiętywania
- rozbudowywać swoje możliwości przyswajania i segregowania wiedzy
- przełamywać schematy myślowe
- twórczo rozwiązywać problemy

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)



UMIEM SIĘ UCZYĆ

TECHNIKI PAMIĘCIOWE + ORGANIZACJA NAUKI I MOTYWACJA

Warsztat 'Umiem się uczyć' składa się z trzech części, każda z nich to osobne spotkanie z uczniami, realizowane innego dnia. Warsztaty można zamawiać jako pojedyncze spotkania lub w formie 3 modułowego zestawu.

CZĘŚĆ 1 : ZAPAMIĘTUJ SZYBCIEJ - MNEMOTECHNIKI - SKUTECZNE NARZĘDZIA UŁATWIAJĄCE UCZENIE SIĘ I ZAPAMIĘTYWANIE

Mnemotechniki to techniki uczenia się ułatwiające zapamiętywanie każdego rodzaju informacji. Są przydatne dla wszystkich uczniów, również dla tych, którzy mają kłopot z koncentracją uwagi, motywacją, nie potrafią uczyć się poprzez monotonne powtarzanie lub ich styl uczenia się i zapamiętywania utrudnia im korzystanie ze zwykłych notatek i 'tradycyjnych' metod przyswajania wiedzy. Znajomość technik pamięciowych przydaje się szczególnie pod kątem uczenia się do testów, które wymagają elastycznego posługiwania się materiałem trudnym do zapamiętania: słówka z języków obcych, daty, definicje, informacje w kolejności (dopływy rzek, dynastie królów, największe miasta), państwa i ich stolicy, wzory matematyczne, fizyczne i chemiczne... i wiele więcej. Lista zastosowań mnemotechnik jest praktycznie nieskończona.

Przykładowe mnemotechniki które prezentujemy na zajęciach:

- łańcuskowa metoda skojarzeń
- metoda słowa-klucza (słowa zastępczego)
- rzymski pokój (pałac pamięci)
- zakładki liczbowe
- zakładki osobiste
- rysunki (ortografitti) i haki ortograficzne
- rymonimy
- akronimy
- „ośle mostki"

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 złotych (za cały zespół klasowy)

CZĘŚĆ 2: MAPY MYŚLI - NOTUJ SZYBKO I SKUTECZNIE

Mapy myśli to świetne narzędzie do robienia notatek, szczególnie jeśli materiał jest bardzo obszerny i zróżnicowany, ułatwiają powtórkę materiału, który był omawiany dawno i wymaga szczegółowego przypomnienia. Nie wymagają czytania wielostronicowych opracowań, są narzędziem ułatwiającym pracę na lekcji, dzieciom nadpobudliwym i z deficytami uwagi. Stanowią rozwiązanie dla wszystkich uczniów, którzy podczas słuchania muszą rysować, angażować się manualnie i... zazwyczaj dostają za to uwagi. Mapy myśli to sposób notowania tzw., nielinearnego, a ponieważ wykorzystują rysunki i kolory, są uwielbiane przez uczniów.

Czas trwania: 2 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 200 złotych (za cały zespół klasowy)

CZĘŚĆ 3: NAUKA TO SZTUKA - PLANOWANIE, ORGANIZACJA PROCESU UCZENIA SIĘ + MOTYWACJA (SKĄD JĄ BRAĆ)

- **diagnoza dominujących rodzajów inteligencji (tzw. inteligencje wielorakie) oraz stylów uczenia się:** każdy uczeń określi swój styl uczenia się oraz naturalne predyspozycje i dowie się jakie 'sztuczki' ułatwiające naukę będą najbardziej skuteczne właśnie dla niego.
- **organizacja czasu i miejsca do nauki:** czasem sekret niepowodzenia w uczeniu się bardzo ściśle wiąże się z tym w jakim miejscu dziecko się uczy, jak wygląda jego biurko i całe otoczenie. Czy sprzyja nauce, czy raczej sprzyja rozpraszaniu uwagi i bujaniu w obłokach? Uczniowie dowiedzą się jak organizować miejsce do odrabiania lekcji oraz jaki czas na naukę wybierać, by sprzyjało to przyswajaniu wiedzy.
- **sposób na powtórkę i planowanie nauki:** dzieci często nie wiedzą jak mają rozłożyć naukę na etapy, ani jak zaplanować powtórkę, żeby nie musieć uczyć się tego samego ciągle od nowa albo na ostatnią chwilę... Na warsztacie poznają zasady prawidłowego rozkładania nauki na etapy.
- **motywowanie się do nauki, budowanie wiary w sukces, wyznaczanie celów:** *Żeby mi się chciało tak jak mi się nie chce...* motywacja to często w nauce kwestia kluczowa. Uczniowie dowiedzą się jak mogą sami motywować się do nauki. Wspólnie z dziećmi zrobimy tablice motywacyjne, wymyślimy hasła motywacyjne, przećwiczymy wizualizację sukcesu, określimy cele w nauce na najbliższy rok szkolny.

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 złotych (za cały zespół klasowy)

PROFILAKTYKA

warsztaty dla uczniów

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ (od 6 klasy SP)

Zajęcia mogą być **podzielone tematycznie** i dotyczyć zagrożenia **alkoholem** lub **narkotykami**.

- mechanizm uzależnienia i współuzależnienia
- mity i przekonania dotyczące substancji psychoaktywnych
- presja otoczenia – jak odmawiać
- co zrobić kiedy chcę pomóc (sobie lub koledze)

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

ANOREKSJA I BULIMIA (od 1 klasy gimnazjum)

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

- zaczynam się odchudzać i nie mogę przestać - jak to się dzieje?
- dlaczego restrykcyjna dieta rzadko działa a często jest zagrożeniem
- po co się odchudzasz i skąd wiesz kiedy przestać – budowanie obrazu swojego ciała
- gdzie zaczyna się prawdziwy człowiek a gdzie zdjęcie w gazecie

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

PROFILAKTYKA CYBERPRZEMOCY

Celem warsztatu jest wyposażenie uczestników w wiedzę dotyczącą zasad bezpiecznego korzystania z Internetu

- portale społecznościowe: zasady bezpieczeństwa, granice kontroli ujawnianych treści
- wizerunek i relacje w sieci: świadome zarządzanie treściami wrażliwymi
- granice własne i innych: jak unikać sytuacji, w której łatwo stać się ofiarą cyberprzemocy i co robić, kiedy uczeń staje się obiektem prześladowań
- działania w Sieci, które mają charakter przemocowy - odpowiedzialność sprawcy

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)



ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA KLAS 1-3

warsztaty dla uczniów

ALE JESTEM NA WAS ZŁY!

WYRAŻANIE I ROZŁADOWYWANIE ZŁOŚCI

Warsztat wykorzystuje fragmenty bajek, gry i zabawy angażujące wszystkie dzieci, które pozwalają omówić właściwe sposoby wyrażania emocji.

- „ja mu tylko powiedziałem, że jest głupi” - jakie zachowania nazywamy agresją
- „dzik jest dziki, dzik jest zły, dzik ma baaaardzo ostre kły...” - rozpoznawanie symptomów złości u siebie i rówieśników
- „... kto spotyka w lesie dzika, ten na drzewo szybko zmyka...” - czyli co zrobić, by nie dać się sprowokować
- „zaraz ci przywalę” - a może można jakoś inaczej?

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

W KRAINIE EMOCJI Z PACYNKOWYMI PRZYJACIÓŁMI

ROZWIJANIE WRAŻLIWOŚCI EMOCJONALNEJ I EMPATII

Prowadzący przynosi na zajęcia pacynki, których używają wszystkie dzieci, zajęcia wykorzystują elementy dramy / technik teatralnych oraz bajki terapeutyczne. Scenariusz prowadzi dzieci przez krainy czterech podstawowych emocji. Każde spotkanie to jeden PRZYSTANEK podczas którego omawiane są poszczególne emocje. Aktywne metody pracy z grupą ułatwiają naukę rozpoznawania emocji, konstruktywnego wyrażania swoich uczuć oraz empatycznego reagowania na emocje innych ludzi.

PRZYSTANEK W KRAINIE STRACHU

(spotkanie pierwsze, 2 godz. dydaktyczne)

- po co nam strach?
- czy to wstyd, że się boję?
- czy każdy strach ma wielkie oczy?
- nie jesteś sam ze swoim strachem

PRZYSTANEK W KRAINIE SMUTKU

(spotkanie trzecie, 2 godz. dydaktyczne)

- dlaczego czasem dopada nas smutek?
- czemu chłopaki nie płaczą?
- jak sobie radzić, gdy jesteśmy smutni?

PRZYSTANEK W KRAINIE ZŁOŚCI

(spotkanie drugie, 2 godz. dydaktyczne)

- czy wolno nam się złościć?
- czy naprawdę złość piękności szkodzi?
- co nas najbardziej denerwuje?
- jak okazywać złość, by nie krzywdzić innych?

PRZYSTANEK W KRAINIE RADOŚCI

(spotkanie czwarte, 2 godz. dydaktyczne)

- co nas uszczęśliwia?
- czy skakać do góry, kiedy mama jest smutna?
- jak sprawiać radość innym ludziom?

Czas trwania: 4 x 2 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 200 zł (za zespół klasowy) za pojedynczy warsztat.

Przy zamówieniu całego cyklu - 4 warsztatów, koszt wynosi 750 zł.

A TY JAK SIĘ CZUJESZ? **nowe**

Celem warsztatu jest rozwijanie empatii u dzieci, szczególnie w kontekście funkcjonowania w grupie

- skąd wiem jak czują się inni? - jak rozpoznać nastrój
- jak sobie radzić z emocjami innych - jak okazać współczucie i żal
- odnajdywanie swojego miejsca w grupie
- budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł

ŚWIAT EMOCJI KUBUSIA PUCHATKA

Warsztat rozwijający empatię i wrażliwość emocjonalną dziecka, którego celem jest:

- uświadomienie, że w różnych sytuacjach ludzie przeżywają różne uczucia
- praca nad rozpoznawaniem i nazywaniem uczuć
- pokazanie jak uczucia mogą się zmieniać
- uczenie dzieci mówienia o swoich uczuciach wprost

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie TV i DVD

LUBIĘ POMAGAĆ **nowe**

O TYM JAK POMAGAĆ I ... PROSIĆ O POMOC

Celem warsztatu jest rozwijanie u dzieci umiejętności społecznych, które są podstawą budowania relacji:

- oferowania pomocy
- okazywania współczucia
- pocieszania
- proszenia o pomoc i przyznawania się do błędu

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

DZIECKO W SYTUACJI ZAGROŻENIA

Profilaktyka prowadzona podczas warsztatu dotyczy:

- relacji z obcymi ludźmi (sposoby reagowania na próby nawiązania kontaktu przez nieznanym)
- oceny sytuacji zagrażających (rozpoznawanie własnych odczuć, świadczących, że, dzieje się coś niedobrego)
- określania elementów sytuacji sugerujących, że może być ona zagrażająca
- rodzajów dotyku (dotyk dobry, zły i intymny) oraz tajemnicy dobrej i złej
- określania nienaruszalnych granic własnego ciała

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

NIE DENERWUJ SIĘ! (dla klas trzecich) **nowe**

JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM I TRUDNYMI EMOCJAMI

Pierwsze trzy lata w roli ucznia wiążą się z koniecznością radzenia sobie w wielu stresujących sytuacjach: ocena na forum, wystąpienie publiczne, wchodzenie w relacje. Celem warsztatu jest pokazanie dzieciom co się z nimi dzieje, kiedy czeka je trudna sytuacja oraz przedstawienie im prostych narzędzi umożliwiających redukcję napięcia.

- skąd mam wiedzieć, że to stres?
- „wszystko zapomniałam ...” - jak można sobie pomóc kiedy napięcie utrudnia działanie
- „tak sie stresuję, że nie idę do szkoły” - działania jakie można podejmować każdego dnia a nie na 5... minut przed

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)



DOBRE ZACHOWANIE TRUDNE NIESŁYCHANIE

SAVOIR VIVRE DLA KAŻDEGO (DLA KLAS 1 – 4)

Celem zajęć jest praktyczne przeciwieństwo zasad „dobrego zachowania” obowiązujących w różnych sytuacjach społecznych. Scenariusz wykorzystuje pracę z bajką, dramą (scenki), jak również materiały multimedialne.

- jak przeproszać, żeby droga strona czuła się przeproszona?
- jak dziękować (za prezent, pomoc)?
- jak się przedstawiać i kto przedstawia się pierwszy?
- ziewanie, pokazywanie palcem, szeptanie na ucho - dlaczego to zły pomysł?

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy)

BĄDŹ BEZPIECZNY W SIECI **nowe**

- „Cześć, mam na imię Ola i mam 8 lat, a ty?” – komu można ufać w Internecie?
- „Skąd jesteś? Do której chodzisz klasy? A masz brata?” – jakie dane osobowe można udostępnić w Sieci?
- „Nie mów NIKOMU o naszej internetowej znajomości...” – kiedy i jak prosić o pomoc
- „Wyślesz mi swoje zdjęcie?” – wszystko o przesyłaniu zdjęć

Zajęcia prowadzone są w oparciu o materiały filmowe i prezentację multimedialną. Dzieci same układają i zapisują „Sieciakowe zasady” - zasady bezpieczeństwa w Sieci.

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika

MANIAK TELEWIZYJNY

JAK ŚWIADOMIE KORZYSTAĆ Z TELEWIZJI?

Celem warsztatu jest pokazanie dzieciom mechanizmów manipulacyjnych wykorzystywanych w reklamach ich ulubionych produktów oraz praca nad umiejętnością dokonywania świadomego wyboru programów, które są odpowiednie dla ich wieku. Dzieci ćwiczą nazywanie wartości i korzyści proponowanych przez ich ulubione programy.

- ‘W telewizji mówili, że ten batonik nie tuczy i leczy zęby!!!’ - techniki manipulacyjne w reklamach
- ‘Ale mówili, że WSZYSTKIE dzieci mają taką grę!!!’ - a kto tak mówił?
- dla dzieci i dla dorosłych - podział, który ma sens, program telewizyjny - czy wiesz co jest dla ciebie wartościowe?
- ja nie oglądam za dużo - czyli ile? jak telewizor zjada twój wolny czas - alternatywny sposób spędzania wolnego czasu

Czas trwania: 3 godz. dydaktyczne, **Koszt:** 240 zł (za zespół klasowy), prosimy o udostępnienie rzutnika



GRUPY ROZWOJU OSOBISTEGO DLA UCZNIÓW

Oferujemy cykliczne spotkania o charakterze treningu rozwoju osobistego dla uczniów.

Cykl obejmuje 6 spotkań dla jednej zamkniętej grupy - to znaczy, że skład grupy uczniów nie ulega zmianie. Grupę tworzą uczniowie, którzy wyrażają zgodę na udział w spotkaniach - chcą uczestniczyć w zajęciach. Spotkanie prowadzone przez psychologa odbywa się w zależności od potrzeb i możliwości szkoły - co tydzień lub dwa razy w miesiącu (na terenie szkoły) i trwa 2 godziny dydaktyczne.

Cykl może dotyczyć jednego z proponowanych przez nas tematów albo **tematu określonego we współpracy z pedagogiem, w odniesieniu do realnych potrzeb grupy.**

Zapraszamy uczniów do udziału w następujących grupach rozwoju osobistego :

- Umiem się uczyć; cykl spotkań dotyczący technik uczenia się, organizacji pracy podczas nauki jak i budowania motywacji opartej na stawianiu realnych celów.
- Umiejętności społeczne; cykl spotkań dotyczący rozwoju umiejętności interpersonalnych
- Autoprezentacja; cykl spotkań realizowany z wykorzystaniem kamery
- Umiejętności komunikacyjne; cykl spotkań, podczas których uczestnicy rozwijają umiejętności potrzebne do funkcjonowania w zespole rówieśników jak i w procesie budowania relacji (i rozwiązywania konfliktów) z autorytetem.

Szczegółowy program merytoryczny każdego cyklu znajduje się na www.set.edu.pl w zakładce uczniowie / grupy rozwoju osobistego

Liczność grupy: od 10 do 17 osób, **Koszt:** 900 zł za grupę uczniów za 6 dwugodzinnych spotkań.





Firma
Szkoleniowa

Firma Szkoleniowa SET

Przyszkole 15/23, 93-552 Łódź

+48 501 680 607

firmaset@gmail.com



www.set.edu.pl