

# Warsztaty dla dzieci

## Warsztaty UWAGA! KONCENTRACJA!

Tematyka:

Kształtowanie umiejętności koncentracji, spostrzegania i pracowania zgodnie z instrukcją, skupiając się na wyznaczonym zadaniu, doprowadzając je do końca.

### Harmonogram zajęć

- 22.05.2013 r. środa 14.30 – 16.30
- 29.05.2013 r. środa 14.30 – 16.30
- 05.06.2013 r. środa 14.30 – 16.30
- 12.06.2013 r. środa 14.30 – 16.30
- 19.06.2013 r. środa 14.30 – 16.30
- 26.06.2013 r. środa 14.30 – 16.30
- 03.07.2013r. środa 14.30 – 16.30
- 10.07.2013r. środa 14.30 – 15.30

Prowadzenie: Anna Gajda

## Warsztaty Umiejętności Społecznych z elementami Treningu Zastępowania Agresji

Tematyka:

Warsztaty mają na celu rozwijanie prawidłowych umiejętności prospołecznych, wspomagając funkcjonowanie w życiu społecznym m.in. w komunikacji, radzeniu sobie z emocjami,

budowaniu odpowiednich relacji z innymi ludźmi; z uwzględnieniem problemów wynikających z ADHD.

### Harmonogram zajęć

- 27.05.2013 r. poniedziałek 14.00 – 16.00
- 03.06.2013 r. poniedziałek 14.00 – 16.00
- 06.06.2013r. czwartek 14.00 - 16.00
- 10.06.2013 r. poniedziałek 14.00 – 16.00
- 13.06.2013r. czwartek 14.00 – 16.00
- 17.06.2013 r. poniedziałek 14.00 – 16.00
- 24.06.2013 r. poniedziałek 14.00 – 16.00
- 01.07.2013r. poniedziałek 14.00 – 15.00

Prowadzenie: Joanna Sierzant – Rekret i Monika Dutkiewicz

## Warsztaty „Stres mnie nie pokona!”

Tematyka:

Warsztaty przybliżające pojęcie stresu, pokazujące reakcje organizmu i sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, możliwości relaksacji, wypracowania modeli zachowania w trudnych sytuacjach.

### Harmonogram zajęć

- 16.09.2013 r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 23.09.2013 r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 30.09.2013 r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 07.10.2013 r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 14.10.2013 r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 21.10.2013 r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 28.10.2013r. poniedziałek 14.30 – 16.00

- 04.11.2013r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 18.11.2013r. poniedziałek 14.30 – 16.00
- 25.11.2013r. poniedziałek 14.30 – 16.00

Prowadzenie: Joanna Sierzant – Rekret

## Warsztaty - Nieśmiałość - to nie dla mnie!

Tematyka:

Warsztaty pomagające wyjść z własnej „skorupy”. Pomogą nauczyć się odbierać świat z nadzieją i wiarą we własne siły czy możliwości, cieszyć się z wolności dokonywania wyborów i dokonywać decyzji na swoją korzyść bez szkody dla otoczenia. Dodadzą wiary w siebie. Poprawią relacje z otoczeniem.

### Harmonogram zajęć

- 18.09.2013r. środa 15.00 – 16.30
- 25.09.2013 r. środa 15.00 – 16.30
- 02.10.2013 r. środa 15.00 – 16.30
- 09.10.2013 r. środa 15.00 – 16.30
- 16.10.2013 r. środa 15.00 – 16.30
- 23.10.2013 r. środa 15.00 – 16.30
- 30.10.2013 r. środa 15.00 – 16.30
- 06.11.2013r. środa 15.00 – 16.30
- 13. 11.2013r. środa 15.00 – 16.30
- 20. 11.2013r. środa 15.00 – 16.30

Prowadzenie: Anna Gajda

**ZAPISY: 665 433 124 Monika Dutkiewicz –  
koordynator projektu**

## Warsztaty dla dorosłych

### „Ja - o mnie” - trening samoświadomości, motywacji i uważności dla dorosłych

- 09.06.2013 r. 9.00 – 14.00
- 23.06.2013 r. 9.00 – 14.00

Tematyka:

Rozwój wewnętrzny, pogłębianie samoświadomości, samoakceptacji, ufności we własne siły i możliwości, wzrost pozytywnego myślenia, przyjrzenie się własnej hierarchii wartości, cele życiowe.

### „Ja - świat” - trening komunikacji dla dorosłych

- 28.07.2013 r. 9.00 – 14.00
- 25.08.2013 r. 9.00 – 14.00

Tematyka:

Rozwój umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, wzmocnienie przekazu przez opanowanie specyficznych struktur językowych oraz mowy ciała i operowanie przestrzenią. Co jest powodem zakłóceń w komunikacji i jak ich unikać?

### „Ja - moje emocje” - trening radzenie sobie z emocjami dla dorosłych

- 29.09.2013 r. 9.00 – 14.00
- 20.10.2013 r. 9.00 – 14.00

Tematyka:

Rozwijanie umiejętności kontrolowania emocji np. wyrażanie swoich uczuć, radzenie sobie z czyjąś złością, alternatywne umiejętności wobec agresji np. negocjowanie, reagowanie na zaczepki, umiejętności radzenia sobie ze stresem.

### „Ja - jako rodzic” - trening umiejętności wychowawczych dla dorosłych

- 27.10.2013 r. 9.00 – 14.00
- 10.11.2013 r. 9.00 – 14.00
- 24.11.2013 r. 9.00 – 14.00
- 08.12.2013 r. 9.00 – 14.00

Tematyka:

Pogłębienie informacji na temat rozwoju dzieci, kształtowanie umiejętności lepszego porozumiewania w rodzinie, najważniejsze elementy wychowania.

Prowadzenie: Joanna Sierzant – Rekret

## Projekt „Akademia Psychoedukacji dla matych i dużych”

**Zapraszamy na  
BEZPŁATNE warsztaty!!!  
ZAPISY 665 433 124**

Miejsce: siedziba Stowarzyszenia  
po PROstu: ul. Kilińskiego 9L

Stowarzyszenie po PROstu. Pracownia Rozwoju Osobistego  
ul. Kilińskiego 9L, 69-100 Słubice,  
[www.stowarzyszeniepoprostu.com](http://www.stowarzyszeniepoprostu.com)  
tel. 665 433 124, e-mail: [biuro@stowarzyszeniepoprostu.com](mailto:biuro@stowarzyszeniepoprostu.com)  
NIP: 5981620011, REGON: 080455310, KRS: 0000361431

**STOWARZYSZENIE  
po PROstu**



**Pracownia Rozwoju Osobistego**



**Projekt dofinansowany  
przez Urząd Miejski w Słubicach**