
*„Niezależność to nie drzwi, przez które dziecko może po prostu przejść.
To raczej droga, którą wędruje, a dotarcie do celu zajmuje całe lata.”*

„Ku dojrzałości” – Warsztaty rozwojowe dla młodzieży w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym

W trakcie dojrzewania – przełomowego etapu rozwoju młodzi ludzie pozbywają się cech dzieci, a za to muszą się stać odpowiedzialnymi dorosłymi, gotowymi do życia w dzisiejszej rzeczywistości. Jak wesprzeć młodych ludzi w tak trudnym dla nich okresie? Warsztaty psychoedukacyjne z cyklu „Ku dorosłości” mają na celu rozwój uczestników zarówno na poziomie osobistym, jak i społecznym.

Moduły:

1. TRENING ASERTYWNOŚCI
2. TRENING EFEKTYWNEGO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
3. TRENING ZARZĄDZANIA EMOCJAMI
4. TRENING ZARZĄDZANIA CZASEM
5. TRENING EFEKTYWNEGO KOMUNIKOWANIA SIĘ

Po warsztatach uczniowie:

- wzmocnią swoją postawę asertywną i nauczą się wykorzystywać narzędzia służące asertywnej komunikacji, asertywnemu wyrażaniu złości i krytyki oraz przyjmowaniu i dawaniu informacji zwrotnej
- będą potrafili efektywnie radzić sobie ze stresem, poznają mechanizmy nim rządzące oraz zdobędą umiejętność wykorzystania technik antystresowych
- będą potrafili efektywnie zarządzać swoimi stanami wewnętrznymi, nauczą się rozpoznawać i konstruktywnie wyrażać swoje myśli, emocje, uczucia i nastroje
- będą potrafili efektywnie zarządzać swoim czasem, wyznaczać priorytety i hierarchizować zadania, zdobędą narzędzia służące lepszemu planowaniu i organizowaniu planu dnia/tygodnia/roku
- będą potrafili komunikować się w sposób jasny i otwarty nie przekraczając granic innych osób, zdobędą narzędzia skutecznej komunikacji wyrażającej szacunek do siebie i innych.

Czas trwania: 20 spotkań po 2 godziny dydaktyczne, co tydzień

Koszt szkolenia: 450 zł od osoby. Prosimy o kontakt w celu ustalenia terminu szkolenia.