

Oferta praktycznych warsztatów

DLA NAUCZYCIELI

2024
/25



Praktyk i autorka dwóch książek

Prowadząca

Sylwia Świsłowska

Kontakt:

☎ 602 100 618

✉ biuro@paaro.pl

TEMATY WARSZTATÓW

#1 **Uważność i koncentracja w pracy z dziećmi**

„Jak dzięki prostym technikom wprawić siebie i dzieci w lepszy stan, po to by nauczanie było bardziej efektywne”

#2 **Emocje**

„Jak lepiej radzić sobie z emocjami oraz z emocjami u dzieci”

#3 **Komunikacja**

„Jak mówić do dzieci, by nas słuchały i jak lepiej radzić sobie z emocjami u dzieci”

#4 **Współpraca**

„Jak budować współpracę w grupie - metody i ćwiczenia do wykorzystania w codziennej pracy z dziećmi”

“

W prowadzonych przeze mnie warsztatach wychodzę z prostego założenia: tym lepsze zajęcia i relacje z dziećmi im bardziej napełniony nauczyciel. Dlatego zadbanie o dobrostan nauczyciela w codziennej pracy uważam za absolutny priorytet. I tego też uczę.



Czas trwania
warsztatów



3h

Warsztaty
z dojazdem
do placówki



Paaro

NIEPUBLICZNA PLACÓWKA
POZASZKOLNA

Kontakt:

 602 100 618

 biuro@paaro.pl

#1 **Uważność i koncentracja w pracy z dziećmi**

“Jak dzięki prostym technikom wprawić siebie i dzieci w lepszy stan, po to by nauczanie było bardziej efektywne”

Warsztat zawiera przedstawienie technik i praktycznych ćwiczeń.

- Praktyczne ćwiczenia dla nauczycieli pozwalające zadbać im o swój dobrostan w krótkim czasie (1-2 minutowe ćwiczenia - do zastosowania w codziennej pracy), pozwalające im na spokojniejszą i bardziej efektywną pracę podczas zajęć.
- Brain gym – czyli tzw. gimnastyka dla mózgu, mająca na celu pobudzenie i synchronizację prawej i lewej półkuli mózgu, co w efekcie ma prowadzić do lepszej koncentracji. Ćwiczenia, dzięki ich prostej formie, można przeprowadzić w dowolnym miejscu i stosować je przed rozpoczęciem dowolnych zajęć z dziećmi (wykorzystujemy np. tylko dłonie i palce rąk).
- Praca z oddechem i technikami wizualizacyjnymi – mające na celu wyciszenie, wzrost koncentracji i zwiększenie uważności u dziecka, a dzięki temu bardziej efektywną pracę.
- Budowanie świadomości emocji, a poprzez to lepszego radzenia sobie z emocjami trudnymi i pielęgnowania emocji przyjemnych, rozwijanie tzw. EQ (inteligencji emocjonalnej) dziecka.

Co zyska nauczyciel?

- większy spokój w codziennej pracy
- praktyczne techniki do zastosowania ułatwiające pracę
- większe zaangażowanie dzieci w zajęcia

#2 Emocje

“Jak lepiej radzić sobie z emocjami oraz z emocjami u dzieci”

Podczas warsztatu:

- będziemy pracować z trudnymi emocjami, razem omówimy i przepracujemy emocje, które pojawiają się także u nauczyciela w codziennej pracy.
- pokażę proste i sprawdzone techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami, do zastosowania przez nauczyciela by mógł lepiej zadbać o siebie.
- omówimy przyjemne emocje oraz pokażę techniki zarówno wzmacniające stan bycia w takich emocjach, jak i sposoby przechodzenia od emocji nieprzyjemnych do przyjemnych.
- skupimy się na emocjach u dzieci i na pomaganiu im w lepszym radzeniu sobie z nimi.
- skupimy się na konkretnych zabawach i ćwiczeniach w pracy z emocjami dzieci

Co zyska nauczyciel?

- lepsze samopoczucie w codziennej pracy
- otrzyma konkretne, sprawdzone techniki wspierające jego pracę z dziećmi
- dodatkowe narzędzia do wspierania dzieci w radzeniu sobie z emocjami

#3 **Komunikacja**

„Jak mówić do dzieci, by nas słuchały i jak lepiej radzić sobie z emocjami u dzieci”

Podczas warsztatu przyjrzymy się i popracujemy nad:

- komunikacją na płaszczyźnie nauczyciel - rodzic, nauczyciel - nauczyciel i jej efektywnością
- komunikacją na płaszczyźnie nauczyciel - dziecko, po to by zwiększyć efektywność pracy nauczyciela i zyskać większe zaangażowanie dzieci w zajęcia
- komunikacją wewnętrzną, czyli tzw. dialogiem wewnętrznym prowadzonym przez każdego z nas, a w szczególności na tym, by dialog ten był dla nauczyciela wspierający i pomagał zadbać mu o jego wewnętrzny dobrostan w codziennej pracy
- większą uważnością w komunikacji, co przełoży się na jej jakość

Co zyska nauczyciel?

- większą swobodę w komunikacji w pracy i codziennym życiu
- precyzyjniej wyrazi siebie
- większe zrozumienie u dzieci i innych nauczycieli

#4 Współpraca

“Jak budować współpracę w grupie - metody i ćwiczenia do wykorzystania w codziennej pracy z dziećmi”

Podczas warsztatu przyjrzymy się i popracujemy nad:

- budowaniem relacji w grupie przedszkolnej lub szkolnej
- rozbudzeniem i wzmacnianiem motywacji wewnętrznej u dzieci
- większym zaangażowaniem dzieci do pracy w grupie

Co zyska nauczyciel?

- sprawdzone i gotowe do zastosowania ćwiczenia do lepszej współpracy w grupie
- praktyczną wiedzę do zastosowania już w pierwszym dniu po warsztacie
- dodatkowym bonusem do wykorzystania dla nauczycieli będą przedstawione podczas warsztatu animacje i proste układy taneczne dla dzieci, które każdy z uczestników będzie mógł wykorzystać podczas swojej codziennej pracy, jak i różnych wydarzeń towarzyszących, takich jak:
 - festyny rodzinne
 - wydarzenia okolicznościowe (np. jasełka, mikołajki, Dzień Babci i Dziadka i inne)

OPINIE UCZESTNIKÓW

“

Wiedza jaką posiada p. Sylwia poparta jest wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć dla dzieci, a także warsztatów dla nauczycieli. Wykorzystanie przekazanej nauczycielom podczas warsztatów wiedzy w mojej osobistej opinii w znaczącym stopniu może podnieść efektywność i zadowolenie z pracy zarówno nauczycieli jak i dzieci.

Wicedyrektor Centrum Edukacji Nauczycieli w Białymstoku

Elżbieta Chrabołowska

- **RE-WE-LA-CJA!** Pod koniec warsztatu i szkolenia mam jeszcze większą potrzebę własnego rozwoju. Chłonięłam jak gąbka to wszystko co się dziś wydarzyło, tak jak dziecko. Nic dodać nic ująć. A słowa „dobra robota” to stanowczo za mało za Pań pracę i zaangażowanie włożone w ten piątkowy wieczór.
- Warsztaty świetne, **dużo wiedzy praktycznej**. Ciekawe rozwiązania codziennych problemów.
- Świetne „triki”. Z zajęć wychodzę z pozytywną energią.
- **Rewelacyjne warsztaty! Wspaniałe instruktorki!** Dzięki tym warsztatom wychodzę z nowymi pomysłami, inspiracjami i chęć do pracy i robienia tego co kocham.
- Prowadzące zajęcia z pozytywnym podejściem do życia, radością i są profesjonalne w tym co robią. **Z chęcią przyjdę na kolejne warsztaty!**
- **Warsztaty były super!** Kompetentne Panie i świetna atmosfera.
- **Doskonała tematyka, zakres oraz tempo warsztatu!** Prowadzące wzorowo przygotowane i profesjonalne.
- **Super pozytywna energia!!!** Dużo uśmiechu, radości. Nowe pomysły realne do wykorzystania w pracy.
- Świetny! Podobało mi się, że **teoria była przeplatana praktyką**, ale przede wszystkim **pozytywne nastawienie, brak oceniania** - nie trzeba było się stresować, że coś nie wychodzi.

”

OPINIE DYKERCJI PLACÓWEK

**ŻŁOBEK MIEJSKI NR 9
W BIAŁYMSTOKU**
15-157 Białystok
ul. L. Mościckiego 2J

Białystok, 02.05.2023

Referencje

Pragnę wyrazić swoją satysfakcję ze szkolenia warsztatowego jakie przeprowadziła Pani Sylwia Świsłowska w Żłobku Miejskim Nr 9 w Białymstoku.

Szkolenie zostało zrealizowane w sposób profesjonalny, interesujący jak również pojawiło się w nim dużo praktycznych przemyśleń wynikających z wieloletniej pracy z dziećmi. Program warsztatów oraz sposób jego prowadzenia uwzględniał oczekiwania i potrzeby uczestników, propozycje zabaw do wykorzystania i umiejętności angażowania do aktywności wszystkich uczestników świadczą o tym, że był to dobrze wykorzystany czas. Pani Sylwia wykazała się wielkim profesjonalizmem, wychodząc naprzeciw każdemu zapytaniu, każdej wątpliwości zgłaszanej przez uczestników szkolenia. Warsztaty prowadzone w naszej placówce przyczynią się nie tylko do lepszej komunikacji z dzieckiem ale w szczególności wpłyną na codzienne samopoczucie uczestników szkolenia, co w dużej mierze przełoży się na profesjonalny, w pełni zorganizowany i komfortowy pobyt naszych maluszków w placówce.

Z pełną świadomością podkreślam, że warsztaty prowadzone przez Panią Sylwią Świsłowską sżyte są na miarę naszych czasów a metody pracy z emocjami u siebie oraz z emocjami u dzieci, wychodzą naprzeciw aktualnych potrzeb wychowawców.

DYREKTOR
Żłobka Miejskiego Nr 9
mgr Aneta Fajkowska

Miejskie Przedszkole „Niezapominajka”
19-300 Elk, ul. J. Słowackiego 16, tel. 87 732 64 78
www.mjn.elk.edu.pl e-mail: mps3elk@gmail.com

Elk, 2023-05-24

REKOMENDACJA

Firma PAARO zrealizowała na potrzeby Miejskiego Przedszkola „Niezapominajka” w Elku. warsztaty dla kadry pedagogicznej nt. „Koncentracja i pracy nad emocjami dzieci” w ramach Akademii Wiedzy Praktycznej pod patronatem merytorycznym Polskiej Akademii Aktywności i Rozwoju Osobistego.

Warsztaty przeprowadzone były w sposób profesjonalny, na wysokim poziomie zarówno pod względem merytorycznym, jak również dydaktycznym a także organizacyjnym. Wartość merytoryczna warsztatów odpowiadała naszym potrzebom i oczekiwaniom, obejmowała wyczerpująco problematykę, której dotyczyła. Wszystkie zagadnienia omówiono zrealizując (interakcyjnie, a teorię poparto licznymi przykładami, ćwiczeniami).

Przewodząca warsztaty Pani Sylwia Świsłowska - wykazała się dużym zaangażowaniem, kompetencjami, obszerną wiedzą i doświadczeniem oraz umiejętnością przekazywania złożonych treści w przystępny sposób. P. Sylwia przewidziała czas na zadawanie pytań oraz wyjasnianie wątpliwości na bieżąco. Cenne dla nas były te wskazówki, które pomogą nam rozwiązywać konkretne problemy w przyszłości.

Użytkując podczas spotkania wiedzę i umiejętności niewątpliwie wzbogaciła warsztat metodyczny, a także przyczynią się do poprawy jakości działań nauczycieli.

Z przyjemnością możemy polecić firmę PAARO, jako solidnego wykonawcę i zapewnić o wysokiej jakości świadczonych przez firmę usług.

DYREKTOR
Przedszkola Miejskiego „Niezapominajka”
mgr Aneta Fajkowska

**PRZEDSZKOLE MIEJSKIE
„KOPERNIK”**
ul. Dworcowa 35, 01-500 Białystok
tel. 544 820 204
tel. 544 820 204 fax 544 820 202

Grudziądz, 21.04.2023r.

Referencje

Dnia 20.04.2023r. w Przedszkolu Miejskim „Kopernik” ul. Dworcowa 35 w Grudziądzu odbyły się warsztaty dla nauczycieli pt. „Współpraca: Budowanie współpracy w grupie - metody i ćwiczenia”, przeprowadzone przez Panią Sylwią Świsłowską - Dyrektorkę Zarządzającą w PAARO Winięcie w Białymstoku.

Szkolenie przeszło nasze najgłębsze oczekiwania, oczywiście w pozytywnym znaczeniu. Sposób prowadzenia warsztatów, zakres merytoryczny i praktyczny przekazanych treści, warszaty uczestniczący w szkoleniu ocenili b. wysoko. Nauczyciele już następnego dnia po warsztatach wykorzystywali zdobyte umiejętności i wiadomości podczas zajęć z dziećmi. Opinie, które wypowiadała nauczyciele po szkoleniu, to, m.in. „Przeżyłam zmęczona na warsztatach, a wyszłam wypoczęta, zrelaksowana i pełna wspaniałych pomysłów do pracy z dziećmi”, „Jestem zachwycona sposobem prowadzenia zajęć przez Panią Sylwią. Zdobytą wiedzę i umiejętności podczas warsztatów - to skarbnica wspaniałych pomysłów do pracy z dziećmi” itp.

Szkolenie dostarczyło wszystkim uczestnikom nie tylko bogatej wiedzy oraz nowych umiejętności, ale sprawiło, że nauczyciele poczuli radość, więcej pozytywnej energii i zapędu do dalszej pracy.

gorąco polecam te warsztaty i mam nadzieję, że ponownie spotkamy się z Panią Sylwią na następnym szkoleniu, którego już nie możemy się doczekać.

DYREKTOR
mgr Lidia Szustrowa

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 14
ul. Łukaszowska 34
01-500 Białą Podlaska
tel. (83) 841 64 67, 341 64 60

Białą Podlaska, 19.04.2023 r.

REFERENCJE

Jako dyrektor Przedszkola Samorządowego nr 14 w Białej Podlaskiej z pełnym przekonaniem polecam szkolenie warsztatowe organizowane przez Panią Sylwią Świsłowską. Wraz z całym zespołem z naszej placówki miałam przyjemność uczestniczyć w warsztacie z zakresu *Uważności i koncentracji w pracy z dziećmi*. Pani Sylwia posiada bogatą wiedzę w/w temacie, popartą praktycznym doświadczeniem w wieloletniej pracy z dziećmi. *Atrakcyjny sposób prowadzenia zajęć, propozycje zabaw do wykorzystania oraz umiejętność angażowania do aktywności wszystkich uczestników szkolenia* pozwalają stwierdzić, że był to bardzo dobrze wykorzystany czas. Ponadto wiedza i umiejętności zdobyte podczas szkolenia są doskonałym wsparciem w pracy z dziećmi przedszkolnymi.

Wszystkie nauczycielki uczestniczące w warsztacie uznały go za najlepszy w jakim brały udział w ostatnim czasie.

DYREKTOR
Przedszkola Samorządowego nr 14
w Białej Podlaskiej
mgr Aneta Kozłowska

WSPÓLNOTA SZKÓŁ W BIAŁEJ PODLASKIEJ
ul. Łukaszowska 34
01-500 Białą Podlaska
tel. 83 841 64 67, 341 64 60

Białystok, 7 czerwiec 2023

Rekomendacja

Wraz z gronem nauczycieli z naszej placówki - Przedszkola Samorządowego nr 17 w Zespole Szkół w Białej Podlaskiej - miałam przyjemność brać udział w prowadzonym przez p. Sylwią Świsłowską warsztacie - *Uważność i koncentracja w pracy z dziećmi*.

Podczas warsztatu bardzo szybko dało się poznać, że p. Sylwia jest praktykiem posiadającym wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Wiedza jaką dzieliła się z nami była zarazem praktyczna, a ponadto przedstawiona w przystępnej i ciekawej formie. Czas warsztatu okazał się dla naszej kadry nauczycielskiej świetną inwestycją i zastrzykiem świeżej wiedzy, którą możemy w stosować podczas naszej codziennej pracy z dziećmi.

O Pani Sylwii jak i samym warsztacie mogę wypowiadać się w najlepszych słowach, jednocześnie chciałabym serdecznie polecić udział w warsztacie o takiej tematyce wszystkim nauczycielom, tym którzy chcą pracować zarówno nad swoim rozwojem osobistym, jak i tym, którzy pragną doskonalić swój warsztat pedagogiczny.

Współdyrektorka
mgr Beata Świsłowska

Szkoła Podstawowa nr 3
ul. Józefa Piłsudskiego
ul. Warszawska 3, 21-400 Łuków
www.szkola.walbrzych.pl
tel. 25 798 27 14

Białystok, 6 czerwiec 2023

Referencje

Jako dyrektor Szkoły Podstawowej nr 3 im. Józefa Piłsudskiego w Łukowie pragnę serdecznie polecić współpracę z firmą PAARO. Zajęcia taneczno-rozwojowe, praca instruktorów prowadzących zajęcia jak i komunikacja odznaczają się wysoką jakością i starannością.

Ogromnym plusem, a jednocześnie miłym zaskoczeniem wynikającym ze współpracy okazały się warsztaty prowadzone w naszej placówce przez p. Sylwią Świsłowską. *Praktyczna wiedza jaką dzieliła się p. Sylwia wzbogaciła warsztat pracy naszej kadry nauczycielskiej, a także napędziła nas nową energią.*

Wiedza przekazywana była w sposób bardzo atrakcyjny, angażujący naszych nauczycieli, co przełożyło się na bardzo pozytywny odbiór warsztatów.

Zdecydowanie rekomenduję współpracę z PAARO zarówno w zakresie zajęć dodatkowych dla dzieci jak i organizacji warsztatów dla nauczycieli.

Dyrektor
mgr Aneta Kozłowska

CERTYFIKAT

Paaro | POLSKA AKADEMIA
AKTYWNOŚCI I ROZWOJU OSOBISTEGO

CERTYFIKAT

Niniejszym potwierdzam, że:

.....

był/a uczestnikiem warsztatu

**"Jak dzięki prostym technikom wprawić
siebie i dzieci w lepszy stan, po to
by nauczanie było bardziej efektywne."**

Organizowanego w ramach

AKADEMII WIEDZY PRAKTYCZNEJ

pod patronatem merytorycznym
Polskiej Akademii Aktywności i Rozwoju Osobistego

Biała Podlaska, 27 września 2023 r.



Sylwia Świsłowska
Prowadząca warsztat

**Uczestnicy
warsztatów
otrzymują
certyfikat**



○ PROWADZĄCEJ

- **praktyk od 2011 roku (15.000 dzieci na zajęciach)**
- **mama trójki dzieci**
- **córka nauczycielki**

W 2011 roku założyła Polską Akademię Aktywności i Rozwoju Osobistego i czynny Instruktor. Magister ekonomii Uniwersytetu w Białymstoku. Praktyk Biznesu – zarządzała ponad 60 osobowym zespołem na terenie pięciu województw. Nadzoruje pracę instruktorów w ponad 300 placówkach. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu rozwoju osobistego. Absolwentka Szkoły Trenerów Metrum. Ukończyła kursy coachingu indywidualnego oraz grupowego w Szkole Coachów Meritum, treningi uważności w pracy z dziećmi i młodzieżą, szkolenia - Structogram oraz Triogram, szkolenie Mindfulness - trening uważności, MTQ Siła i odporność psychiczna. Organizuje i prowadzi warsztaty dla instruktorów. Przeszkoliła już ponad 1600 nauczycieli w tematyce koncentracji, uważności i emocji. Na swoich szkoleniach porusza szeroko rozumianą tematykę uzależnień od portali społecznościowych i cyberprzestrzeni. Twórczyni autorskiego programu dla dzieci i młodzieży Super Rockets - ułatwiającego pracę dzieciom i młodzieży poprzez uważność, koncentrację. Prowadzi liczne warsztaty z dziećmi w przedszkolach, szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.

Wielokrotna mistrzyni Polski w Tańcu Orientalnym oraz zdobywczyni 4 miejsca na mistrzostwach świata. Prowadzona przez nią firma PAARO uzyskała w 2021 roku certyfikat jakości ISO 9001.

Autorka dwóch książek wydanej w 2021 roku książki "Instruktor - jak prowadzić lepsze zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym". Wydanej wspólnie ze swoim mężem Marcinem w 2023 roku książki "Zacznijmy od minuty uważności".



Kontakt:

 602 100 618

 biuro@paaro.pl

 PAARO Wingee - zajęcia taneczno - rozwojowe

 PAARO - Mobilna Akademia Rozwoju

 [akademia_paaro](https://www.instagram.com/akademia_paaro)



www.minutauwaznosci.pl



www.paaro.pl