

Kolejny warsztat kierowany do nauczycieli przedszkolnych i szkół podstawowych, absolwentów prowadzonego przez nas warsztatu „*Jak w codziennej pracy zwiększyć poziom koncentracji i uważności u dzieci poprzez proste techniki mindfulness*”. (warsztat nr 1). To warsztat:

**„Żeby nalać, samemu trzeba być napełnionym,
- czyli nauczyciel, który lubi siebie i nauczyciel, który lubi to co robi.”**

Autorski 3 godzinny warsztat, w którym uczestnicy pierwszej części warsztatu poszerzą swoją wiedzę. Druga część tak jak pierwsza to zestaw praktycznych ćwiczeń, dzięki którym nauczyciele będą mogli zwiększyć efektywność swojego nauczania oraz czerpać **większą przyjemność z pracy na co dzień**.

Ćwiczenia mogą wykorzystać zarówno nauczyciele nauczania początkowego jak i nauczyciele w klasach 5-8. Warsztat zawiera m.in.:

- Pracę nad poczuciem własnej wartości i praktyczne ćwiczenia na jej podniesienie. W trakcie szkolenia, każdy z aktywnie zaangażowanych uczestników podniesie poczucie swojej wartości.
- Pracę nad przekonaniem mające na celu zwiększenie satysfakcji z pracy własnej, a także współpracy z dziećmi, rodzicami i dyrekcją
- Pogłębienie wiedzy na temat uważności (mindfulness) oraz zestaw ćwiczeń wspomagający motywację i nastawienie nauczyciela w jego codziennej pracy.

WAŻNE: Warsztat jest kontynuacją warsztatu nr 1

PROWADZĄCE

Sylvia Świsłowska – Dyrektor Zarządzająca i założycielka Polskiej Akademii Aktywności i Rozwoju Osobistego.

Magister ekonomii Uniwersytetu w Białymstoku. Praktyk Biznesu – zarządza obecnie ponad 30 osobowym zespołem na terenie pięciu województw, nadzorując pracę instruktorów w ponad 200 placówkach. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu rozwoju osobistego. Absolwentka Szkoły Trenerów Metrum. Ukończyła kursy coachingu indywidualnego oraz grupowego, organizuje i prowadzi warsztaty dla instruktorów z całej Polski. Mama trójki dzieci.

Ewa Kamińska – trener programu mindfulness - Super Rockets w Akademii Aktywności i Rozwoju Osobistego.

Magister Pedagogiki Opiekuńczo-wychowawczej na Uniwersytecie w Białymstoku. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Edukacji Elementarnej. Dodatkowo odbyła kursy z zakresu pracy z oddechem, uważności, pracy z młodzieżą oraz rozwoju osobistego. Pasjonatka i praktyk Mindfulness i Self-reg. Mama dwójki dzieci.



Warsztat prowadzony jest z wykorzystaniem narzędzi z naszego autorskiego programu zajęć SUPER ROCKETS – MINDFULNESS PROGRAM, prowadzonego obecnie w placówkach przedszkolnych i szkolnych na terenie woj. Podlaskiego