

Warsztaty dla nauczycieli przedszkolnych i szkół podstawowych.

## „Jak w codziennej pracy zwiększyć poziom koncentracji i uważności u dzieci poprzez proste techniki mindfulness”

3 godzinny warsztat, w którym przedstawimy nauczycielom zestaw praktycznych ćwiczeń, dzięki którym nauczyciele będą mogli zwiększyć efektywność swojego nauczania. Ćwiczenia można wykorzystać podczas rozpoczęcia zajęć w nauczaniu początkowym jak i w klasach 5-8 zarówno na zajęciach wychowawczych, języku polskim, matematyce, fizyce czy lekcjach chemii.

Warsztat zawiera przedstawienie technik i praktycznych ćwiczeń:

- Brain gym – czyli tzw. gimnastyki dla mózgu, mającej 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).
- Pracy z oddechem i technik wizualizacyjnych – mających na celu wyciszenie i 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.

### PROWADZĄCE



#### **Sylwia Świsłowska – Dyrektor Zarządzająca i założycielka Polskiej Akademii Aktywności i Rozwoju Osobistego.**

Magister ekonomii Uniwersytety 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