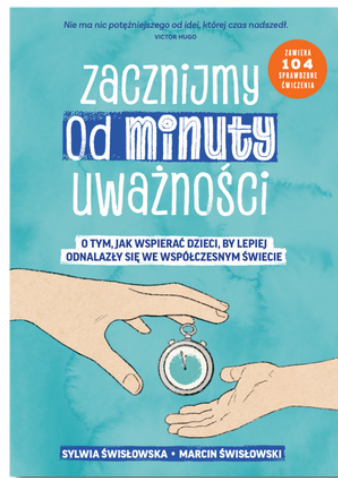


# Oferta praktycznych warsztatów

DLA NAUCZYCIELI

2023  
/24



Praktyk i autorka dwóch książek

Prowadząca

**Sylwia Świsłowska**

Kontakt:

 602 100 618

 [biuro@paaro.pl](mailto: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

## 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".

