

Oferta praktycznych warsztatów

DLA NAUCZYCIELI

2023
/24



Praktyk i autorka dwóch książek

Prowadząca

Sylwia Świsłowska

Kontakt:

☎ 602 100 618

✉ biuro@paaro.pl

#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

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".

