

Dobrostan - zadbajmy o siebie!

Warsztaty dramowe
o tym, jak zadbać o swój
dobrostan psychiczny.

PROBLEMY:

Stres i presja

odczuwane przez
młodzież, w związku z
obowiązkami
edukacyjnymi
i wyzwaniem
w relacjach



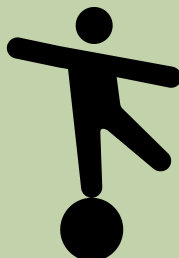
Przebudźcowany mózg

trudności w
skupieniu
uwagi i
wyciszeniu się



Nadmiar obowiązków i niedobór czasu

brak przestrzeni na
codzienne "zdrowe
nawyki" dotyczące
dbania o równowagę
psychiczną



Niskie poczucie wartości i mała odporność na krytykę

powodująca silne
przeżywanie porażek
czy raniących
komunikatów



Uporządkowanie wiedzy
o stresie, jego wpływie na
mózg i podstawowych
strategiach obniżania
napęcia

Praktyczne wskazówki
dotyczące wdrażania
codziennych nawyków
dotyczących dbania o siebie
i własną równowagę
psychiczną

Poznanie sposobów
samoregulacji - rozpoznawania
trudnych emocji i sposobów
zmniejszania ich destrukcyjnego
wpływu na wykonywanie
bieżących zadań

Poznanie technik
wzmacniających odporność na
krytykę (zewnętrzną
i wewnętrzną) - praca
z myślami i przekonaniami

KORZYŚCI:

Dla kogo?

Warsztaty adresowane są dla uczniów i uczennic klas szkół ponadpodstawowych.

Co?

Podczas warsztatów uczniowie i uczennice wezmą udział w dramowym doświadczeniu pozwalającym na przyjrzenie się roli stresu i przebudźcowania w codziennym życiu oraz temu jak przekłada się on na odczuwany dobrostan i równowagę psychiczną. Poznają historię osoby w zbliżonym wieku, która mierzy się z presją, krytyką i przebudźcowaniem. Poprzez eksplorowanie poznanej historii i wspólne szukanie rozwiązań przyjrzą się temu, jak stres wpływa na nasze funkcjonowanie, jak możemy sobie z nim radzić i jakie strategie sprzyjają regulacji silnej emocji. Otrzymają również konkretne, praktyczne wskazówki dotyczące codziennego dbania o higienę psychiczną i budowania zdrowych nawyków oraz narzędzia do pracy z krytycznymi komunikatami i myślami.

Warsztaty z możliwością wydłużenia o kolejne godziny lub konsultacji indywidualnych dla chętnych uczniów i uczennic.

Koszt

1500 zł - przy założeniu jednego warsztatu w ciągu dnia

1300 zł - przy założeniu dwóch warsztatów w ciągu dnia (dla dwóch klas)

W cenę wliczone są:

- prowadzenie warsztatu przez dwie doświadczone trenerki
- materiały na warsztaty
- konsultacje z wychowawcą przed i po warsztacie

Istnieje możliwość wykupienia indywidualnych konsultacji dla uczniów - 100 zł/h

Czas

3 godziny lekcyjne.

