

# Dobrostan i Mindfulness w szkole

To szkolenie grupowe jest skierowane do dzieci w wieku szkolnym i ma na celu rozwijanie ich dobrostanu emocjonalnego oraz umiejętności mindfulness. Dzięki interaktywnej formie i pracy w grupie dzieci uczą się, jak radzić sobie ze stresem, budować pozytywne nawyki oraz wspierać siebie nawzajem w codziennych szkolnych wyzwaniach.

## Cel szkolenia:

- ✔ Nauka technik mindfulness (uwaga) wspierających koncentrację i redukujących stres
- ✔ Rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami i budowania odporności psychicznej
- ✔ Poprawa relacji rówieśniczych i współpracy w grupie
- ✔ Wzmacnianie samoakceptacji i pozytywnego podejścia do nauki

## Struktura szkolenia:

- Grupowa forma – interaktywne ćwiczenia, gry zespołowe, dyskusje i praca w parach
- Stacjonarne spotkania – realizowane w szkole, świetlicy lub innym miejscu edukacyjnym
- Praktyczne techniki mindfulness – medytacje, ćwiczenia oddechowe, relaksacja
- Materiały edukacyjne – karty pracy, scenariusze ćwiczeń do wykorzystania w domu

## Program szkolenia:

- Moduł 1: Wprowadzenie do mindfulness – czym jest uwaga i jak działa na nasz mózg?
- Moduł 2: Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne – sposoby na stres i napięcie w szkole
- Moduł 3: Zarządzanie emocjami – jak rozpoznawać i wyrażać swoje uczucia?
- Moduł 4: Budowanie pozytywnego myślenia – jak wzmacniać wiarę w siebie?
- Moduł 5: Uwaga w nauce – jak poprawić koncentrację i skuteczność nauki?
- Moduł 6: Relacje z rówieśnikami – jak lepiej się komunikować i rozwiązywać konflikty?

## Metody pracy:

- ✔ Gry i zabawy integracyjne
- ✔ Ćwiczenia w parach i grupach
- ✔ Medytacje i techniki oddechowe
- ✔ Dyskusje i dzielenie się doświadczeniami
- ✔ Tworzenie własnych strategii radzenia sobie ze stresem

## Korzyści dla dzieci:

- ☀️ Lepsza koncentracja i łatwiejsze przyswajanie wiedzy
- ☀️ Większa odporność na stres i lepsze radzenie sobie z emocjami
- ☀️ Poprawa relacji w klasie i łatwiejsza współpraca z innymi
- ☀️ Większa pewność siebie i pozytywne podejście do nauki

Możliwe jest również dostosowanie programu do wieku dzieci i potrzeb konkretnej grupy.