

Dobrostan i Mindfulness w szkole

To szkolenie jest zaprojektowane specjalnie dla dzieci w wieku szkolnym i skupia się na rozwijaniu ich dobrostanu emocjonalnego oraz umiejętności mindfulness, która pomaga w radzeniu sobie ze stresem, koncentracji i budowaniu pozytywnych nawyków.

Cel szkolenia:

- Nauka technik uważności (mindfulness) wspierających koncentrację i redukujących stres
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i napięciem
- Budowanie pozytywnego podejścia do nauki i relacji w szkole
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie

Struktura szkolenia:

- ✔ Indywidualne podejście – Program dostosowany do wieku, potrzeb i wyzwań dziecka
- ✔ Spotkania online (1:1) – Interaktywne sesje
- ✔ Ćwiczenia praktyczne – Medytacje, techniki oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne
- ✔ Materiały dodatkowe** – Karty pracy, nagrania audio i zadania do samodzielnego wykonywania

Moduły szkoleniowe:

1. Wprowadzenie do mindfulness – Czym jest uważność i jak może pomóc w szkole?
2. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne – Jak się uspokoić przed klasówką czy wystąpieniem?
3. Zarządzanie emocjami – Jak radzić sobie ze stresem, złością czy smutkiem?
4. Budowanie pozytywnego myślenia – Jak wzmacniać poczucie własnej wartości?
5. Uważność w nauce – Jak poprawić koncentrację i efektywność nauki?
6. Relacje w szkole – Jak reagować na trudne sytuacje i budować zdrowe relacje?

Korzyści dla dziecka:

- ✔ Poprawa koncentracji i wyników w nauce
- ✔ Większa pewność siebie i odporność psychiczna
- ✔ Lepsze radzenie sobie ze stresem i emocjami
- ✔ Umiejętność bycia „tu i teraz” i czerpania radości z nauki i życia