

Szkolenie ONLINE: Dobrostan i Uważność w Przedszkolu

(Mindfulness w Edukacji Najmłodszych – dla nauczycieli i rodziców)

 **Forma:** Online

 **Czas trwania:** około 8h

 **Cena:** 499 zł

 **Dla kogo:** Nauczyciele przedszkoli, pedagodzy, psychologzy dziecięcy, rodzice, trenerzy

O szkoleniu


To praktyczne szkolenie wyposaży nauczycieli, pedagogów i rodziców w skuteczne narzędzia mindfulness, które pomogą dzieciom rozwijać koncentrację, samoświadomość i zdolność radzenia sobie ze stresem. Dzięki prostym ćwiczeniom i codziennym praktykom, zarówno w przedszkolu, jak i w domu, dzieci mogą lepiej rozpoznawać emocje, budować odporność psychiczną i cieszyć się większym spokojem.

Co zyskasz dzięki szkoleniu?

- ✓ Nauczysz się technik mindfulness, które możesz stosować zarówno w pracy, jak i w domu
- ✓ Poznasz skuteczne sposoby na wspieranie koncentracji i redukcję stresu u dzieci
- ✓ Dowiesz się, jak pomóc dziecku lepiej rozpoznawać i regulować emocje
- ✓ Zrozumiesz, jak mindfulness wspiera także dorosłych – w pracy z dziećmi i we własnym dobrostanie

Program szkolenia obejmuje:

- ✓ Wprowadzenie do mindfulness – jak działa i dlaczego jest ważne dla rozwoju dziecka
- ✓ Proste techniki uważności dla dzieci – ćwiczenia oddechowe, sensoryczne i ruchowe
- ✓ Jak wplatać mindfulness w codzienne życie – w przedszkolu, w domu, w czasie zabawy
- ✓ Mindfulness a emocje – jak pomaga dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami
- ✓ Jak dorośli mogą dbać o własną uważność i spokój, aby lepiej wspierać dzieci

 **Dołącz do szkolenia i poznaj praktyczne sposoby wspierania dziecka w jego emocjonalnym i społecznym rozwoju!**