



Szkolenie ONLINE: Dobrostan i Uważność w Szkole

(Mindfulness w Edukacji – dla nauczycieli, pedagogów i rodziców)

 Forma: Online

 Czas trwania: około 8h





 Cena: 499 zł

 Dla kogo: Nauczyciele szkół podstawowych i średnich, pedagodzy, psychologzy, rodzice, trenerzy

O szkoleniu


To praktyczne szkolenie wyposaży nauczycieli, pedagogów i rodziców w skuteczne narzędzia mindfulness, które pomogą uczniom rozwijać koncentrację, samoświadomość i zdolność radzenia sobie ze stresem. Dzięki prostym ćwiczeniom i codziennym praktykom – zarówno w szkole, jak i w domu – młodzież może lepiej rozpoznawać emocje, budować odporność psychiczną i poprawiać swoje wyniki w nauce.

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 uczniów
-  Dowiesz się, jak pomóc młodzieży lepiej rozpoznawać i regulować emocje
-  Zrozumiesz, jak mindfulness wspiera także dorosłych – w pracy z uczniami i we własnym dobrostanie

Program szkolenia obejmuje:

- ✓ Wprowadzenie do mindfulness – jak działa i dlaczego jest ważne dla rozwoju ucznia
- ✓ Proste techniki uważności dla młodzieży – ćwiczenia oddechowe, sensoryczne i ruchowe
- ✓ Jak wplatać mindfulness w codzienne życie – w szkole, w domu, podczas nauki i odpoczynku
- ✓ Mindfulness a emocje – jak pomaga uczniom w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami
- ✓ Jak dorośli mogą dbać o własną uważność i spokój, aby lepiej wspierać uczniów

 Dołącz do szkolenia i poznaj praktyczne sposoby wspierania uczniów w ich emocjonalnym, społecznym i edukacyjnym rozwoju!