



INSTITUTE  
of EDUCATION & MIND EXCELLENCE

\*\*\*

## **MOJE ŻYCIE NASTOLATKA – CHCĘ WIEDZIEĆ CO I JAK**

*Poznanawanie siebie i relacji ze światem.*

**Dla kogo :** młodzież 11 - 14 lat

**Kiedy :** w czwartki; raz w tygodniu przez cały rok (od 26/09/2019 - 18/06/2020)  
(za wyjątkiem ferii i dni świątecznych)

**Miejsce :** rue du Vieux Moulin 13, Auderghem 1160

**Cena :** 295 euro / kwartał (plus 50 euro wpisowe)

Zajęcia prowadzą :

**Monika Młodzianowska** – psycholog, specjalizacja psychologia kliniczna

**Beata Cnudde** – coach, trenerka rozwoju osobistego i neurofeedback, menadżerka

**Zapisy :** [contact@mindexcellence.eu](mailto:contact@mindexcellence.eu)

\*\*\*

## **PODARUJ DZIECKU KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI !**

Umiejętność komunikowania się i współpraca z innymi, inteligencja emocjonalna i krytyczne myślenie są wymieniane jako jedne z podstawowych kompetencji niezbędnych do satysfakcjonującego życia w przyszłości. Zadbaj by Twoje dziecko już teraz je rozwijało.

Okres dorastania jest szczególnie istotny dla rozwoju. To najlepszy czas na naukę, mózg bardzo szybko przyswaja nowe informacje. Jednocześnie w tym okresie w życiu dziecka zachodzi bardzo wiele zmian m.in. biologicznych, społecznych i psychologicznych. Jest to bardzo trudny moment dla dzieci, w których te przemiany następują, ale również dla ich rodziców. Wszystko, co dotychczas było ustalone, wypracowane, nagle przestaje mieć znaczenie i młody człowiek szuka nowych, własnych ścieżek.

Każdy nastolatek jest odmienną istotą z własnym temperamentem, wartościami, oczekiwaniami i ambicjami. Traktowanie dziecka poważnie i akceptowanie jego autonomii prowadzi do wytworzenia przez nastolatka dobrych strategii radzenia sobie w życiu.

System edukacyjny narzuca zbyt statyczną formę. Nie uwzględnia tego, że różnimy się między sobą, oraz nie wskazuje, jak niezwykle cenna jest ta różnorodność. Często przyjmuje także, że inteligencja dziecka jest stała i nie może ulec poprawie. Badania z dziedziny neuronauki udowodniły zaś, że nasza inteligencję (i nasze zdolności) możemy rozwijać i wzmacniać przez całe życie. Nasz mózg jest bowiem plastyczny, czyli mamy wrodzoną zdolność do uczenia się nowych rzeczy i rozwoju.

Dlatego stworzyliśmy autorski program, którego celem jest wsparcie nastolatków w okresie dorastania. Poprzez mądre zabawy i ćwiczenia każdy będzie mógł dowiedzieć się więcej o sobie, o swoich możliwościach, talentach i relacjach z innymi. Spotkania służyć mają promowaniu pozytywnego nastawienia do życiowych wyzwań, rozwijaniu zaufania do własnej wartości i zdolności; szacunek do siebie i innych.

Podczas zajęć korzystamy z podejścia prorozwojowego, które zachęca do otwarcia się na doskonalenie własnych talentów i możliwości. Daje to wewnętrzną siłę do przewyższania własnych ograniczeń. Pokazujemy i udowadniamy, że nie należy bać się porażek, ale czerpać z nich naukę, i że nie można się poddawać. Dowodzimy, że jeśli czegoś nie potrafimy zrobić, to należy mieć w głowie słowo „jeszcze”.

Program łączy w sobie ćwiczenia psychologiczne i coachingowe. Dzięki temu jest nie tylko nowatorski, ale przede wszystkim ciekawy i mądry.

\*\*\*

## **W PROGRAMIE :**







1. EMOCJE
  - 1.1. Skąd się biorą ? Jak je komunikuje ciało ?
  - 1.2. Jak reaguje mózg na emocje ?
  - 1.3. Jak je ogarnąć ?
2. KIM JESTEM. CO SIĘ WE MNIE ZMIENIA.
  - 2.1. Co jest dla mnie ważne ?
  - 2.2. Moje relacje w grupie.
  - 2.3. Co znaczy dla mnie przyjaźń.
3. MÓZG NASTOLATKA - co się dzieje w mojej głowie ?
  - 3.1. Jak działa mózg
  - 3.2. Skąd się biorą moje myśli – samoświadomość, wyobraźnia, głos wewnętrzny
  - 3.3. Pamięć – techniki poprawiające pamięć
  - 3.4. Inteligencja i rozwój
  - 3.5. Skąd się bierze uzależnienie ? Jak mu nie ulec.
  - 3.6. Czy można zmienić mózg ? Jak ?
4. STRES
  - 4.1. Co to jest stres i skąd się bierze ?
  - 4.2. Techniki radzenia sobie ze stresem

5. POZYTYWNE PROGRAMOWANIE i MOTYWACJA
  - 5.1. Czemu służy niepowodzenie ?
  - 5.2. Różne myślenie : stałe i prozrostowe
  - 5.3. Motywacja – techniki na skuteczną wewnętrzną motywację
6. KOMUNIKOWANIE SIĘ
  - 6.1. Moja strategia komunikowania się
  - 6.2. Budowanie szacunku dla siebie i innych
  - 6.3. Asertywność – co to jest ? Czy jest mi potrzebna ?
7. MOJE TALENTY
  - 7.1. Odkrywam moje mocne strony i mój potencjał
  - 7.2. Poznaję jak je rozwijać
  - 7.3. Moje plany na przyszłość, marzenia, zamierzenia – stają moimi celami.
  - 7.4. Poznaję jak siebie prezentować.
8. KREATYWNOŚĆ
  - 8.1. Skąd się bierze kreatywność ?
  - 8.2. Czy jestem kreatywny/a ?
  - 8.3. Odkrywam swoją moc twórczą.
9. JA I ŚWIAT
  - 6.1. Co świat może mi dać ? A co ja światu ?
  - 6.2. Moje autorytety
  - 6.3. Moje plany





\*\*\*

### **CELE rozwojowe programu:**

#### 1. Wspieranie nastolatków rozwijaniu kompetencji życia społecznego

-  inteligencja emocjonalna i adaptacyjna,
-  umiejętności komunikowania się,
-  podejmowanie współpracy z innymi,
-  krytyczne myślenie,
-  poczucie własnej indywidualności i poszanowanie innych,
-  odczuwanie radości z podejmowanej aktywności umysłowej i odnoszenia sukcesów.

#### 2. Kształtowanie umiejętności społecznych

-  kształtowanie pozytywnego wizerunku samego siebie
-  nabywanie umiejętności radzenia sobie w różnych życiowych i zadaniowych sytuacjach
-  poznawanie znaczenia wartości uniwersalnych w kontaktach społecznych
-  zwracanie uwagi na potrzeby innych

#### 3. Promowaniu pozytywnego nastawienia do życiowych wyzwań,

- rozwijaniu zaufania do własnej wartości i zdolności
- szacunek do siebie i innych
- umiejętność radzenia sobie ze stresem.

#### 4. Wspomaganie rozwoju mowy w języku polskim

- 🗣️ wzbogacanie umiejętności sprawnego porozumiewania się z otoczeniem za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu

#### 5. Wspieranie nastolatków w rozwijaniu czynności intelektualnych

- kształtowanie postawy gotowości do poznawania i działania
- doskonalenie umiejętności planowania i organizowania działań
- poznawanie technik pamięci i motywacji

#### 6. Wspieranie rozwoju poznawczego nastolatka

- doskonalenie inteligencji poznawczej
- pogłębianie zainteresowania światem społecznym, przyrodniczym i technicznym
- tworzenie własnych opowiadań
- wykorzystanie zdobytych wiadomości i umiejętności w podejmowanych działaniach

Podajemy dialog z rodziną w celu ujednolicenia oddziaływań wychowawczych.

\*\*\*

#### **Sposoby realizacji:**

- słuchanie prezentacji – stwarza okazję do poznawania różnych sytuacji z życia społecznego, formułowania ocen i wyciągania wniosków
- scenki sytuacyjne – kształtują pozytywne postawy społeczne, uświadamiają, kiedy należy stosować różne modele zachowań
- prace zespołowe – uczą współpracy i współdziałania w planowaniu i realizowaniu wspólnie wytyczonego celu
- zabawy tematyczne – stwarzają okazję do nawiązywania kontaktów, odtwarzania ról społecznych, wzmacniania pozytywnych zachowań
- zabawy dydaktyczne – utrwalają wiadomości o środowisku społecznym i wskazują obowiązujące w nim zasady postępowania
- gry dydaktyczne – wymagają dostosowania się w zabawie do reguł, uczą przestrzegania ustalonych zasad
- scenki dramatyczne – pozwalają na odgrywanie określonych sytuacji i przedstawianie różnych emocji, umożliwiają ich przekaz za pomocą mowy ciała.