

OFERTA

WARSZTATÓW ROZWOJOWYCH DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Czas 1 warsztatu: - 2 godziny lekcyjne (1,5h)
Cena: 30 zł/osoba lub 600 zł

W przypadku zamówienia więcej niż 3 warsztatów - cena ulega negocjacji

PROPONOWANE TEMATY

1. Emocje – jak z nimi współpracować.

Warsztat daje możliwość zrozumienia swoich emocji oraz dostarcza narzędzi ich regulowania. Pomaga w uczeniu się nazywania swoich potrzeb i akceptacji emocji swoich jak i innych osób.

2. Jak budować trwałe relacje - sztuka porozumiewania się i wyrażania siebie

Warsztat ma na celu nie tylko rozwój umiejętności komunikacyjnych, ale także budowanie głębszych, bardziej satysfakcjonujących relacji zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Podczas warsztatu będziemy pracować nad komunikacją interpersonalną, autoprezentacją i pewnością siebie

3. Pewność siebie jest dla każdego

Podczas tego warsztatu będziemy poznawać czym jest pewność siebie, jak ją budować. Obalimy także mity dotyczące pewności siebie. Na warsztacie pojawią się tematy: techniki zwiększającymi pewność siebie, wyznaczanie kierunku wzrostu pewności siebie, radzenie sobie z lękiem przed oceną, mity na temat pewności siebie.

4. Wystąpienia publiczne - dla grup maksymalnie 14 osobowych.

Ilość spotkań: 3 warsztaty po 2h

Warsztaty złożone z 3 spotkań, które mają na celu rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych i poprawę pewności siebie w wystąpieniach przed publicznością.
Tematy, które są poruszane: Elementy pierwszego wrażenia, mowa ciała podczas przemówień, radzenie sobie ze stresem, odkrywanie mocnych stron jako mówcy, autoprezentacja. Podczas warsztatów uczniowie będą mieli okazje do prezentacji swoich przemówień.

Zapraszam do kontaktu
Marta Tomala
507315280
kontakt@martatomala.pl
www.martatomala.pl



OFERTA WARSZTATÓW ROZWOJOWYCH DLA UCZNIÓW KLAS 5-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Czas 1 warsztatu 2 godziny lekcyjne (1,5h)
Cena: 30 zł/osoba za 1 warsztat lub 600zł

W przypadku zamówienia więcej niż 3 warsztatów - cena ulega negocjacji

PROPONOWANE TEMATY

1. Zrozumieć i być zrozumianym: Warsztaty dobrej komunikacji.

Warsztat ma na celu ułatwić budowanie relacji i porozumiewanie się wśród uczniów. Poruszane tematy podczas warsztatu to schemat komunikacji i bariery, które utrudniają komunikację a także ukazanie mocnych stron całej klasy.

2. Razem możemy więcej. Sztuka współpracy i budowania relacji.

Warsztat skupiony na rozwijaniu umiejętności społecznych i budowaniu zdrowych relacji z rówieśnikami. Poprzez interaktywne ćwiczenia uczniowie będą mieć okazję doświadczyć co pomaga we współpracy wśród rówieśników a także zobaczyć, że każdy ma wpływ na tworzenie atmosfery w klasie.

3. Emocje – jak z nimi współpracować.

Warsztat daje możliwość zrozumienia swoich emocji oraz dostarcza narzędzi ich regulowania. Pomaga w uczeniu się nazywania swoich potrzeb i akceptacji emocji innych osób.

4. Wielkie odkrycia: Warsztat o poszukiwaniu talentów i mocnych stron

Podczas tego warsztatu uczniowie będą prowadzeni w podróż po odkrywaniu swoich talentów i mocnych stron. Poprzez kreatywne ćwiczenia, refleksję i dyskusje grupowe dzieci będą miały okazję do zrozumienia swoich indywidualnych atutów.

Zapraszam do kontaktu
Marta Tomala
507315280
kontakt@martatomala.pl
www.martatomala.pl

