

PLAN WARSZTATÓW PSYCHOLOGICZNYCH online
DLA UCZNIÓW WSZYSTKICH TYPÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH
(dla uczniów klas VII i VIII szkoły podstawowej oraz dla licealistów)

TYTUŁ	OPIS WARSZTATÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Jak włączyć pozytywne myślenie?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak dbać o własne samopoczucie i rozwijać pozytywne nastawienie - jak radzić sobie z negatywnymi myślami - czym są afirmacje i jak je stosować 	Barbara Wojtanowska-Janusz	7 czerwca poniedziałek 16.00	https://forms.gle/r58uXLYKdpcJCqCD7
Wyloguj się na wakacje i rozwijaj artystycznie	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dlaczego niezbędny jest odpoczynek od zdalnego nauczania i innych wirtualnych aktywności - dlaczego umysł i ciało nie mogą być zbyt długo narażone na oddziaływanie multimedialnych - jak zadbać o równowagę między wypoczynkiem a koniecznością utrzymania odpowiedniego poziomu umiejętności artystycznych 	Anna A. Nogaj	14 czerwca poniedziałek 16.00	https://forms.gle/VAA3RcYG8Bc8kk17A
Ja wśród innych	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak nawiązywać i budować związki i przyjaźnie czyli pozytywne relacje z innymi, - jak wyrażać swoje emocje, pozostając w zgodzie ze sobą, - czym jest toksyczna relacja, jak ją rozpoznać i jak się od niej uwolnić, - jak bardziej świadomie wchodzić w relacje z innymi - jak inteligencja emocjonalna wpływa na rozwój artystyczny 	Olga Szewczyk	17 czerwca czwartek 16.00	https://forms.gle/K77oCm1RgRtz1YYn9

TYTUŁ	OPIS WARSZTATÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Rodzice i ja – dlaczego czasem trudno porozumieć się z własnymi rodzicami	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co się zmienia, kiedy staje się nastolatkiem - dlaczego rodzice tak łatwo zapominają, że sami byli nastolatkami - jak znaleźć wspólny język i zacząć konstruktywnie rozmawiać z rodzicami - do czego potrzebna artyście umiejętność skutecznego i konstruktywnego porozumiewania się 	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	2 czerwca środa 16.00	https://forms.gle/Q2NXVi5CsRwLaikZ9
Jak budować poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co składa się na poczucie własnej wartości - jak rozwijać wewnętrzne i zewnętrzne zasoby - jak budować umiejętności i strategie, które umożliwią pozytywne postrzeganie siebie i radzenie sobie z wyzwaniami - jak budować swój dobrostan 	Aleksandra Wojtaszek	9 czerwca środa 16.00	https://forms.gle/gNHuZbNgm1hJoYR7
Wypoczywam bez wspomagaczy	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak zorganizować dobre wakacje bez narkotyków i dopalaczy - dlaczego substancje psychoaktywne utrudniają rozwój artystyczny - dlaczego dobrze jest mówić odważnie „jestem wolny, nie biorę” - jak radzić sobie z ryzykownymi propozycjami - jak nie ulegać stereotypom, że branie pomaga tworzyć i redukuje stres przed koncertami czy egzaminami - jak należy odmawiać w sytuacji ryzyka „kuszeniem” różnymi substancjami psychoaktywnymi 	Mariusz Ostrowski	10 czerwca czwartek 16.00	https://forms.gle/HCHmg6D9qv8DEVAq7

TYTUŁ	OPIS WARSZTATÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Tu i teraz	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co to jest uważność / mindfulness - jak uważność może pomóc w radzeniu sobie z emocjami, również z tremą - jak uzyskać wewnętrzny spokój i harmonię (w życiu i na scenie) - jak żyć na 100% - ćwiczenia uważności 	Łukasz Tartas	16 czerwca środa 16.00	https://forms.gle/mHJ8ftQ1HQehVbDt6

**PLAN WARSZTATÓW PSYCHOLOGICZNYCH online
DLA RODZICÓW** uczniów wszystkich typów szkół artystycznych

TEMAT	OPIS WEBINARÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Wsparcie dziecka w utrzymaniu zdrowia psychicznego pomimo przeciążeń wynikających z kształcenia artystycznego	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jakich form wsparcia oczekują uczniowie szkół artystycznych - jakie są czynniki ryzyka, zakłócające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży kształcącej się artystycznie - jak ważna jest rola rodziny, rozumiejącej specyfikę kształcenia artystycznego - jakie są pozaartystyczne korzyści wynikające z kształcenia muzycznego, plastycznego i baletowego 	Anna A. Nogaj	7 czerwca poniedziałek 18.00	https://forms.gle/1t19q9pPanXBz7NUA
Pomocnik mądrego rodzica uzdolnionego nastolatka	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na czym polega dojrzwanie i co ma wspólnego rodzic nastolatka z dębem lub klonem - dlaczego czasem czujemy się jak na ringu i co może być dobrego w byciu sparingpartnerem? - czego potrzebuje od rodzica nastolatek 	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	16 czerwca środa 18.00	https://forms.gle/dUMqgjQtRqPbySvx6

TEMAT	OPIS WEBINARÓW	PROWADZĄCY	TERMIN	LINK DO ZAPISU NA WARSZTATY
Jak budować poczucie własnej wartości i odporność psychiczną u dzieci?	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co to jest poczucie wartości i odporność psychiczna - jakie są sposoby i techniki budowania odporności psychicznej - na czym polega dobra komunikacja - w jaki sposób można dobrze wykorzystać stres 	Aleksandra Wojtaszek	9 czerwca środa 18.00	https://forms.gle/yhrQMZCzwP5anxHp9
Narkotyki, dopalacze – na pewno nie moje dziecko	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak rodzic ma rozpoznać sygnały ostrzegawcze u dziecka, które zaczyna eksperymentować i przyjmować środki psychoaktywne - jak motywować dziecko uzdolnione muzycznie i plastycznie, aby było wolne od wszelkich środków psychoaktywnych - dlaczego rodzina jest najważniejszą i pierwszą szkołą profilaktyki - jakie są najczęstsze postawy rodzicielskie a uzależnienia od środków odurzających 	Mariusz Ostrowski	26 maja środa 18.00	https://forms.gle/6nzz1zf5jAbJTz6x9
Depresja dzieci i młodzieży	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czym jest depresja - na co zwracać szczególną uwagę obserwując dziecko - w jaki sposób komunikować się z dzieckiem o obniżonym nastroju - gdzie i kiedy szukać pomocy 	Łukasz Tartas	15 czerwca wtorek 18.00	https://forms.gle/VYKnNJ4S6d9SGp9y8