

**OFERTA WARSZTATÓW ONLINE
DLA UCZNIÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH I ICH RODZICÓW/OPIEKUNÓW**

organizowanych przez Wydział Doskonalenia i Doksztalcania oraz Zespół psychologiczno-pedagogiczny Centrum Edukacji Artystycznej

WARSZTATY DLA UCZNIÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH (OD 12-GO ROKU ŻYCIA):

Lp.	Temat	Opis	Prowadzący	Data i godzina
2.	O asertywności w relacjach z innymi	Podczas warsztatu uczniowie dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> – czym jest asertywność i jaka jest różnica między asertywnością a uległością i agresywnością, – jak wyznaczać swoje granice i mówić o swoich potrzebach, oczekiwaniach i poglądach, – czym należy pamiętać, gdy asertywnie odmawiamy, – jakie są strategie asertywnego przyjmowania opinii przyjemnej i przykrej o sobie. 	Hanna Matusiak	19 grudnia (czwartek) 18.00-19.30
3.	Zaplanuj i zrealizuj – o efektywnym zarządzaniu sobą w czasie	Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> – że brak czasu nie istnieje, – dlaczego warto rozwijać umiejętność organizacji czasu pracy i wypoczynku, – jak formułować cele, ustalać priorytety i planować działania, – czym jest prokrastynacja i jak sobie z nią radzić, – jakie techniki ułatwiają efektywną naukę i pracę. 	Iwona Chudzikiewicz	9 stycznia (czwartek) 18.00-19.30

WARSZTATY DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW, których dzieci uczą się w szkołach artystycznych:

1.	Nastolatek z kosmosu – jak dogadać się ze swoim dzieckiem?	Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> – jaki jest wpływ rozwoju mózgu na zachowanie nastolatka, – jakie potrzeby kryją się za zachowaniami nastolatków, – co zwiększa szansę na efektywną, empatyczną komunikację, – jak towarzyszyć swojemu dziecku w odkrywaniu własnej wartości, – jak zadbać o swój własny dobrostan. 	Barbara Wojtanowska-Janusz	17 grudnia (wtorek) 18.00-19.30
----	---	---	----------------------------	--

2.	Kiedy i gdzie szukać pomocy specjalistycznej dla swojego dziecka	<p>Celem warsztatu jest udzielenie wsparcia rodzicom, którzy niejednokrotnie czują się zakłopotani, osamotnieni i bezradni w obliczu trudności oraz problemów doświadczanych przez swoje dzieci.</p> <p>Podczas warsztatu rodzice uzyskają informacje o:</p> <ul style="list-style-type: none">– sytuacjach, w których pomoc specjalisty jest niezbędna w prawidłowym rozpoznaniu sytuacji dziecka oraz w ochronie jego przed zagrożeniem,– przejawach zachowania dzieci wskazujących na przeżywanie przez nich trudności,– instytucjach, poradniach, w których można szukać pomocy specjalisty.	dr Elżbieta Antosz	23 stycznia (czwartek) 18.00-19.30
----	---	--	--------------------	---