



FUNDACJA ROZWOJU
ŚWIADOMOŚCI EMOCJONALNEJ

LUBELSKI
INSTYTUT EMOCJI

Fundacja Rozwoju
Świadomości Emocjonalnej EmocJa
Pracownia EmocJa

ul. Juranda 7, Lublin 20-634

t. 504 092 289

e. biuro@fundacjaemocja.pl

fundacjaemocja.pl

LUBELSKI Instytut Emocji

Certyfikowane szkolenia dla specjalistów:
pedagogów, psychologów i nauczycieli

Zapraszamy na

CERTYFIKOWANE SZKOLENIE DLA SPECJALISTÓW:

pedagogów, psychologów, nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych, wychowawców ośrodków szkolno-wychowawczych i innych placówek wsparciowych organizowane przez Lubelski Instytut Emocji

„Certyfikowany praktyk treningu kompetencji emocjonalno-społecznych KES”

W EFEKCIE UCZESTNICZY SZKOLENIA:

- poznają wpływ emocji na proces uczenia i nauczania,
- poznają sposoby wspierania dzieci i młodzieży w rozwoju emocjonalno-społecznym,
- uświadomią sobie wpływ emocji na funkcjonowanie ucznia w szkole lub innej placówce,
- pogłębią wiedzę na temat wspierania ucznia w budowaniu poczucia własnej wartości i stabilności emocjonalnej,
- uświadomią sobie potrzebę edukacji emocjonalnej dzieci jako profilaktyki zdrowia psychicznego.

Lubelski Instytut Emocji założony przez Fundację Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EmocJa powstał w roku 2024 jako przestrzeń dla specjalistów, którzy chcą doskonalić swój warsztat i rozwijać swoje kompetencje emocjonalno-społeczne, tak aby wspierać dzieci i młodzież w budowaniu ich stabilności psychicznej.

Jesteśmy zespołem, który od 2017 roku specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą, rodzicami i nauczycielami. Opracowaliśmy autorskie programy skierowane zarówno do dzieci, młodzieży jak i rodziców/opiekunów i nauczycieli (szkoleniowe rady pedagogiczne) pomagające wspierać rozwój emocjonalno-społeczny dzieci i młodzieży. Od 7 lat stale realizujemy je w szkołach, przedszkolach oraz na popołudniowych warsztatach. Prowadzimy również indywidualne konsultacje dla rodziców, terapie indywidualne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Cyklicznie organizujemy konferencje, gdzie wspólnie z innymi specjalistami poruszamy tematykę związaną z rozwojem świadomości emocjonalnej dzieci i dorosłych.

Nasze programy zostały wysoko ocenione i zarekomendowane przez Liliannę Kupaj – Dyrektora Zarządzającego Szkołą Coachingu, autorkę, wykładowcę akademickiego oraz Lucynę Marcinkowską-Wróbel – psychoterapeutkę rodzin, certyfikowaną nauczycielkę Mindfulness-Based Stress Reduction. Rocznie obejmujemy szkoleniami około 700 uczniów oraz 300 dorosłych.

Wychodząc naprzeciw potrzebom współczesnego świata edukacji, gdzie priorytetem jest budowanie stabilności emocjonalnej dzieci i młodzieży zapraszamy do udziału w naszym szkoleniu „Certyfikowany praktyk treningu kompetencji emocjonalno-społecznych KES”.

Szkolenie przeznaczone jest dla specjalistów: pedagogów, psychologów, nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych, wychowawców ośrodków szkolno-wychowawczych i innych placówek wsparciowych.

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma certyfikat ukończenia treningu kompetencji emocjonalno-społecznych KES oraz pakiet materiałów do pracy z dziećmi i młodzieżą.

CELE SZKOLENIA:

- zdobycie wiedzy i umiejętności na temat wspierania dzieci i młodzieży w rozwijaniu kompetencji emocjonalno-społecznych (KES).
- poszerzenie samoświadomości emocjonalnej specjalistów tak, by mogli skutecznie kształtować zdrowe postawy społeczno-emocjonalne dzieci i młodzieży.
- dostarczenie scenariuszy do prowadzenia 4 lekcji rozwijających kompetencje emocjonalne dzieci i młodzieży.
- praktyczne zapoznanie się ze scenariuszami w pracy warsztatowej.
- dostarczenie kart pracy wspomagających rozwijanie samoświadomości emocjonalnej dzieci i młodzieży

CZAS TRWANIA SZKOLENIA:

Cztery dni: dwa 2-dniowe spotkania – każde spotkanie po 6 godzin zegarowych. W sumie 24 godziny.

MIEJSCE SZKOLENIA:

Pracownia EmocJa, Lublin, ul. Juradna 7

INWESTYCJA:

2200 zł

TERMIN ZAJĘĆ:

Edycja 1

9-10 listopada 2024 r., godz. 9.00-16.00

23-24 listopada 2024 r., godz. 9.00-16.00

Edycja 2

8-9 marca 2025 r., godz. 9.00-16.00

22-23 marca 2025 r., godz. 9.00-16.00



FUNDACJA ROZWOJU
ŚWIADOMOŚCI EMOCJONALNEJ

LUBELSKI
INSTYTUT EMOCJI

**Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EmocJa
Pracownia EmocJa**

ul. Juranda 7, Lublin 20-634

t. 504 092 289 e. biuro@fundacjaemocja.pl

fundacjaemocja.pl

Opis potrzeb wskazujących na konieczność edukacji świadomych emocjonalnie dorosłych

Z naszych obserwacji oraz rozmów z rodzicami i nauczycielami wynika, że większość dzieci i młodzieży ma trudności z radzeniem sobie z własnymi emocjami. Dzieci i młodzież borykają się z opanowaniem lęku przed niepowodzeniem i oceną, nie potrafią poradzić sobie ze stresem czy porażką, nie potrafią się skutecznie motywować, nie wiedzą w jaki sposób zapanować nad złością i gniewem. Obserwuje się częste przypadki agresji relacyjnej w zespołach klasowych i innych grupach rówieśniczych. Coraz częściej zdarzają się przypadki nerwicy szkolnej. Szacuje się, że co piąty nastolatek w Polsce ma objawy depresyjne. Polskie nastolatki (dziewczęta) są najmniej zadowolonymi młodymi ludźmi wśród rówieśników w Europie. W ciągu roku w naszym kraju samobójstwa popełnia tyle młodzieży, jakby zniknęła średniej wielkości szkoła.

Depresja to jeden z najpowszechniejszych problemów zdrowotnych wśród osób przed 18 rokiem życia. Jest to w dużym stopniu skutek braku umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, stresem i agresją rówieśniczą.

Biorąc pod uwagę badania i obserwacje oraz wynikające z nich potrzeby opracowaliśmy autorskie szkolenie dla specjalistów, pedagogów, psychologów, nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych, wychowawców ośrodków szkolno-wychowawczych i innych placówek wsparciowych, które pozwoli skutecznie wspierać dzieci i młodzież w rozwoju emocjonalnym.

ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLENIA:

W programie:

1. Emocje w życiu człowieka

- Rodzaje emocji i ich pozytywna informacja.
- Komponenty występowania emocji.
- Emocje a potrzeby.
- Emocje a ich korelacja z ciałem.

2. Inteligencja emocjonalna

- Komponenty inteligencji emocjonalnej.
- Samoświadomość jako trampolina do stabilności emocjonalnej.
- Akceptacja emocji i jej wpływ na budowanie zdrowych relacji.

3. Mózg a przeżywanie emocji, jak zmienić perspektywę

- Trzy mózgi w jednym – Jak myślą dzieci?
- Mózg limbiczny/emocjonalny – Jak reagują dzieci, kiedy silne emocje biorą górę?
- Skupianie uwagi i koncentracja jako sposoby tworzenia nowych połączeń w mózgu.
- Mindfulness podstawą budowania stabilności emocjonalnej.

4. Trudne emocje – jak pomóc dziecku w ich przeżywaniu

- Czemu służy i o czym nam mówi złość?
- Co może nam pomóc złościć się mniej?
- Strefy regulacji emocji.

5. Komunikacja bez barier

- Bariery komunikacyjne.
- Komunikaty asertywne.
- Warunki zaistnienia efektywnej komunikacji.

6. Emocje na TAK – praca ze scenariuszami 4 lekcji rozwijających kompetencje-emocjonalne dzieci i młodzieży

O Nas

Celem działalności Lubelskiego Instytutu Emocji prowadzonego przez Fundację Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EmocJa jest rozwój świadomości emocjonalnej dzieci, młodzieży, jak również edukacja dwóch środowisk, które ma największy wpływ na kształtowanie emocjonalności młodych ludzi tj. nauczycieli i rodziców.

Szkolenie w Instytucie prowadzi:

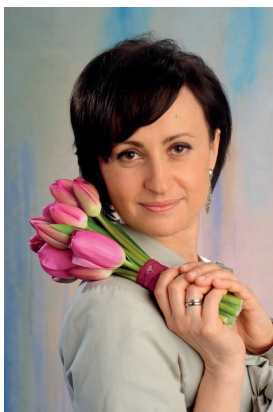


Anna Zmysłowska

Fundatorka, założycielka, prezes Fundacji Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EmocJa. Z wykształcenia socjolog, coach ICI (International Association of Coaching Institutes), psychoterapeuta Gestalt w trakcie certyfikacji. Ukończyła Program pomocy Psychologicznej w Instytucie Psychoterapii Gestalt w Warszawie.

Absolwentka treningu MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Jest nauczycielem uważności AMdM dla młodzieży na licencji Akademii Mindfulness Michaela Sandersona, praktykiem Metody Kids' Skills – „Dam Radę!”, „Jestem z Ciebie dumny!” – metody opartej na Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach. Ukończyła Trening Umiejętności Społecznych oraz Trening Zastępowania Agresji.

Od 20 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą pomagając im rozwijać kompetencje emocjonalno-społeczne poprzez prowadzenie warsztatów grupowych jak spotkania indywidualne. Ma na koncie wiele godzin pracy coachingowej z kobietami, dzięki czemu była świadkiem wielu transformujących procesów. Prowadzi warsztaty dla rodziców i opiekunów – „Szkoła Uczuć”, konsultacje oraz procesy coachingowe. Specjalizuje się w pracy z kryzysami, trudnościami emocjonalnymi i społecznymi u dzieci i młodzieży oraz u osób dorosłych.



Agata Lamch

Pomaga ludziom odnaleźć spokój, harmonię oraz zagubioną po drodze radość. Kocha życie, wierzy w nieograniczone możliwości tkwiące w każdym człowieku oraz w siłę słowa.

Podchodzi od życia holistycznie, tak też uczy, działa i żyje. Pasjonatka arteterapii. Specjalizuje się w pracy z ograniczającymi przekonaniem, które często są przyczyną niepowodzeń oraz trudności. Z wykształcenia magister filologii polskiej, trener rozwoju osobistego (roczna szkoła trenerów organizowana przez Ośrodek Rozwoju Edukacji i Centrum Edukacji Obywatelskiej w Warszawie 2014- 2015 oraz coach (stacjonarne Studia Podyplomowe na kierunku Coaching i Mentoring na Uniwersytecie Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie akredytowane przez Izbę Coachingu 2021 r.

– 2023 r.) Przez 20 lat pracowała w szkole jako nauczyciel języka polskiego i wychowawca klasy. Od 2016 r. prowadzi warsztaty i szkolenia dla dorosłych, dzieci i młodzieży.

Więcej o prowadzących i Fundacji Rozwoju Świadomości Emocjonalnej „EmocJa” na stronie fundacjaemocja.pl



FUNDACJA ROZWOJU
ŚWIADOMOŚCI EMOCJONALNEJ

LUBELSKI
INSTYTUT EMOCJI

Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EmocJa
Pracownia EmocJa

ul. Juranda 7, Lublin 20-634

t. 504 092 289 e. biuro@fundacjaemocja.pl

fundacjaemocja.pl