

**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	Link do zapisów
1.	<b>Jak wyzwolić się ze spirali lęku i zamartwiania się</b>	Podczas warsztatów uczestnicy: <ul style="list-style-type: none"> <li>– dowiedzą się jaka jest natura lęku,</li> <li>– nauczą się identyfikować negatywne myśli, które nakręcają spiralę lęku,</li> <li>– poznają skuteczne metody na minimalizowanie lęku,</li> <li>– nauczą się przeformułowania negatywnych myśli na myśli pozytywne,</li> <li>– dowiedzą się jak zadbać o swój dobrostan.</li> </ul>	Barbara Wojtanowska- Janusz	<b>6 lutego</b> (czwartek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>
2.	<b>Jak budować poczucie własnej wartości</b>	Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Czym jest poczucie własnej wartości?</li> <li>– Jak powstają zaburzenie poczucia własnej wartości?</li> <li>– Jak budować zdrowe poczucie własnej wartości?</li> </ul>	dr Alina Stechnij	<b>17 marca</b> (poniedziałek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>
3.	<b>Techniki zapamiętywania</b>	Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> <li>– jak mózg odbiera informacje,</li> <li>– dla czego wyobraźnia jest ważna przy zapamiętywaniu,</li> <li>– czym są mnemotechniki,</li> <li>– jakie są podstawowe systemy pamięciowe,</li> <li>– dlaczego powtarzanie zapamiętanych informacji jest tak ważne,</li> <li>– jak tworzyć mapy myśli.</li> </ul>	dr Małgorzata Ostrowska	<b>10 kwietnia</b> (czwartek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>

4.	<b>Radzenie sobie z trudnościami w szkole muzycznej</b>	<p>Podczas spotkania poruszone zostaną kwestie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– specyficznych trudności muzycznych (np. na lekcjach instrumentu czy kształcenia słuchu),</li> <li>– motywacji do ćwiczenia,</li> <li>– relacji mistrz/uczeń,</li> <li>– tremy koncertowej,</li> <li>– budowania odporności psychicznej.</li> </ul>	dr Aleksandra Wojtaszek	<b>7 maja</b> (środa) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>
----	---	---	-------------------------	---	----------------------

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

1.	<b>Wspieranie ucznia podczas edukacji w szkole artystycznej</b>	<p>Podczas spotkania poruszone zostaną kwestie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– specyfiki szkół artystycznych,</li> <li>– specyfiki szkoły muzycznej,</li> <li>– wsparcia podczas doświadczanych trudności muzycznych,</li> <li>– dobrej komunikacji bez przemocy,</li> <li>– współuczestniczenia w triadzie uczeń/nauczyciel/rodzic,</li> <li>– budowania dobrej samooceny u dzieci.</li> </ul>	dr Aleksandra Wojtaszek	<b>10 lutego</b> (poniedziałek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>
2.	<b>Trudne emocje młodej artystki/młodego artysty</b>	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skąd pochodzą trudne emocje dzieci,</li> <li>– kiedy powinny niepokoić i kiedy zgłaszać się do specjalisty,</li> <li>– jak się komunikować z nastolatką/nastolatkiem w pobudzeniu emocjonalnym.</li> </ul>	Łukasz Tartas	<b>10 marca</b> (poniedziałek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>
3.	<b>Moje dziecko ma dysleksję, jak mu pomóc?</b>	<p>Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jakie są objawy dysleksji,</li> <li>– jak można pomagać dziecku z dysleksją w procesie uczenia się i w ogólnym funkcjonowaniu,</li> <li>– jakie są najlepsze formy ćwiczeń usprawniających funkcjonowanie dziecka z dysleksją.</li> </ul>	Hanna Matusiak	<b>3 kwietnia</b> (czwartek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>

4.	<b>Samouszkodzenia – czy to może dotyczyć mojego dziecka?</b>	Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"><li>– o rodzajach zachowań autodestruktywnych,</li><li>– o przyczynach dokonywania przez dzieci i młodzież samouszkodzeń,</li><li>– o efekcie zarażania samouszkodzeniami,</li><li>– jak reagować na samouszkodzenia i gdzie szukać pomocy.</li></ul>	Iwona Chudzikiewicz	<b>15 maja</b> (czwartek) 18.00-19.30	<a href="#">LINK</a>
----	---	---	------------------------	---	----------------------