

...BIORĘ NA WARSZTAT
PROBLEMY DOJRZEWANIA.

PROFILAKTYKA TRANSDIAGNOSTYCZNA

OFERTA WARSZTATÓW DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH



W CZYM MOGĘ POMÓC?

Nazywam się **Michał Maciejak** i "biorę na warsztat problemy dojrzewania". Jestem pedagogiem, terapeutą, trenerem i superwizorem metody dramy oraz trenerem warsztatów umiejętności społecznych.

Pozwolisz, że zaoszczędzę nam czasu i opowiem o wartościach, jako fundamentach potencjalnej współpracy:

- **Relacja, Dialog i Doświadczenie** (z dziećmi i młodzieżą pracuję warsztatowo);
- **Bezpieczeństwo** (pracuję pod stałą superwizją);
- **Jakość i Współodpowiedzialność** (odkąd rozpocząłem studia w 2007 roku, cały czas się doksztalam i aktywnie pracuję z dziećmi i młodzieżą).



KLUCZOWE OBSZARY DO PRACY

1

Do pracy z młodzieżą wykorzystuję techniki aktywizujące.

2

Proces warsztatu oparty jest na filozofii dialogu, myśleniu krytycznym, dramie stosowanej i cyklu Kolba - modelach uczenia się przez doświadczenie.

3

Pracuję przynajmniej 2 x 45 min z jedną grupą.

4

Osoby uczestniczące w zajęciach poznają narzędzia oraz techniki mające wesprzeć ich kompetencje społeczne i interpersonalne oraz umiejętności empatycznego słuchania.

REALIZACJA PROGRAMU

- Warsztaty mają największą skuteczność, gdy odbywają się w jednym zespole, nie rekomenduję łączenia grup klasowych.
- Po warsztacie możliwe jest omówienie i/lub przesłanie wniosków do szkoły/dla rodziców.
- Rekomenduję obecność wychowawcy/pedagoga/psychologa podczas zajęć.
- Stawka godzinowa zależy od liczby realizowanych warsztatów w ciągu jednego dnia.
- Do 4 godzin dydaktycznych w ciągu dnia – 300zł/45 min.
- Od 4 godzin dydaktycznych w ciągu dnia – 275zł/45 min.

PROFILAKTYKA TRANSDIAGNOSTYCZNA

Wykorzystuje techniki terapii poznawczo-behawioralnej, takie jak uważność, ekspozycja, restrukturyzacja poznawcza oraz zawiera elementy treningu umiejętności społecznych, aby pomóc uczniom i uczennicom radzić sobie z trudnymi emocjami, zmieniać nieadaptacyjne przekonania i wzorce zachowania oraz zwiększać zaangażowanie w wartościowe działania.



Kontekstualne nauki o zachowaniu zakładają, że ludzkie zachowanie jest uwarunkowane przez kontekst, w którym się odbywa, a jego funkcja zależy od konsekwencji, jakie niesie. W profilaktyce transdiagnostycznej dąży się do tworzenia empirycznie sprawdzonych interwencji, które poprawiają funkcjonowanie i jakość życia uczniów, zgodnie z wybranymi przez nich wartościami.

Praca z uczniami w oparciu o profilaktykę transdiagnostyczną ma na celu wspieranie rozwoju emocjonalnego, społecznego i edukacyjnego dzieci, a także zapobieganie lub redukcja problemów, takich jak niepowodzenia szkolne, agresja, izolacja, lęk czy zaburzenia nastroju. Praca ta polega na realizacji programów wychowawczo-profilaktycznych, które obejmują treści oraz działania dostosowane do wieku i potrzeb uczniów, nauczycieli i rodziców.

Programy zawierają elementy takie jak: rozwijanie uważności, akceptacji, tolerancji dla niepewności, umiejętności radzenia sobie ze stresem, asertywności, współpracy, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, planowania i organizacji, kształtowania pozytywnego wizerunku siebie, budowania relacji z innymi, wyrażania i rozumienia emocji, wyznaczania i realizowania celów, angażowania się w aktywności zgodne z wartościami.

Profilaktyka wymaga współpracy wszystkich podmiotów zaangażowanych w proces edukacyjny, a także monitorowania i oceny efektów podejmowanych działań.

REALIZACJA PROGRAMU

Profilaktyka transdiagnostyczna jest nie zajmuje się skutkiem, tylko przyczyną trudności. Uczy radzenia sobie z emocjami, myślami i zachowaniami, które utrudniają realizację wartości i celów uczniów.

Każdy zespół jest unikalny i ma swój własny kontekst, w którym funkcjonuje, dlatego nie ma jednego uniwersalnego sposobu na rozwiązywanie problemów. Wierzę, że należy dostosowywać interwencje do indywidualnych potrzeb i sytuacji w klasie. Nie daję gotowych recept, lecz pomagam zrozumieć mechanizmy. Uważam, że w ten sposób można osiągnąć trwałe i satysfakcjonujące efekty w pracy z młodymi ludźmi.

Jeśli są Państwo zainteresowani ofertą, proszę o kontakt.

Chętnie odpowiem na pytania oraz dostosuję warsztaty do potrzeb i możliwości szkoły.

TEMATYKA WARSZTATÓW DLA MŁODZIEŻY

- ✓ DOBRÓSTAN PSYCHICZNY
- ✓ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE
- ✓ UZALEŻNIENIA CHEMICZNE
- ✓ PROFILAKTYKA PRZEMOCY
- ✓ KOMUNIKACJA W KLASIE
- ✓ INTEGRACJA
- ✓ WARSZTAT NA ZAMÓWIENIE

DOBROSTAN PSYCHICZNY

TEMATYKA WARSZTATU

OBRAZ NASTOLATKA

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Przyjrzenie się obrazowi stereotypowego nastolatka oraz narracjom, które go otaczają i kształtują.
- Zlokalizowanie stresorów, próba ich nazwania oraz uświadomienia sobie ich konsekwencji.
 - Spojrzenie i omówienie „obrazów nastolatka”.
- Otrzymanie odpowiedzi na pytania o źródła emocji, strategię dbania o swoje zasoby i relacje.
- Wskazanie bezpiecznych i pozabezpiecznych sposobów zabiegania o uwagę.

Warsztat ma na celu pomóc uczestnikom zrozumieć oraz zaakceptować siebie jako nastolatków, którzy są często narażeni na różne stereotypy, presję, oczekiwania. Uczestnicy warsztatu przyjrzą się, jak wygląda obraz stereotypowego nastolatka przedstawiany w mediach, kulturze, szkole, rodzinie i jak wpływa on na ich samopoczucie oraz zachowanie. Warsztat wykorzystuje techniki, które pomagają w zlokalizowaniu i nazwaniu stresorów, czyli czynników, które mogą wywoływać trudne emocje i reakcje. Warsztat pomoże zrozumieć, skąd biorą się emocje, jakie są ich funkcje, jak radzić sobie z nimi w sposób zdrowy, zgodny z własnymi wartościami. Warsztat wskaże, jak dbać o swoje zasoby i relacje oraz jak zabiegać o uwagę w sposób bezpieczny i pozytywny.

DOBROSTAN PSYCHICZNY

TEMATYKA WARSZTATU

DEDAL I IKAR

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Pokazywanie społecznie akceptowanych sposobów na zaspakajanie swoich potrzeb, odwoływanie się do systemu wartości warunkującego wybory życiowe.
- Omówienie pojęcia „granic wolności”.
- Uwrażliwienie osób uczestniczących w warsztacie na swoje granice w relacjach.
- Wskazanie miejsc, gdzie szukać pomocy oraz jak mądrze wspierać drugą osobę.

OZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

TEMATYKA WARSZTATU

HEJTOJESTEM – JAK REAGOWAĆ NA SŁOWA KTÓRE RANIĄ?

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Profilaktyka cyberprzemocy i hejtu.
- Budowanie pozytywnych relacji rówieśniczych.
- Pokazanie wpływu cyberprzemocy na osobę, która doświadcza, stosuje lub jest świadkiem.

Warsztat ma na celu zapobieganie i zmniejszanie zjawiska cyberprzemocy i hejtu, które stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego oraz społecznego młodzieży. Uczestnicy warsztatu wejdą w rolę ofiar, sprawców oraz świadków, dzięki czemu dowiedzą się, jak rozpoznawać i reagować na słowa, które ranią. Warsztat wykorzystuje techniki, które pomagają uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, budowaniu poczucia własnej wartości oraz wyznaczaniu celów zgodnych z własnymi wartościami. Warsztat sprzyja nawiązywaniu oraz podtrzymywaniu pozytywnych relacji rówieśniczych, opartych na szacunku, współpracy i wzajemnym wsparciu.

OZALEŻNIENIA CHEMICZNE

TEMATYKA WARSZTATU

PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ CHEMICZNYCH 'MASZ WYBÓR'

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Profilaktyka uzależnień chemicznych.
- Opóźnienie inicjacji alkoholowej.
- Nauka oraz wzmocnienie umiejętności związanych z konstruktywnym radzeniem sobie z emocjami.

Warsztat ma na celu zapobieganie i ograniczanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, tytoń, narkotyki czy dopalacze. Uczestnicy zdobędą wiedzę nt. szkodliwości i ryzyka wynikającego z używania tych substancji, a także nauczą się rozpoznawać oraz unikać sytuacji sprzyjających ich zażywaniu.

Warsztat wykorzystuje techniki, które mogą pomóc w opóźnieniu inicjacji alkoholowej, czyli pierwszego kontaktu z alkoholem, który często jest początkiem dalszych problemów. Warsztat uczy również, jak konstruktywnie radzić sobie ze stresem, nudą, smutkiem, lękiem czy gniewem, zgodnie z własnymi wartościami, zamiast sięgać po substancje.

PROFILAKTYKA PRZEMOCY

TEMATYKA WARSZTATU

PROGRAM BAGAŻ DOŚWIADCZEŃ

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Profilaktyka przemocy, agresji i dyskryminacji.
- Poznanie sposobów adekwatnego reagowania na przemoc.
- Uświadomienie przyczyn oraz konsekwencji doświadczania przemocy.
- Wzmocnienie pozytywnych ról i wzorców społecznych.
- Kształtowanie kompetencji społecznych.
- Integracja grupy.

Celem warsztatu jest zapobieganie i zmniejszanie ilości zachowań dyskryminujących, przemocowych oraz agresywnych w grupie, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie i rozwój młodzieży. Uczestnicy warsztatu zdobędą wiedzę na temat różnych form i rodzajów przemocy, takich jak fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna, cyfrowa, ze względu na rasę, religię, płeć, wiek, niepełnosprawność. Warsztat wykorzystuje techniki, które pomagają w poznaniu sposobów adekwatnego reagowania na przemoc w roli ofiary, sprawcy, jak i świadka. Warsztat uświadamia, jakie są przyczyny i konsekwencje doświadczania przemocy dla jednostki oraz społeczeństwa. Warsztat pomoże również wzmocnić pozytywne role i wzorce społeczne, takie jak obywatel, aktywista, lider, które mogą przeciwdziałać lub zapobiegać przemocy, agresji i dyskryminacji. Warsztat wzmacnia umiejętności społeczne uczniów, takie jak asertywność, empatia, negocjacja, które są niezbędne do budowania zdrowych i harmonijnych relacji. Warsztat sprzyja również integracji grupy oraz budowaniu poczucia wspólnoty.

PRZEMOCY PROFILAKTYKA

TEMATYKA WARSZTATU

PROGRAM ŚCIANA SAMOTNOŚCI

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Przeciwdziałanie zjawisku cyberprzemocy oraz wynikającej z niej samotności.
- Wzmocnienie pozytywnych ról w klasie.
- Wzmocnienie relacji w klasie.
- Omówienie wpływu influencerów, streamerów, esportowców na życie nastolatków.
- Omówienie sposobów reagowania na nieużyteczne zachowania w Internecie.

Celem warsztatu jest uświadomienie uczniów, jak dużym problemem jest cyberprzemoc, czyli stosowanie przemocy, agresji, hejtu lub innych form nękania za pomocą Internetu lub telefonu. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać i reagować na sytuacje, w których dochodzi do cyberprzemocy oraz jakie są jej skutki dla ofiar, sprawców i świadków. Warsztat wykorzystuje techniki wspierające w radzeniu sobie z niskim poczuciem własnej wartości oraz z samotnością, które często są konsekwencjami cyberprzemocy. Warsztat wzmocni pozytywne role w klasie (przyjaciół, sojuszników, obrońców), które mogą zapobiegać lub ograniczać cyberprzemoc. Ponadto, sprzyja wzmocnieniu integracji i współpracy oraz wskazuje, jaki wpływ na nastolatków mają twórcy internetowi, którzy bywają źródłem inspiracji, nacisku i porównań. Warsztat uczy, jak krytycznie oceniać treści umieszczone w Internecie oraz jak reagować na nieużyteczne zachowania, np. podszywanie się, trolling, spamowanie.

PRZEMOCY PROFILAKTYKA

TEMATYKA WARSZTATU

PROGRAM TOLERANCJA

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Profilaktyka zachowań agresywnych oraz przemocowych w grupie rówieśniczej.
- Trening umiejętności radzenia sobie z emocjami.
- Wzmocnienie pozytywnych ról i wzorców społecznych.
- Kształtowanie kompetencji i umiejętności społecznych w procesie integrowania grupy.
- Próba znalezienia i osłabienia źródeł zachowań agresywnych.

Warsztat ma na celu zapobieganie i zmniejszanie zachowań agresywnych i przemocowych w grupie rówieśniczej, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie i rozwój młodzieży. Uczestnicy warsztatu dowiedzą się, jak rozpoznawać i reagować na sytuacje, w których dochodzi do agresji lub przemocy wcielając się w rolę ofiary, sprawcy i świadka. Warsztat wykorzystuje techniki, które pomagają radzić sobie z emocjami, takimi jak złość, strach, frustracja czy zazdrość, które mogą być źródłem lub skutkiem zachowań agresywnych. Warsztat pomoże wzmocnić pozytywne role i wzorce społeczne, takie jak przyjaciel, sojusznik, obrońca, które mogą zapobiegać lub ograniczać agresję oraz przemoc. Warsztat pokazuje również, jak kształtować kompetencje i umiejętności społeczne, m.in. asertywność, empatia, negocjacja, które są niezbędne do budowania zdrowych i harmonijnych relacji.

KOMUNIKACJA W KLASIE

TEMATYKA WARSZTATU

PROGRAM ROLLON

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Wypracowanie zasad i norm funkcjonowania grupy.
- Budowanie pozytywnych relacji rówieśniczych.
- Wzmocnienie pozytywnych ról społecznych.
- Pogłębienie integracji klasy.
- Ćwiczenia zwiększające otwartość na drugą osobę.
- Nazwanie i wyszukanie rozwiązań dla niepokojących zachowań i konfliktów w klasie.

Warsztat jest przeznaczony dla klasy, która ma problemy z komunikacją, współpracą i zaufaniem. Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję doświadczyć różnych form aktywności ruchowej, które będą służyć jako metafora i narzędzie do pracy nad własnymi zachowaniami oraz relacjami. Warsztat wykorzystuje techniki, które pomagają w wypracowaniu zasad oraz norm funkcjonowania grupy, które będą sprzyjać dobremu klimatowi i atmosferze w klasie. Warsztat pomoże również wzmocnić pozytywne role społeczne, takie jak lider, mediator, opiekun, doradca, które mogą mieć pozytywny wpływ na grupę. Zwiększy również otwartość i życzliwość wobec innych osób oraz pomoże nazwać i znaleźć rozwiązania dla trudności relacyjnych zaobserwowanych w klasie.

INTEGRACJA

TEMATYKA WARSZTATU

INTEGRACJA

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Integracja grupy.
- Ćwiczenie umiejętności skutecznej współpracy.
- Wypracowanie zasad i norm funkcjonowania grupy.
- Budowanie pozytywnych relacji rówieśniczych.
- Przyjrzenie się procesowi integracji w klasie.
- Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z otwartości na drugą osobę w klasie.

TEMATYKA WARSZTATU

INTEGRACJA II

KONTYNUACJA PROGRAMU INTEGRACJA

CELE WARSZTATU I OBSZARY PRACY:

- Integracja grupy.
- Przyjrzenie się procesowi grupowemu w klasie.
- Zwrócenie uwagi na „grupki klasowe” i ich wpływ na funkcjonowanie klasy.
- Wzmocnienie postaw prospołecznych.

JAK PRACUJĘ?

Korzystam z kontekstualnych nauk o zachowaniu. Podczas szkoleń dzielę się najnowszą wiedzą zaczerpniętą z badań, raportów, literatury specjalistycznej oraz doświadczeniem płynącym zarówno z pracy warsztatowej, jak i gabinetowej. Łączę teorię i praktykę, by poszerzyć kontekst oraz pomagam spojrzeć na sytuację wielowymiarowo.



KLUCZOWE OBSZARY DO PRACY

1

Szkolenia dla Nauczycieli trwają co najmniej 3 x 45 min.

3

Możliwa jest zmiana harmonogramu i dodania elementów istotnych dla podmiotu zamawiającego.

2

Szkolenia dla Rodziców i/lub Opiekunów prawnych trwają co najmniej 2 x 45 min.

4

W przypadku tematów "bardziej szkoleniowych" jest możliwość połączenia grupy Nauczycieli i Rodziców.

KOSZT REALIZACJI

Szkolenie dla Nauczycieli:

- Stacjonarne 650zł/godzinę dydaktyczną;
- On-line 550zł/godzinę dydaktyczną (dostęp do nagrania);
- On-line 450zł/godzinę dydaktyczną (bez dostępu do nagrania).

Szkolenie dla Rodziców:

- Stacjonarne 500zł/godzinę dydaktyczną;
- On-line 450zł/godzinę dydaktyczną (dostęp do nagrania);
- On-line 400zł/godzinę dydaktyczną (bez dostępu do nagrania).

CENTRUM WSPARCIA I TERAPII SP. Z O.O.

UL. TOWAROWA 35 LOK. 102

00-869 WARSZAWA

NIP: 5273081081

CWIT@CWIT.PL

603-289-279