

OFERTA WARSZTATOWA



“zareagujMY zawczASU”

Cel: Budowanie zintegrowanej i wspierającej się społeczności szkolnej. Warsztat rozwija u uczniów umiejętności mentalne, pewność siebie, motywację oraz pokazuje, jak ważne jest wsparcie społeczne i współpraca w ramach samorządu uczniowskiego.

Odbiorcy warsztatów: uczniowie szkół ponadpodstawowych;

Czas trwania: około 4/5 godzin zegarowych;

Miejsce: rozkładowa sala z możliwością podzielenia na grupy oraz projektorem;

Liczba warsztatowców: 1;

Liczba uczestników: od 25 do 35;

Metody i formy dydaktyczne: metody podające (pogadanka, anegdota), problemowe (wykład problemowy, metoda przypadków, dyskusja dydaktyczne, metaplan, burza mózgów), praktyczne (metoda projektów);

Opis: Warsztat to intensywne 4 godziny pracy, które łączą rozrywkę, refleksję i współpracę. Uczniowie poznają najważniejsze fakty o zdrowiu psychicznym młodzieży, a następnie poprzez ćwiczenia uczą się, jak radzić sobie z wyzwaniami w szkole i życiu codziennym.

Program obejmuje:

- Integrację grupy poprzez kreatywne gry („Dixit”, „Speed dating”, „Linia połączeń”),
- Zdrowie psychiczne – czym jest, jak je rozumieć, dlaczego kryzys psychiczny dotyka coraz więcej młodych ludzi,
- Wsparcie społeczne – uczniowie przygotowują plakaty i uczą się, jak szukać pomocy i wspierać siebie nawzajem,
- Umiejętności mentalne – ćwiczenia z pewności siebie, motywacji i wyznaczania celów (SMART, koło Sineka),
- Komunikację i kreatywność – gry zespołowe, które pokazują siłę współpracy i pomysłowości,
- Podsumowanie – quiz i refleksja końcowa, które pomagają utrwalić najważniejsze treści.

Po warsztacie Uczestnicy:

- lepiej rozumieją, czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać,
- znają praktyczne sposoby budowania pewności siebie i motywacji,
- potrafią wyznaczać cele i konsekwentnie do nich dążyć,
- wiedzą, jak działać w grupie i wspierać kolegów i koleżanki,
- wychodzą z poczuciem przynależności i integracji ze swoją klasą i szkołą.