

MAJOWA AKADEMIA MOŻLIWOŚCI „MAM”

28 maja 2020r.
(czwartek)

Godziny warsztatów	Temat warsztatu	Dla kogo przeznaczony jest warsztat?	Osoba prowadząca warsztat
9.00 – 11.00	Jaki jestem?	Osoby dorosłe	Agnieszka Domagała-Kręcioch
9.00 – 10.30	Techniki stymulacji myślenia twórczego	Osoby dorosłe	Katarzyna Kitrasiewicz
9.00 – 12.00	Gram w Cudera (wykorzystanie gier w profilaktyce uzależnień)	Osoby od 10 roku życia	Tomasz Gubała, Magdalena Słowik Karolina Gubała
11.00- 13.15	Jak postrzegam innych, jak inni postrzegają mnie?	Osoby dorosłe	Patrycja Curyło-Sikora
11.00 -14.00	6 kroków do dobrych relacji w życiu i w pracy, czyli jak udzielać informacji zwrotnych (feedbacku) w coachingowym stylu	Osoby powyżej 24 roku życia	Patryk Lange

- Opisy poszczególnych warsztatów oraz biogramy osób prowadzących zostały zamieszczone poniżej

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



JAKI JESTEM?

Wiedza o tym kim jesteśmy, jacy jesteśmy pozwala nam zobaczyć czego w życiu pragniemy. Jednak decyzja o tym, by zobaczyć siebie takim jakim się jest nie zawsze jest łatwa. Dzięki temu warsztatowi może uda Ci się dotrzeć tam, gdzie dawno nie byłeś/aś - do własnego wnętrza - i odkryć swoje osobiste zasoby, zobaczyć swoją wyjątkowość, wykorzystać moc drzemiącego w Tobie potencjału. Pozwól sobie na spotkanie siebie z różnych perspektyw. Otwórz się na nieoczekiwane.

Warsztat poprowadzi **AGNIESZKA DOMAGAŁA-KRĘCIOCH** - pedagogka, socjoterapeutka, certyfikowany praktyk metody Points of You. Od lat pracuje z młodymi dorosłymi i osobami w wieku senioralnym w ramach różnych kursów i warsztatów. Od 1999 roku związana z Uniwersytetem Pedagogicznym w Krakowie. Pasjonatka slow life i nieustającego poszukiwania drogi do siebie.

TECHNIKI STYMULACJI MYŚLENIA TWÓRCZEGO

Warsztat „Techniki stymulacji myślenia twórczego” składa się z krótkiego wstępu teoretycznego oraz przykładowych ćwiczeń z zakresu kreatywnego rozwiązywania problemów podczas pracy grupowej. Tematyka zajęć obejmuje techniki z zakresu współdziałania, abstrahowania, dokonywania skojarzeń, rozumowania dedukcyjnego oraz indukcyjnego, metaforyzowania, transformowania oraz widzenia inaczej.

Warsztat poprowadzi **KATARZYNA KITRASIEWICZ** - psychoterapeutka, socjoterapeutka, psycholog i pedagog. Obecnie zajmuje się psychoterapią indywidualną dzieci i młodzieży w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży MEDINORM oraz Centrum Psychologii i Psychoterapii REFLEKSJA, a także prowadzi zajęcia z zakresu psychoterapii psychodynamicznej w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego na Wydziale Psychologii. Posiada doświadczenie w pracy jako trener kreatywnego myślenia. Przez wiele lat związana z Fundacją Wspierania i Rozwoju Kreatywności.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



GRAM W CUDERA...WYKORZYSTANIE GIER W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ

Warsztat polega na pokazowej rozgrywce w profilaktyczną grę grupową „CUDER” na wielkoformatowej planszy. Każda z obecnych klas „opiekuje się” jednym pionkiem, za którego rozwój jest odpowiedzialna. W trakcie tej rozgrywki zarówno gracze jak i obserwatorzy uczą się mechaniki gry „CUDER” co pozwoli im na późniejsze rozgrywki już w mniejszych grupach. Obrazowo można przedstawić system „CUDER” jako przygotowanie młodych do konfrontacji z trudnościami życia poprzez poukładanie ich relacji, emocji, duchowości, rozumu i fizyczności z założeniem że sfera duchowa jest sferą zarządzającą pozostałymi, jest sferą motywującą do rozwoju. Pokazujemy, że człowieka można rozumieć jako jedność pięciu nierozzerwalnie połączonych sfer; ciała, umysłu, ducha, emocji, relacji. Od ich pierwszych liter „CUDER” bierze swoją nazwę zarówno gra jak i pionek, którym poruszają się po planszy młodzi ludzie. Mówiąc o rozwoju, zagrożeniach, relacjach odnosimy się do sfer by łatwiej przedstawić skomplikowane nieraz pojęcia. Zagrożenia przedstawiane są jako pułapki na drodze rozwoju czyli planszy do gry, uczymy młodzież pokonywać je w bezpiecznych warunkach „symulatora życia”. Człowiek równomiernie rozwinięty we wszystkich swoich sferach jest zabezpieczony przed pułapkami.

Warsztat poprowadzą:

TOMASZ GUBAŁA profilaktyk, pełnomocnik Wójta Gminy Zielonki. Realizator programów profilaktycznych: NOE autorstwa dr Krzysztofa Wojcieszka, „Elementarz II czyli program siedmiu kroków”, „Alkohol kradnie wolność i wielu innych. Autor programu „Archezja”. Członek zespołu opracowującego Wojewódzki Program Profilaktyki w Małopolsce.

MAGDALENA SŁOWIK ukończyła Krakowską Akademię Ignatianum, realizator programów profilaktycznych: Archezja, Cuder, i innych. Animator czasu wolnego. Świecka misjonarka, doświadczenie w pracy pedagogicznej w Kamerunie.

KAROLINA GUBAŁA socjolog Uniwersytet Pedagogiczny, studentka 3 roku psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, realizatorka programów profilaktycznych: Archezja, Cuder i innych. Posiada ogromne doświadczenie jako twórca i realizator projektów profilaktycznych.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



Głos PEDAGOGICZNY

JAK POSTRZEGAM INNYCH, JAK INNI POSTRZEGAJĄ MNIE?

Tematyka warsztatu dotyczy kwestii związanych z mechanizmami leżącymi u podłoża percepcji drugiej osoby oraz ich wpływu na budowanie relacji. Celem warsztatu jest zwiększenie świadomości uczestników w zakresie roli czynników, które zniekształcają percepcję drugiej osoby uniemożliwiając w ten sposób stworzenie autentycznej relacji, stanowiącej podstawę różnorodnych oddziaływań, w tym także tych pedagogicznych ukierunkowanych na proces kształcenia i wychowania młodego pokolenia.

Warsztat poprowadzi **PATRYCJA CURYŁO-SIKORA** - psycholożka, psychoterapeuta, mediatorka rodzinna. Specjalizuje się w zagadnieniach z obszaru psychologii klinicznej oraz zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem tematyki dotyczącej promocji zdrowia i profilaktyki zaburzeń. W pracy stara się łączyć teorię z praktyką – od wielu lat pracuje bowiem jako nauczyciel akademicki, psycholog i psychoterapeuta. Stale rozwija swoje doświadczenie odbywając staże kliniczne oraz uczestnicząc w różnorodnych szkoleniach. Prowadzi także szkolenia i warsztaty dotyczące m.in. konfliktu i mediacji oraz podnoszące kompetencje opiekuńczo-wychowawcze.

6 KROKÓW DO DOBRZYCH RELACJI W ŻYCIU I W PRACY, CZYLI JAK UDZIELAĆ INFORMACJI ZWROTNYCH (FEEDBACKU) W COACHINGOWYM STYLU

Informacja zwrotna (feedback) jest istotnym elementem budującym relację i poprawiającym współpracę między ludźmi. Feedback może wpływać angażująco na pracowników, poprawiać relację między przyjaciółmi czy partnerami. Jednak jeżeli nie jest przekazany przez nas we właściwy sposób może demotywować lub popsuć relację. Często nie wiemy jak sformułować wypowiedź, aby przekazać istotne informacje, a jednocześnie nie wywołać chęci usprawiedliwiania się lub reakcji obronnych. Jak zatem dawać konstruktywną informację zwrotną w coachingowym stylu?

Czego się dowiesz na warsztacie:

- dlaczego tzw. "kanapka" w udzielaniu informacji zwrotnej nie działa?
- skoro "kanapka" nie działa to co działa?
- na czym polega coachingowy styl udzielania informacji zwrotnej?
- co z tym wszystkim ma wspólnego google?

Warsztat poprowadzi **PATRYK LANGE** (Fundacja Przestrzeń Rozwoju) - akredytowany coach i superwizor Izby Coachingu, certyfikowany coach zespołowy, trener mindfulness i redukcji stresu. Jako coach specjalizuje się w pracy liderami i menedżerami średnich i dużych firm inżynierskich, którzy chcą się rozwijać w obszarze efektywności, kompetencji interpersonalnych, umiejętności zarządzania oraz osiągać życiową harmonię. Pracuje także z osobami, które doświadczają syndromu wypalenia zawodowego i życiowego. Prowadzi coaching indywidualny i zespołowy oraz szkolenia i warsztaty rozwijające umiejętności menedżerskie i liderskie. Od 2008 roku praktykuje i propaguje metody redukcji stresu oraz rozwoju oparte na uważności.

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

PATRONAT MEDIALNY