



UWAGA! DEPRESJA?

Co robić, gdy
„Życie mnie mnie...”

Warsztat dla uczniów szkół PP i
7-8 klas szkół SP



#NauczycielomJutra
#DlaSzkołyzPomysłem

Zadbaj o **dobrostan** uczniów Twojej szkoły -
wybierz warsztat, który pozwoli młodzieży zdobyć
“apteczkę pierwszej pomocy” dla psychiki !

ROK SZKOLNY

2023/

2024

**ZAREZERWUJ
TERMIN
WARSZTATÓW:**

www.progresfera.edu.pl
odn@progresfera.edu.pl

Uwaga! Depresja? Co robić, gdy „Życie mnie mnie...”

Jesteś nauczycielem, dyrektorem szkoły, wychowawcą. Dbasz o **wszehstronny rozwój** swoich uczniów. W ofercie Twojej szkoły znajduje się szereg zajęć rozwijających zarówno umysł jak i sprawność fizyczną Twoich podopiecznych. Jednak zdajesz sobie sprawę, jak **kluczowe znaczenie** w rozwoju człowieka odgrywa jego **psychika**. Obserwujesz ostatnio wyraźny wzrost stanów **obniżonego nastroju i depresji u dzieci i młodzieży**.

Program

Proponuję Ci szkolenie dla uczniów, które zaopatrzy ich w „**apteczkę pierwszej pomocy**” wspierającą ich psychikę. Pomogę im znaleźć odpowiedź na pytania:

- Czym jest **depresja**, jakie są jej przyczyny i objawy?
- **Gdzie leży granica** między smutkiem, obniżonym nastrojem a depresją?
- **Kto** choruje na depresję?
- Jakie jest naukowe wyjaśnienie zjawiska depresji?
- Co to są **osobiste zasoby** i dlaczego warto o nie zadbać?
- Jak radzić sobie z **trudnymi emocjami**?
- Kiedy i gdzie szukać **pomocy**?

Korzyści

Dam Twoim uczniom **narzędzia** oparte na najnowszych badaniach nad funkcjonowaniem ludzkiego mózgu, wskażę **techniki** szybkiego reagowania w **sytuacjach kryzysowych** i oddzielę fakty od mitów, krążących na temat depresji i sposobów jej leczenia.

Uczestnicy otrzymają **materiały** w formie ulotek podsumowujących omówione treści oraz polecaną listę lektur związanych z tematyką szkolenia i dostosowanych do wieku uczniów.

Organizacja

- Szkolenie skierowane jest do uczniów **klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz do uczniów szkół ponadpodstawowych**.
- Trwa **2 godziny lekcyjne** (z przerwą pomiędzy lekcjami).
- Preferowana liczba uczestników szkolenia: do ok. 25, warsztat prowadzony jest dla całej klasy, ze względu na temat nie należy łączyć klas ze sobą.
- Zajęcia łączą elementy wykładu i ćwiczeń **warsztatowych**.

**ZAREZERWUJ
TERMIN**

2023/ 2024

ROK SZKOLNY

**ZAREZERWUJ
TERMIN
WARSZTATÓW:**

www.progresfera.edu.pl
odn@progresfera.edu.pl

Uwaga! Depresja? Co robić, gdy „Życie mnie mnie...” INFORMACJA DLA RODZICÓW

Drodzy Rodzice!

Codziennie dbacie o bezpieczeństwo i **wszechstronny rozwój** Waszych dzieci. Widzicie, jak dzięki zajęciom Wasze pociechy rozwijają zarówno umysł jak i sprawność fizyczną. Jednak zdajecie sobie sprawę, jak **kluczowe znaczenie** w rozwoju człowieka odgrywa jego **psychika**. Słyszycie ostatnio o wyraźnym wzroście stanów **obniżonego nastroju i depresji u dzieci i młodzieży**.

Program

Proponujemy Waszym dzieciom udział w warsztacie, które zaopatrzy ich w „**apteczkę pierwszej pomocy**” wspierającą ich psychikę. Na zajęciach podejmiemy następujące zagadnienia:

- Czym jest **depresja**, jakie są jej przyczyny i objawy?
- **Gdzie leży granica** między smutkiem, obniżonym nastrojem a depresją?
- **Kto** choruje na depresję?
- Jakie jest naukowe wyjaśnienie zjawiska depresji?
- Co to są **osobiste zasoby** i dlaczego warto o nie zadbać?
- Jak radzić sobie z **trudnymi emocjami**?
- Kiedy i gdzie szukać **pomocy**?

Korzyści

Uczestnicy dostaną **narzędzia** oparte na najnowszych badaniach nad funkcjonowaniem ludzkiego mózgu, poznają **techniki** szybkiego reagowania w **sytuacjach kryzysowych** i odróżnią fakty od mitów, krążących na temat depresji i sposobów jej leczenia.

Uczestnicy otrzymają **materiały** w formie ulotek podsumowujących omówione treści oraz polecaną listę lektur związanych z tematyką szkolenia i dostosowanych do wieku dzieci.

Organizacja

- Szkolenie skierowane jest do uczniów **klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz do uczniów szkół ponadpodstawowych**.
- Trwa **2 godziny lekcyjne** (z przerwą pomiędzy lekcjami).
- Zajęcia prowadzi doświadczona nauczycielka języka polskiego, koordynatorka projektów edukacyjnych.
- Zajęcia łączą elementy wykładu i ćwiczeń **warsztatowych**.

**DBAMY
WSPÓLNIE
O UCZNIÓW**

2023/ 2024

ROK SZKOLNY

**ZAREZERWUJ
TERMIN
WARSZTATÓW:**

www.progresfera.edu.pl
odn@progresfera.edu.pl



Warsztaty - z Progresferą



PRZEMYŚLANE TEMATY

Tematy naszych warsztatów dobieramy zgodnie ze **zdiagnozowanymi** w szkołach trudnościami oraz zapotrzebowaniem, zgłaszanym bezpośrednio przez **nauczycieli i rodziców**. Odpowiadamy na **rzeczywiste** problemy uczniów.

1

2

WARSZTATOWA FORMA

Treści i przykłady dostosowujemy **do wieku** uczniów. Stawiamy na **ćwiczenia**, które pomagają uczniom rozwijać **kompetencje kluczowe** - samodzielne, krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów czy współpracę.



3

DOBRA ATMOSFERA

Najważniejsza podczas zajęć jest dla nas **relacja**, dobra atmosfera i swobodna komunikacja. Wiemy, że okazywanie **empatii**, zachęcanie do **otwartości** oraz wplatanie elementów **humoru** pomaga uczniom wynieść z zajęć najwięcej.



NAJLEPSI PROWADZĄCY

5

4

Warsztaty dla uczniów prowadzą osoby z wieloletnim doświadczeniem w pracy pedagogicznej - nauczyciele, psycholodzy, pedagodzy. To gwarancja prawidłowego zestawienia treści, dopasowania ćwiczeń oraz zapewnienia uczniom bezpieczeństwa podczas zajęć.



JAKOŚĆ AKREDYTOWANEGO OŚRODKA

Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli **PROGRESFERA** posiada **pełną akredytację** Wielkopolskiego Kuratora Oświaty.

ROK SZKOLNY

2023/

2024

**ZAREZERWUJ
TERMIN
WARSZTATÓW:**

www.progresfera.edu.pl
odn@progresfera.edu.pl