



PROGRESFERA
OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

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

UWAGA! DEPRESJA? Co robić, gdy „Życie mnie mnie...”

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak **kluczowe znaczenie** w rozwoju człowieka odgrywa jego **psychika**. Tymczasem obserwujemy ostatnio wyraźny wzrost stanów **obniżonego nastroju i depresji** u dzieci i młodzieży.

Zapraszamy Państwa szkołę do zorganizowania z Progresferą warsztatów na temat zdrowia psychicznego. Uczniowie otrzymają na nich narzędzia oparte na najnowszych badaniach nad funkcjonowaniem ludzkiego mózgu, techniki szybkiego reagowania w sytuacjach kryzysowych, wiedzę na temat faktów i mitów, krążących na temat depresji i sposobów jej leczenia. Otrzymają również materiały w formie ulotek podsumowujących omówione treści oraz polecaną listę lektur związanych z tematyką szkolenia i dostosowanych do ich wieku.

Program warsztatu:

Szkolenie dla uczniów zaopatrzy ich w „apteczkę pierwszej pomocy” wspierającą ich psychikę i Pomoże 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?

Opinie uczniów, uczestniczących w zajęciach

Uważam, że zajęcia były bardzo fajne. Uważam, że tego typu warsztaty powinny być organizowane częściej. A z panią czułam się bardzo komfortowo.

To spotkanie było ciekawe i naprawdę uświadomiło mi, że muszę poważnie się nad sobą zastanowić. Nie żałuję, że przyszedłam i uważam, że powinno być więcej takich zajęć

Warsztaty były super. Bardzo dziękujemy za informacje, które dzisiaj otrzymaliśmy. Przydadzą nam się!

Fajne zajęcia, nie takie jak zawsze. Podoba mi się interakcja między prowadzącym a słuchającym.

Chciałam Pani podziękować za super poprowadzone zajęcia i dziękuję, że szerzy Pani taką wiedzę.

Trenerka prowadząca:

Elżbieta Miłowska: nauczycielka z ponad trzydziestoletnim doświadczeniem, trenerka edukacji, koordynatorka projektów edukacyjnych. Warsztaty prowadzi w oparciu o autorski program, w tym specjalnie w tym celu przygotowane nagrania.



Organizacja i koszty:

- Warsztaty skierowane do uczniów klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz do uczniów szkół ponadpodstawowych.
- Trwają 2 godziny lekcyjne (z przerwą pomiędzy lekcjami).
- Ze względu na temat nie należy łączyć, nawet mało licznych, klas ze sobą
- Koszt: 500 zł za jeden warsztat, minimalnie 2 warsztaty w ciągu dnia
- Możliwość finansowania z GKRPA, RR czy budżetu szkoły

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

Kontakt w sprawie warsztatów:

Agnieszka Kuca, odn@progresfera.edu.pl, 662 212 054

