



# Szkolenia dla nauczycieli

## OFERTA WARSZTATÓW DLA NAUCZYCIELI, DYREKCJI I UCZNIÓW 2012/2013

**junior** to nowoczesny Ośrodek, który powstał z inicjatywy *Psychodynamicznego Centrum Terapeutyczno – Szkoleniowego s.c.* w wyniku potrzeby stworzenia w Lublinie profesjonalnego miejsca zajmującego się pomocą psychologiczną dla dzieci, nastolatków oraz ich rodziców i opiekunów. **junior** współtworzą psychoterapeuci dziecięcy (psychodynamiczni, behawioralno - poznawczy), psychoterapeuci systemowi, pedagodzy, psychologdy, logopedzi, psychiatry dziecięcy a także liczni coache, trenerzy, doradcy zawodowi i edukacyjni.

### OFERTA:



#### Szkolenia dla kadry pedagogicznej:

1. Szkolenia specjalistyczne. (str. 2)
2. Szkoła dla rodziców i wychowawców. (str. 3)
3. Superwizja szkolna. (str. 5)
4. Warsztaty z zakresu umiejętności osobistych i interpersonalnych.
5. Wspieranie rozwoju uczniów w oparciu o metodę MBTI  
(*Meyers-Briggs Type Indicator*). (str. 6)
6. Wykłady i seminaria. (str. 7)



#### Szkolenia dla dyrekcji:

2. Coaching indywidualny w oparciu o metodę MBTI  
dla kadry zarządzającej placówką. (str.8)



#### Warsztaty dla dzieci i młodzieży:

1. Zajęcia integracyjne. (str. 10)
2. Warsztaty umiejętności społecznych. (str. 10)
3. Doradztwo zawodowe i edukacyjne. (str. 11)



## OFERTA:



## Szkolenia dla nauczycieli:

### 1. Szkolenia specjalistyczne

W ramach szkoleń specjalistycznych proponujemy Państwu szeroki wachlarz zajęć, podnoszących poziom wiedzy na temat specyficznych zaburzeń wieku dziecięcego. Szkolenia pomogą Państwu w nabyciu kluczowych kompetencji koniecznych w pracy z dziećmi ze swoistymi trudnościami. Szkolenia mają charakter praktycznych warsztatów z elementami seminarium, studium przypadku oraz dyskusji grupowej.

#### Realizowane tematy:

- ★ Specyfika rozwoju dziecka ze szczególnym naciskiem na etapy, w których pojawiają się kryzysy, zachowania buntownicze i agresywne.
- ★ Zaburzenia psychosomatyczne dzieciństwa i adolescencji.
- ★ Praca z dzieckiem nadpobudliwym, impulsywnym, mającym problemy z koncentracją uwagi.
- ★ Praca z dziećmi mającymi trudności adaptacji do nowych warunków życia (zmiana miejsca zamieszkania, zmiana szkoły, zmiana sytuacji rodzinnej- rozwód, śmierć rodzica).
- ★ Trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami.
- ★ Aktywne metody pracy z dzieckiem.
- ★ Diagnoza i terapia pedagogiczna dziecka dyslektycznego.
- ★ Dopalacze i inne substancje psychoaktywne - metody działania.
- ★ Dyskalkulia. Od diagnozy do skutecznej pomocy.
- ★ Dziecko o specyficznych wymaganiach edukacyjnych.
- ★ Formy i metody pracy psychopedagogicznej (terapia pedagogiczna) z wychowankiem i jego rodziną.
- ★ Formy i metody socjalizacji młodzieży przejawiającej trudności w funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej.
- ★ Jak radzić sobie z agresją i przemocą wśród dzieci i młodzieży?
- ★ Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci?
- ★ Jak rozmawiać z nastolatkiem o zachowaniach ryzykownych?
- ★ Jak skutecznie przeciwdziałać przemocy rówieśniczej i prześladowaniu w szkole?
- ★ Nadpobudliwość psychoruchowa - wychowywać czy leczyć?



- ★ Nastolatek w gimnazjum - jak pomóc w dorastaniu.
- ★ Patologiczne relacje w rodzinie, ich diagnoza i możliwości działań terapeutycznych.
- ★ Rozpoznawanie specyficznych trudności w czytaniu i pisaniu o podłożu dysleksji rozwojowej.
- ★ Wspomaganie dzieci w rozwijaniu zdolności do skupiania uwagi i świadomego zapamiętywania.
- ★ Zachowania lękowe wieku rozwojowego z uwzględnieniem fobii szkolnej.

### Zajęcia prowadzone są w trzech formach:

- ★ **Seminarium** trwające 2 – 3 godziny dydaktyczne, prowadzone w formie interaktywnego wykładu z użyciem form aktywizujących, zawierające elementy dyskusji grupowej; ilość osób: **bez ograniczeń**; koszt jednej godziny: **150 zł**.
- ★ **Warsztat 1<sup>o</sup>** odbywający się jednorazowo od 5 do 8 godzin dydaktycznych, opierający się na praktycznych ćwiczeniach z wykorzystaniem metod aktywizujących; ilość osób: **od 6 do 12**; koszt jednej godziny: **130 zł**.
- ★ **Warsztat 2<sup>o</sup>** stanowiący cykl zajęć, od 15 godzin dydaktycznych, opierający się na praktycznych ćwiczeniach z wykorzystaniem metod aktywizujących, ilość osób: **od 6 do 12**, koszt jednej godziny: **110 zł**.

*Realizujemy także inne tematy na zamówienie*

## 2. Szkoła dla rodziców i wychowawców

**Szkoła dla rodziców i wychowawców** to program spotkań adresowany do każdego, kto poszukuje sposobu nawiązania cieplejszych, opartych na zaufaniu i przyjaźni relacji zarówno z własnymi dziećmi jak też z uczniami i wychowankami.

Celem programu jest wspieranie rodziców jak też kadry nauczycielskiej w budowaniu przyjaznej atmosfery bezpieczeństwa i zrozumienia, pomoc w radzeniu sobie w bezpośrednim kontakcie z dziećmi i młodzieżą. To również nauka efektywnej, otwartej komunikacji, okazja do refleksji nad własną strategią wychowawczą. Ważne jest, że szkoła dla rodziców i wychowawców nie tyle uczy samych metod postępowania, co budowania relacji w duchu podmiotowości i dialogu.

Szkoła dla rodziców i wychowawców pozwala doświadczyć **poczucia zadowolenia i wzajemnej bliskości płynącej z głębokiej relacji, dialogu między nauczycielem i uczniem, oraz więzi opartej na wzajemnym zrozumieniu i szacunku**. Myślą przewodnią szkoły dla rodziców jest:

**★ Wychowywać to kochać i wymagać ★**



Ucząc umiejętności otwartego porozumiewania się w rodzinie program jednocześnie przyczynia się do budowania silnej więzi między rodzicami a dziećmi, co (zgodnie z wynikami badań J. D. Hawkinsa) sprawia, że jest on także programem profilaktycznym.

**Szkoła dla Rodziców i Wychowawców** uczy nie tyle „metod” co budowania relacji w duchu podmiotowości i dialogu.

### Tematyka zajęć:

**Część I** - Budowanie relacji dorosły – dziecko/nastolatek, a w tym:

- o wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
- o rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć,
- o aktywne, wspierające słuchanie,
- o motywowanie dziecka do współdziałania,
- o modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka,
- o uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole,
- o wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka,
- o budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka,
- o konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

**Część II** – wspieranie umiejętności budowania relacji między dziećmi

- o rywalizacja i zazdrość między dziećmi,
- o kłótnie, bójki dzieci i różne inne trudności,
- o problem sprawiedliwości, ulubieńców i egoizmu,
- o wpływ ról na relacje między dziećmi.

**Część III** - dla rodziców i wychowawców nastolatków uwzględniająca problemy wieku dorastania:

- o młodzieńczy bunt,
- o pragnienie akceptacji,
- o potrzeba decydowania o sobie,
- o przedwczesne zainteresowanie seksem,
- o narkotyki,
- o niebezpieczeństwo mediów.

**Czas trwania:** Cykl 10 warsztatów, odbywających się raz w tygodniu i trwających 3 godziny każdy. Zajęcia są prowadzone metodami aktywizującymi przez specjalistów.

**Prowadzenie:** 2 trenerów – psychoterapeutów programu

**Koszt:** 75 zł od osoby za 3 godzinny warsztat (koszt całkowity to 750 zł od osoby za cały program)

**Ilość uczestników:** 12 osób w grupie

**Miejsce:** placówka lub siedziba **junior pcts s.c.**, ul. 3go Maja 18/6a w Lublinie  
(do uzgodnienia/negocjacji)

**Terminy:** do uzgodnienia

Każdy uczestnik otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych.



### 3. Superwizja szkolna

Superwizja szkolna oparta jest na założeniach **Grup Balinta** i koncentruje się na relacjach nauczyciel-uczeń. Ten typ pracy polega na dokonaniu wglądu w relację między dorosłym i dzieckiem - zatem spotkania bazują na omawianiu konkretnych przykładów uczestników grupy. Analiza tych relacji zapewnia profesjonalną i komfortową pracę z dziećmi i adolescentami. Zapobiega także trudnościom w kontakcie z uczniem oraz wypaleniu zawodowemu. Superwizje prowadzone są cyklicznie w grupach półotwartych co sprzyja zwiększeniu komfortu pracy i poczuciu bezpieczeństwa. Spotkania prowadzone są przez psychoterapeutów **junior** posiadających bogate doświadczenie w pracy superwizyjnej.

**Grupa docelowa:** nauczyciele, psychologzy i pedagodzy szkolni.

**Forma i czas pracy:** Spotkania prowadzone są cyklicznie (minimum 5 spotkań raz w tygodniu) po 90 minut.

**Koszt:** 250 zł za spotkanie seminaryjne (grupa **10-12 osobowa**).

**Prowadzenie:** psychoterapeuta PCTS

### 4. Warsztaty z zakresu umiejętności osobistych i interpersonalnych

Prócz szkoleń *stricte* specjalistycznych proponujemy również szkolenia rozwijające umiejętności społeczne. Jak wiadomo praca nauczyciela wiąże się z ciągłym przebywaniem z uczniami, radzeniem sobie z ich niechęcią, brakiem motywacji, znużeniem. Proponujemy Państwu ofertę szkoleń, które będą pomocne we wzmacnieniu umiejętności interpersonalnych nauczyciela. Zyskają Państwo między innymi wiedzę na temat tego jak skutecznie motywować podopiecznych, w jaki sposób prowadzić zajęcia, aby były interesujące czy też w jaki sposób rozwiązywać nawet najtrudniejsze konflikty.

#### Proponowane tematy:

- ★ Trening umiejętności interpersonalnych uczeń- wychowawca.
- ★ Asertywny nauczyciel – trening stawiania granic.
- ★ Uwaga (mindfulness) w pracy nauczyciela - wzmacnianie motywacji i satysfakcji w pracy, redukcja stresu.
- ★ Kreatywny nauczyciel – czyli o kreacji, twórczości, oryginalności w pracy z dziećmi i młodzieżą.
- ★ Jak płonąć i nie dać się wypalić czyli kilka słów o stresie i wypaleniu zawodowym nauczyciela.
- ★ Zmotywowany nauczyciel - żeby się chciało chcieć, czyli trudna sztuka motywowania.
- ★ Psychologiczne uwarunkowania osiągnięć - wszyscy możemy być mistrzami.
- ★ Konflikt jako siła twórcza - od rywalizacji do współdziałania.



Realizujemy także inne tematy na zamówienie.

Zajęcia prowadzone są w dwóch formach:

- ★ **Warsztat 1°** (podstawowy) trwający jednorazowo od 5 do 8 godzin dydaktycznych, prowadzony metodami aktywizującymi przy dużym zaangażowaniu uczestników, ilość osób: **od 6 do 12**, koszt jednej godziny: **130 zł**.
- ★ **Warsztat 2°** (zaawansowany) stanowiący cykl zajęć, od 15 godzin dydaktycznych, przy użyciu metod aktywizujących połączonych z praktycznymi ćwiczeniami, ilość osób: **od 6 do 12**, koszt jednej godziny: **110 zł**.

## 5. Wspieranie rozwoju uczniów w oparciu o metodę MBTI®

(Meyers-Briggs Type Indicator).

**MBTI®** (Meyers-Briggs Type Indicator) to kwestionariusz samooceny oparty o teorię typów psychologicznych Carla Gustava Junga. Teoria typów psychologicznych omawia istotę różnic między ludźmi jednocześnie wyjaśniając, że każdy typ osobowości posiada swój własny potencjał, który może być z satysfakcją realizowany we wszystkich obszarach życia.

Szkolenie pozwoli każdemu uczestnikowi zidentyfikować własny typ osobowości. Stanowi również okazję do opracowania konkretnych rozwiązań w zakresie zwiększenia efektywności komunikacji, wzajemnego zaufania i przeniesienia jakości współpracy w zespole na wyższy poziom. Wiedzę na temat swojego indywidualnego typu osobowości można z powodzeniem wykorzystać w życiu prywatnym.

**Cele szkolenia:**

- × Zwiększenie skuteczności i efektywności pracy,
- × Budowanie i utrzymywanie długotrwałych, satysfakcjonujących relacji,
- × Analiza osobistego potencjału uczestników wynikającego z wrodzonej struktury osobowości,
- × Identyfikacja obszarów trudności poszczególnych uczestników,
- × Usprawnienie komunikacji pomiędzy poszczególnymi osobami w zespole/pomiędzy zespołami.

**Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzą się:**

- × Jakie są źródła różnic osobowości między ludźmi,
- × Jaki jest ich typ osobowości i jak on wpływa na skuteczność pracy i relacje z innymi,
- × Jakie środowisko pracy jest najbardziej optymalne dla poszczególnych typów osobowości,
- × Kiedy najefektywniej pracujemy w zależności od typu osobowości,
- × Jak wykorzystać wiedzę opartą na kwestionariuszu MBTI®.



### Zajęcia prowadzone są w dwóch formach:

1. Dwudniowe spotkanie obejmujące **14 godzin** pracy warsztatowej, cena: **5 000 zł.**
2. Trzydniowe spotkanie obejmujące **18 godzin** pracy warsztatowej, cena **6 000 zł.**

**Prowadzenie:** certyfikowany trener metody MBTI ®

## 6. Wykłady i seminaria

Dysponujemy również ofertą wykładów mających na celu bliższe zapoznanie się z teorią na gruncie której budujemy praktyczne zachowania. Podczas wykładów poruszymy tematy związane między innymi z kompetencjami wychowawcy, budowaniem relacji zarówno z podopiecznym jak też z rodzicami dziecka. Wykłady uzupełnione będą dyskusją grupową, której celem jest przedstawienie własnych przemyśleń i własnego punktu widzenia na forum grupy, podzielenie się doświadczeniami.

### Proponowane tematy:

- ★ Specyfika wieku dojrzewania ze szczególnym naciskiem na zadania rozwojowe, kryzysy tożsamości oraz obraz ciała.
- ★ Rola grupy rówieśniczej w procesie kształtowania tożsamości u adolescentów.
- ★ Mądre przywództwo czyli jak dzisiaj odpowiedzialnie wychowywać dzieci.
- ★ Umiejętności terapeutyczne niezbędne w pracy nauczyciela.
- ★ Efektywna współpraca kadry nauczycielskiej z rodzicami.

*Realizujemy także inne tematy wykładów na zamówienie  
(patrz: Tematy Szkoleń Specjalistycznych dla Nauczycieli, str. 2)*

### Zajęcia prowadzone są w formie:

**Seminarium** trwającego 2 - 3 godziny dydaktyczne, prowadzonego w formie interaktywnego wykładu z użyciem form aktywizujących, ilość osób: **bez ograniczeń**, koszt jednej godziny: **150 zł.**





## Szkolenia dla dyrekcji:

### 1. Coaching w oparciu o MBTI® dla kadry zarządzającej placówką

W odniesieniu do kadry zarządzającej, MBTI pomaga **w procesie zarządzania personelem oraz komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej w organizacji**. Poznanie preferowanych sposobów komunikowania się poszczególnych osób jest niezwykle ważne przy przekazywaniu różnego typu informacji, szczególnie negatywnych oraz w procesie tak zwanego **feedbacku** - przekazywania informacji zwrotnej pracownikom na temat ich pracy i osiągniętych efektów.

Dzięki coachingowi prowadzonemu w oparciu o metodę MBTI możliwe będzie uzyskanie następujących informacji:

- ★ Poznanie własnego stylu osobowości i komunikowania się,
- ★ Wiedza na temat źródeł stresu charakterystycznych dla danego typu osobowości i sposobach reagowania w sytuacjach stresowych,
- ★ Poznanie technik relaksacyjnych najlepszych dla posiadanego typu osobowości,
- ★ Określenie motywatorów kierujących działaniem,
- ★ Informacje na temat typowego, najbardziej optymalnego sposobu przyswajania wiedzy.

Korzyści płynące z poznania metody MBTI obejmują nie tylko członków kadry zarządzającej lecz również pracowników. Umiejętność rozpoznania typów osobowości pracowników pozwala w budowaniu **zgranego, opartego na wzajemnym szacunku i zaufaniu zespołu dążącego do wspólnie obranego celu**. Niezmiernie ważna jest umiejętność **oceny potrzeb i oczekiwań oraz indywidualne dopasowanie zakresu obowiązków**. Pracodawca osiąga wyższy poziom wglądu, dzięki czemu możliwe jest:

- ∞ Poznanie oraz pełne wykorzystanie tkwiącego w pracownikach potencjału
- ∞ Usprawnienie komunikacji w szkole pomiędzy przełożonymi a pracownikami



- ∞ Budowanie trwałej, satysfakcjonującej relacji z nauczycielami, rodzicami, współpracownikami
- ∞ Rozbudzanie kreatywności nauczycieli poprzez ćwiczenia rozwijające intuicję oraz innowacyjność
- ∞ Poznanie optymalnych, dopasowanych do indywidualnych potrzeb narzędzi motywacji dla pracowników
- ∞ Wyposażenie w narzędzia radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- ∞ Planowanie ścieżek kariery i wspomaganie rekrutacji wewnętrznej.

**Czas:** od 3 do 12 sesji coachingowych 60 minutowych

**Koszt:** 120 zł za sesję

Istnieje możliwość zbadania uczestnika kwestionariuszem MBTI® na tydzień przed wizytą. Uczestnik dostaje na swój adres mailowy link oraz login i hasło dostępu do platformy psychometrycznej OPPassessment, wypełnia kwestionariusz MBTI® on-line. Podczas wizyty porównujemy wyniki uzyskane w kwestionariuszu oraz te uzyskane z samooceny. Na tej podstawie każdy może znaleźć swój najlepiej dopasowany typ.

Koszt badania 1 osoby + podręcznik: 200 PLN

Model MBTI pozwala określić jaki typ osobowości prezentujesz w 4 obszarach:

- ★czerpania energii,
- ★zbierania informacji,
- ★podejmowania decyzji,
- ★stylu życia.

Znajomość swojego typu pozwala na zrozumienie gdzie znajduje się twoja strefa komfortu, jakie są twoje mocne strony w każdym z tych obszarów i gdzie zaczynają się rejony dla Ciebie nierozpoznane albo całkowicie niezrozumiałe.





## Warsztaty dla dzieci i młodzieży:

Nasza oferta kierowana jest również dla dzieci i młodzieży w szkołach podstawowych i gimnazjach. Największy nacisk kładziemy na budowanie i udoskonalanie umiejętności interpersonalnych, tak ważnych w okresie późnego dzieciństwa i adolescencji. Proponowane przez nas szkolenia opierają się na warsztatach, ćwiczeniach praktycznych silnie angażujących uczestników.

### 1. Zajęcia integracyjne

Zajęcia tego typu mają na celu budowanie relacji między członkami danej grupy. Pozwalają udoskonalić techniki skutecznej komunikacji, rozwijają empatię i pomagają w osiągnięciu przez grupę wspólnie ustalonego celu.

#### Organizujemy:

😊 wyjazdy integracyjne dla uczniów

😊 zajęcia stacjonarne z elementami animacji grupowej i teambuidlingu

Terminy i koszty do uzgodnienia (w zależności od wielkości grupy i miejsca).

### 2. Warsztaty umiejętności społecznych

Wśród warsztatów umiejętności społecznych proponujemy następujące tematy:

- Skuteczne planowanie i zarządzanie własnym czasem,
- Sztuka motywowania siebie i innych,
- Trening twórczego myślenia,
- Trening przedsiębiorczości,
- Skuteczne rozwiązywanie konfliktów,
- Media- szanse i zagrożenia czyhające w wirtualnym świecie,
- Komunikacja interpersonalna,
- Asertywność- łatwy sposób na bycie sobą.



### 3. Grupowe doradztwo zawodowe i edukacyjne

Grupowe doradztwo zawodowe i edukacyjne ma na celu:

- ★ edukację zawodową dotyczącą specyfiki współczesnego rynku pracy, możliwości edukacyjnych
- ★ warsztaty psychologiczne dotyczące własnego potencjału, możliwości, umiejętności, talenów i ograniczeń
- ★ wsparcie w procesie decyzyjnym związanym z wyborem szkoły, zawodu

Celem doradztwa jest przede wszystkim **poznanie preferencji edukacyjnych i zawodowych, wyznających dalszy kierunek kształcenia**. To również szansa **na poznanie źródeł trudności w nauce, odnalezienie własnego, najbardziej efektywnego stylu nauki** dla dziecka. Prócz metod aktywizujących, wykorzystujemy również testy uzdolnień, preferencji edukacyjnych, osobowości, indywidualnie dobranych do potrzeb każdego dziecka.

**Warsztaty Umiejętności Społecznych oraz Grupowe Doradztwo** prowadzone są w trzech formach:

- ★ **Seminarium** trwające 2 – 3 godziny dydaktyczne, prowadzone w formie interaktywnego wykładu z użyciem form aktywizujących, zawierające elementy dyskusji grupowej; ilość uczniów: **bez ograniczeń**; koszt jednej godziny: **150 zł**.
- ★ **Warsztat 1<sup>o</sup>** (podstawowy) trwający jednorazowo od 5 do 8 godzin dydaktycznych, prowadzony metodami aktywizującymi przy dużym zaangażowaniu uczestników, ilość osób: **od 6 do 12**, koszt jednej godziny: **130 zł**.
- ★ **Warsztat 2<sup>o</sup>** (zaawansowany) stanowiący cykl zajęć, od 15 godzin dydaktycznych, przy użyciu metod aktywizujących połączonych z praktycznymi ćwiczeniami, ilość osób: **od 6 do 12**, koszt jednej godziny: **110 zł**.

Swoje oddziały mamy: w Lublinie, Rzeszowie, Warszawie, Szczecinie.

*Realizujemy także inne tematy szkoleń, wykładów na zamówienie  
Przygotowujemy zaświadczenia oraz komplet materiałów szkoleniowych dla uczestników.*

Szczegóły oferty pod numerem telefonu: **508 004 100**

lub pod adresem e- mail: [junior@pcts.pl](mailto:junior@pcts.pl)

osoba do kontaktu: Jerzy Lachowicz

