

Tematyka, terminy i zakres warsztatów psychologicznych online dla uczniów szkół artystycznych

Lp.	TEMAT	KRÓTKI OPIS WARSZTATÓW	PROWADZĄCY	GRUPA ODBIORCÓW	TERMIN, GODZINY ORGANIZACJI WARSZTATÓW	LINK DO REJESTRACJI NA WARSZTAT
1.	Relaksacja w szkole artystycznej	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – czym jest relaksacja i jakie korzyści można osiągnąć ćwicząc relaksację, szczególnie w kontekście występów scenicznych – relaksacja Schultza – relaksacja Jacobsona – relaksacja wyobrazeniowa – relaksacje “jednominutowki” (przed występem bądź egzaminem) – praca z oddechem – relaksacja a sztuka. 	Agnieszka Abramiuk	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	5 października 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/gDehSfZrra
				dla uczniów klas licealnych	16 listopada 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/FNh4W0dSfa
2.	Motywacja i zarządzanie sobą w czasie a nauka w szkole artystycznej	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jak zarządzać sobą w czasie i wzmacniać swoją motywację do nauki, w tym także do realizacji wymagań związanych z danym typem szkoły artystycznej – które techniki zarządzania sobą w czasie są skuteczne 	Barbara Wojtanowska-Janusz	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	26 października 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/gua21aBrvU
				dla uczniów klas licealnych	25 stycznia 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/wNid0BCf66

		<ul style="list-style-type: none"> – co motywuje i demotywuje uczniów w kontekście rozwoju artystycznego – dlaczego w kształceniu artystycznym ważne jest skuteczne wyznaczanie celu i jak to robić – czym jest prokrastynacja i jak sobie z nią radzić – jak eliminować zakłócające i rozpraszające podczas nauki. 				
3.	Jak budować poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie jako człowieka i ucznia szkoły artystycznej?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – co składa się na poczucie własnej wartości – w jaki sposób można rozwijać wewnętrzne i zewnętrzne zasoby – jakie warto nabyć umiejętności i strategie, które umożliwią pozytywne postrzeganie siebie i radzenie sobie z wyzwaniami, w tym także z wyzwaniami szkoły artystycznej – jak zadbać o budowanie swojego dobrostanu pomimo przeciążeń, które mogą być typowe dla nauki w szkole artystycznej. 	Aleksandra Wojtaszek	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	9 listopada 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/iGPhWxG52w
				dla uczniów klas licealnych	30 listopada 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/cpsABBFcdg

4.	Stres: wróg czy przyjaciel uczniów szkół artystycznych?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tym, że istnieje stres dobry i zły, – o objawach stresu, których można doświadczać np. przygotowując się do występu – o tym, że można wykorzystać energię stresu do samorozwoju – o tym, czy można zaakceptować stres – do kogo zwrócić się o pomoc w stresujących sytuacjach. 	Elżbieta Antosz	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	23 listopada 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/3MbaziD21D
				dla uczniów klas licealnych	1 marca 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/PeceivWZVg
5.	Strategie psychologicznego przygotowania do występów publicznych (dla uczniów szkół muzycznych)	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – na czym polega efektywne ćwiczenie na instrumencie lub praca wokalna – w jaki sposób pracuje się mentalnie nad utworem muzycznym – na czym polega psychologiczne przygotowanie do występu publicznego – jak radzić sobie z różnymi objawami tremy – jak wybitni muzycy postrzegają doświadczanie tremy. 	Anna A. Nogaj	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	7 grudnia 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/aYGqsfttHQ
				dla uczniów klas licealnych	14 grudnia 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/ia04V1gsFa

6.	Integracja i komunikacja w zespole uczniów różnych typów szkół artystycznych	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jak można wytworzyć atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia w klasie – w jaki sposób należy kontrolować własne zachowania, z uwzględnieniem podwyższonej wrażliwości uczniów szkół artystycznych – jak zarządzać emocjami w kontaktach z innymi – jakie są najlepsze sposoby komunikacji (komunikat „ja”, asertywna komunikacja itp.) – jak rozwinąć w sobie umiejętność komunikacji wolnej od agresji – w jaki sposób współdziałać w zespole, szczególnie w grupie uczniów o podobnym profilu uzdolnień artystycznych 	Agnieszka Abramiuk	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	11 stycznia 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/nmiVHPzqmg
				dla uczniów klas licealnych	18 stycznia 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/zGju2R4e9e
7.	W pułapce myśli – jak radzić sobie z negatywnym myśleniem, aby pomyślnie radzić sobie w szkole artystycznej	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – czym są myśli automatyczne i skąd się biorą – jak negatywne myśli wpływają na rozwój artystyczny – w jakie pułapki myślowe najczęściej wpadają artyści 	Barbara Wojtanowska-Janusz	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	1 lutego 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/3JfHUQT6Wb

		<ul style="list-style-type: none"> – jakie techniki i metody pomagają radzić sobie z negatywnym myśleniem – czym jest pozytywne myślenie i jak je wzmacniać – jak stosować MocArty 		dla uczniów klas licealnych	8 lutego 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/RP7Hbd3vCj
8.	Kreatywność i twórcze myślenie, czyli jak zostać wybitnym artystą	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – czym jest twórczość i kreatywność oraz czy można je rozwijać – czy każdy może być artystą – jakie są przeszkody twórczości, szczególnie w szkołach artystycznych – co może być inspiracją do twórczości – na czym polega trening twórczości 	Agnieszka Abramiuk	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	15 lutego 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/PNUgcV7Qrq
				dla uczniów klas licealnych	22 lutego 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/6bsFOYjyrA
9.	Tu i teraz – jak mindfulness może wpłynąć na życie ucznia szkoły artystycznej.	<p>Podczas warsztatów uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> – dowiedzą się czym jest mindfulness – poznają techniki i metody pracy nad swoimi myślami i emocjami – dowiedzą się jak mindfulness pomaga w pracy z tremą i innymi trudnymi emocjami – zostaną zaproszeni do pracy nad sobą jako artystą, uczniem, koleżanką/kolegą, dzieckiem, człowiekiem. 	Łukasz Tartas	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	10 marca 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/iMT5GR8DhR
				dla uczniów klas licealnych	31 marca 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/tPs7jDnCWj

10.	Nie chcę się tak czuć! – po co nam emocje i dlaczego są ważne w rozwoju artystycznym?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – co się z nami dzieje, gdy czujemy i do czego służą emocje – czym różnią się emocje od nastrojów? – czym jest stres? – czy stres pomaga czy przeszkadza w radzeniu sobie z wyzwaniami szkoły artystycznej? – jak radzić sobie z niewygodnymi emocjami – lękiem, wstydem, złością 	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	dla uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych	22 marca 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/mwuY9VRsTs
				dla uczniów klas licealnych	5 kwietnia 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/05pE0wPrsi

Tematyka i zakres warsztatów psychologicznych online dla rodziców uczniów szkół artystycznych

Lp.	TEMAT	KRÓTKI OPIS WARSZTATU	PROWADZĄCY	TERMIN, GODZINY ORGANIZACJI WARSZTATÓW	LINK DO REJESTRACJI NA WARSZTAT
1.	Szkoła plastyczna – o czym trzeba wiedzieć, gdy zaczyna się przygodę z plastykiem?	Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> – czym jest inteligencja, uzdolnienia i jak przebiega rozwój zdolności plastycznych – jakie umiejętności rozwija szkoła plastyczna – jak wspierać w rozwoju nastolatka – ucznia szkoły plastycznej 	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	12 października 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/gy6RADfG5P
2.	Depresja dzieci i młodzieży z uwzględnieniem edukacji w szkole artystycznej	Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> – czym jest a czym nie jest depresja – jakie są fakty i mity dotyczące depresji – jaka powinna być komunikacja z dzieckiem z zaburzeniami nastroju – czemu służą zachowania autoagresywne i jak na nie reagować – jak powinna wyglądać współpraca rodzica ze szkołą artystyczną w kontekście dziecka z zaburzeniami nastroju 	Łukasz Tartas	19 października 2021, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/cs7ANgGv9W
3.	Wsparcie dziecka w utrzymaniu zdrowia psychicznego pomimo przeciążeń wynikających	Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się: <ul style="list-style-type: none"> – jakich form wsparcia oczekują uczniowie szkół artystycznych 	Anna A. Nogaj	15 marca 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/uLTPU6Q3A3

	z kształcenia artystycznego	<ul style="list-style-type: none"> – jakie są czynniki ryzyka, zakłócające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży kształcącej się artystycznie – jak ważna jest rola rodziny, rozumiejącej specyfikę kształcenia artystycznego – jakie są pozaartystyczne korzyści wynikające z kształcenia muzycznego, plastycznego i baletowego. 			
4.	Dziecko po doświadczeniu traumatycznym, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki szkolnictwa artystycznego	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – czym jest trauma i jakie zdarzenia mogą być traumatyzujące, szczególnie w szkole artystycznej – jaka jest charakterystyka psychiki dziecka w szkole artystycznej i potencjalnych czynników traumatyzujących – jaka jest charakterystyka dziecka z doświadczeniem traumy w szkole – jakie zachowania mogą świadczyć o tym, że dziecko doznało traumy – jakie są psychologiczne konsekwencje traumy u dzieci i nastolatków, szczególnie wrażliwych na sztukę – czym jest bezpieczne przywiązanie i jaki ma wpływ na psychikę dziecka – jakie czynniki zwiększają ryzyko traumy, a jakie przed nią chronią. 	Agnieszka Abramiuk	29 marca 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/5x5LjJfpfE
5.	Jak budować poczucie własnej wartości i odporność psychiczną u dzieci uczących się w szkołach artystycznych	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – co to jest poczucie wartości i odporność psychiczna – jakie są sposoby i techniki budowania odporności psychicznej dziecka w szkole artystycznej 	Aleksandra Wojtaszek	26 kwietnia 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/RddibBq93d

		<ul style="list-style-type: none"> – czym jest dobra komunikacja – w jaki sposób można dobrze wykorzystać stres, zwłaszcza stres wynikający z wymagań szkoły artystycznej 			
6.	Aktywne słuchanie i udzielanie wsparcia dziecku – jak efektywnie pomagać dziecku w trudnościach, szczególnie wynikających ze specyfiki kształcenia artystycznego	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – w jaki sposób rodzice powinni słuchać, aby dzieci do nich mówiły – jakie są podstawowe błędy w komunikacji – jakie formy wsparcia nie są efektywne w stosunku do dziecka uzdolnionego artystycznie – czym jest „kwadrat komunikacji” – w jaki sposób udzielać wsparcia, aby pomóc dziecku w trudnościach – jak rozpoznawać i jak reagować na trudności psychiczne dziecka. 	Agnieszka Abramiuk	10 maja 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/DuzkQkwLVM
7.	Czym martwi się nastolatek w szkole artystycznej?	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – czym charakteryzuje się okres dorastania jako najburzliwszy etap w życiu człowieka – jakie trudności przeżywają nastolatki związane m.in. z brakiem akceptacji własnego ciała, nieprawidłowymi relacjami z rówieśnikami lub brakiem osiągnięć artystycznych – jak smartfony, czaty, media społecznościowe wpływają na relacje z nastolatkiem – kim są “cyfrowi tubylcy” – jakie są skuteczne sposoby zmniejszające poziom zamartwiania się nastolatka 	Elżbieta Antosz	17 maja 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/mxXUWp0dW0

		– do kogo zwrócić się o pomoc w trudnych sytuacjach.			
8.	Jak motywować dziecko do realizacji wyzwań wynikających z nauki w szkole artystycznej?	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jak budować i pielęgnować wewnętrzną motywację dziecka do realizacji wymagań wynikających z przedmiotów artystycznych – dlaczego presja i motywacja zewnętrzna, bywa mało skuteczna – jaka motywacja wzmacnia rozwój artystyczny dziecka – jakie czynniki i postawy rodziców powodują, że motywacja dziecka do kształcenia artystycznego spada. 	Barbara Wojtanowska-Janusz	24 maja 2022, godz. 18.00 – 19.30	https://forms.office.com/r/GjZxR5mc36