

Drodzy Rodzice i Uczniowie,

w odpowiedzi na zapotrzebowanie szkolnej społeczności proponujemy w ramach projektu „Pomorze Zachodnie – Wsparcie Psychologiczno-Pedagogiczne” realizowanego przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego dodatkowe zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne:

1. Pierwsza pomoc psychologiczna

Warsztaty adresowane do osób, które nie są specjalistami od zdrowia psychicznego, ale chcą nauczyć się wspierać innych w kryzysie. Będą to spotkania poświęcone takim zagadnieniom jak towarzyszenie w trudnych momentach życiowych, empatyczne słuchanie, instytucje wspierające osoby w kryzysach.

2. Psychologiczne aspekty pracy z ludźmi

Warsztaty poświęcone będą wyzwaniom, jakie wiążą się z pracą z ludźmi, w szczególności w odniesieniu do zawodów medycznych. Poruszone zostaną takie zagadnienia jak: profilaktyka wypalenia zawodowego, znaczenie empatii w kontakcie z pacjentem, asertywność i strategie rozmowy z pacjentem.

3. Ból i stres - aspekty psychologiczne i fizjologiczne

Warsztaty poświęcone zostaną bólowi i stresowi. W czasie ich trwania uczestnicy dowiedzą się: Co to znaczy, że kogoś coś boli? Gdzie odczuwamy ból istnienia? Jak silny ból może znieść człowiek? Jak stres wpływa na ludzkie ciało? Czy można przyzwyczać się do stresu? Czy istnieje dobry i zły stres? Jak radzić sobie ze stresem?

4. Warsztaty z pisania:

A) Warsztaty prozatorskie – opowiadania, bajki, bajki terapeutyczne

Nasza wyobraźnia często podsuwa nam pomysły, które mogą stać się pięknymi historiami. Te warsztaty adresowane są do osób, które chciałyby zacząć lub pogłębić pracę nad własną twórczością prozatorską. Omówione zostaną kwestie związane z podstawowymi elementami fabuły (kreacja świata, bohaterowie i konflikty między nimi), a także zagadnienia strukturalne, związane ze stosowaniem tropów i motywów (podróż bohatera, trzy akty, konflikty tragiczne). Ponadto dowiedzie się, jak stworzyć bajkę terapeutyczną i komu może się ona przydać.

B) Pisanie prac naukowych - wprowadzenie w warsztat naukowca

Jak wybrać temat badania? Jaką strukturę nadać pracy, jak ją najlepiej zaplanować? Jak stawiać hipotezy, argumentować i wyciągać poprawne wnioski? Jak formułować odniesienia, tworzyć przypisy i bibliografię? Tego wszystkiego dowiedzie się na warsztatach z pisania prac naukowych.

5. Warsztaty komunikacyjne z uwzględnieniem sztuki wystąpień publicznych

Czy tego chcemy czy nie, autoprezentacja stanowi umiejętność, z której korzystamy każdego dnia, a czasem to właśnie ona decyduje o sukcesie w realizacji naszych zamiarów. Na tych spotkaniach dowiedziecie się, jak przygotować się do publicznego zabierania głosu, jakie znaczenie mają gestykulacja i mowa ciała oraz jak zwięźle i przekonująco wypowiadać swoje myśli. Omówione zostaną elementy komunikacji i autoprezentacji przydatne zarówno dla osób, które chcą zawodowo występować przed innymi, jak i tych, które chcą tylko poprawić swoje umiejętności komunikacyjne.

6. Spotkania filmowo-dyskusyjne.

Są filmy, które trzeba zobaczyć. Spotkania filmowo-dyskusyjne to propozycja zgłębienia klasyków kina oraz niszowych tytułów, które mogą zachęcić do refleksji i ciekawych rozmów na ważne tematy.

Przykładowe filmy: Skazani na Shawshank, Lista Schindlera, Zielona Miła, Pianista, Aida, Whiplash, Joker, Dyktator, Lot nad Kukułczym Gniazdem, Green Book, Pianista, V jak Vendetta, Cudowny Chłopak, Pożegnanie z Afryką, Stowarzyszenie Umarłych Poetów, Rzeź, Dobrze się kłamię w miłym towarzystwie, Wybór Zofii, Opowieść podręcznej, Zimna Wojna, Bogowie, Imię Róży, Gwiazdny Pył

7. Społeczne wyzwania filozofii - człowieczeństwo wobec totalitaryzmów, wojny i pandemii

Spotkania będą miały formę dyskusji nad najważniejszymi tekstami dotyczącymi wyzwań, z jakimi nasze człowieczeństwo zmagają się w mrocznej współczesności. Liczni autorzy zastanawiali się bowiem nad kondycją ludzką w kontekście tragedii, zbrodni i wojen, które wciąż nas nawiedzają. Wybrane teksty autorów takich jak Hanna Arendt, Zygmunt Bauman, Timothy Snyder czy Noah Yuval Harari posłużą nam za pomoc w zrozumieniu jak można być człowiekiem w obliczu otaczającego nas zła.

8. Klub gier analogowych

Granie w gry planszowe i karciane może służyć nie tylko rozrywce, ale również może stanowić źródło wiedzy, integracji i rozwijających doświadczeń. Spotkania z planszówkami i stanowią zaproszenie do przygody z ciekawymi tytułami jak „Dixit”, „This War of Mine”, „Władca Pierścieni, Podróże przez Śródziemie”, czy „Magnaci – gra o Rzeczpospolitą”.