

Bydgoszcz, 17 grudnia 2020 r.

PP2.5002.38.2020.AAN

### *Uczniowie szkół artystycznych,*

Z uwagi na trudną dla Was sytuację, wynikającą z przedłużającego się stanu pandemii, która to sytuacja powoduje konieczność izolacji społecznej, zdalnego nauczania oraz wymaga wprowadzenia ograniczeń w czasie ferii zimowych, zespół psychologów Centrum Edukacji Artystycznej przygotował dla Was cykl warsztatów psychologicznych o wspierającym i rozwojowym charakterze.

Warsztaty odbywać się będą właśnie w ferie, w formie online, na platformie Zoom.

Zapoznacie się z tematyką warsztatów oraz z terminami. Jeśli macie ochotę możecie samodzielnie zapisać się na warsztaty, wysyłając e-mail do 30 grudnia 2020 r. na adres [gajowniczek@cea.art.pl](mailto:gajowniczek@cea.art.pl).

W treści maila należy podać

Imię i nazwisko:

Nazwa szkoły i miasto:

Klasa:

Tytuł warsztatu:

Termin warsztatu:

Liczba miejsc na poszczególne warsztaty jest ograniczona do 70 osób. O wpisaniu na listę uczestników decyduje kolejność zgłoszeń. Osoby zakwalifikowane otrzymają niezwłocznie odpowiedź, czy zostały zakwalifikowane, a po 4 stycznia 2021 r. otrzymają dane do zalogowania się na warsztaty. Jedna osoba może zapisać się maksymalnie na dwa warsztaty. Każdy warsztat zaplanowany jest na dwie godziny lekcyjne. Podczas zapisów należy dokładnie zapoznać się z kategorią wiekową, dla jakiej warsztat jest przeznaczony.

Szczegółowy wykaz warsztatów poniżej. W imieniu Dyrekcji Centrum Edukacji Artystycznej oraz w imieniu prowadzących – serdecznie zapraszam.

St. Wizytator CEA  
ds. poradnictwa psychologiczno-pedagogicznego

*dr Anna Nogaj*

## PLAN WARSZTATÓW PSYCHOLOGICZNYCH

<b>TYTUŁ</b>	<b>PORUSZANE ZAGADNIENIA</b>	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>TERMIN</b>	<b>DLA KOGO WARSZTAT JEST TEN WARSZTAT?</b>
Zarządzanie sobą w czasie	Poznasz techniki zarządzania sobą w czasie. Nauczysz się jak planować zadania i wyznaczać prawidłowo cele. Dowiesz się jak ustalać priorytety. Zdiagnozujesz swoich „złodziei czasu” i „zakłócaczy”. Dowiesz się czym jest prokrastynacja i jak sobie z nią radzić	mgr Barbara Wojtanowska-Janusz	11 stycznia poniedziałek godz. 11.00	Uczniowie kształcący się na poziomie klas VII i VIII szkoły podstawowej
			11 stycznia poniedziałek godz. 13.00	Uczniowie kształcący się na poziomie klas licealnych
Jak wspierać przyjaciół z problemami emocjonalnymi	Podczas spotkania dowiesz się, kiedy mamy do czynienia z zaburzeniami psychicznymi, a kiedy problemy wynikają z trudności wieku dorastania. Dowiesz się także, jak rozmawiać z rówieśnikami w trudnej sytuacji życiowej oraz gdzie i kiedy szukać wsparcia specjalistów.	mgr Agnieszka Olszańska	14 stycznia czwartek godz. 11.00	Uczniowie od klas licealnych
Radzenie sobie z lękiem	Spotkanie dotyczyć będzie tego, jak można sobie radzić w różnych sytuacjach lękowych (w tym podczas występów, odpowiedzi ustnych przy całej klasie, pokazywania się na lekcjach zdalnych czy podczas rozmów z rówieśnikami).	mgr Agnieszka Olszańska	8 stycznia piątek godz. 11.00	Uczniowie klas VI, VII i VIII szkoły podstawowej
„Mam tę moc” – o poczuciu własnej wartości	Uczestnik spotkania zrozumie, jakie czynniki wpływają na kształtowanie się samooceny, pozna różne wymiary tej właściwości człowieka oraz dowie się, jak można pracować nad poczuciem własnej wartości.	mgr Łukasz Tartas	13 stycznia środa godz. 10.00	Uczniowie klas VI, VII i VIII szkoły podstawowej
			13 stycznia środa godz. 12.00	Uczniowie klas licealnych
Trening pozytywnego myślenia – gra „Zdarzyło się”	Czy wyobraźnia może nam pomóc w lepszym radzeniu sobie z pesymizmem i zniechęceniem? Podczas warsztatu nauczysz się, jak można poradzić sobie z kłopotami, zadając odpowiednie pytania i znajdując na nie konstruktywne odpowiedzi.	mgr Małgorzata Mozerys-Ćwikła	13 stycznia środa godz. 14.00	Uczniowie klas licealnych
			15 stycznia piątek godz. 11.00	Uczniowie klas VI, VII i VIII szkoły podstawowej

<b>TYTUŁ</b>	<b>PORUSZANE ZAGADNIENIA</b>	<b>PROWADZĄCY</b>	<b>TERMIN</b>	<b>DLA KOGO WARSZTAT JEST TEN WARSZTAT?</b>
Maturzysta w pandemii	Uczestnik dowie się w jaki sposób można wykorzystać mentalne strategie pracy umysłowej do poradzenia sobie z wyzwaniami i przeciążeniami typowymi dla ucznia klasy maturalnej; jak zadbać o efektywną naukę, koncentrację uwagi oraz homeostazę organizmu	dr Anna A. Nogaj	7 stycznia czwartek godz. 16.00	Uczniowie klas maturalnych
Strategie psychologicznego przygotowania do występów publicznych	Uczestnik pozna efektywne strategie psychologicznego przygotowywania się do występów artystycznych; nauczy się rozpoznawać siłę przekonań ograniczających oraz rolę poczucia poziomu przygotowania do występu scenicznego	dr Anna A. Nogaj	12 stycznia wtorek godz. 16.00	Uczniowie klas licealnych (szkół muzycznych i baletowych)