

KURSY I SZKOLENIA DLA UCZNIÓW - poniżej 130 000, 00 zł z podziałem na części w ramach projektu "Poprawa jakości kształcenia w rzeszowskich szkołach podstawowych"- Szkoła Podstawowa Nr 3 w Rzeszowie

Lp.	Rodzaj kursu	Tematyka kursu	Pozostałe wymagania	Liczba uczestników
1	Kurs pamięci i koncentracji uwagi dla dzieci kl. VI-VIII	-wiedza i umiejętności pozwalające na usprawnianie pamięci i koncentracji uczniów (mechanizmy wpływające na zdolność koncentracji; przyczyny i objawy zaburzeń koncentracji; wpływ emocji na koncentrację uwagi; higiena snu; techniki i zabawy usprawniające pamięć oraz ćwiczenia wspierające uważność) -procesy uczenia się oraz sposoby ich optymalizacji -ćwiczenia relaksacyjne	Zajęcia dostosowane do wieku uczestników i prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod i narzędzi.	20 osób (1 grupa)
2	Mistrzowie kreatywności - warsztaty dla kl. IV-V	-rozwój osobisty -moje mocne i słabe strony, zainteresowania, pasje i talenty -mapa marzeń, odkrywanie celów, kroki umożliwiające ich realizację -planowanie i organizacja (zarządzanie czasem) -schematy myślowe, myślenie pozytywne, emocje -motywacja, pewność siebie -porozumienie bez przemocy, asertywność -zmartwienia i trudności -trening kreatywności	Zajęcia dostosowane do wieku uczestników i prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod i narzędzi.	20 osób (1 grupa)
3	Sukces w zasięgu ręki - warsztaty o rozwoju i motywacji dla kl. IV-VIII	-budowanie poczucia własnej wartości (kim jestem?) -radzenie sobie ze stresem -efektywne uczenie się -wyznaczanie i realizacja celów (moje cele i marzenia) -praca w grupie (siła zespołu) -kreatywne rozwiązywanie problemów -rozwijanie umiejętności komunikacyjnych	Zajęcia dostosowane do wieku uczestników i prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod i narzędzi.	20 osób (1 grupa)
4	Karuzela emocjonalna - warsztaty o konfliktach i emocjach dla kl. IV-VIII	-rodzaje emocji -poznanie swoich emocji -akceptacja emocji (nawet tych złych) - narzędzia do zarządzania emocjami (techniki, które pozwolą radzić sobie z emocjami w codziennym życiu, sprawować nad nimi kontrolę) -wyrażanie emocji w sposób zdrowy i konstruktywny bez negatywnego ładunku -transformacja emocjonalna (przeprogramowanie swoich reakcji na emocje, by stały się źródłem wewnętrznej siły i harmonii w życiu)	Zajęcia dostosowane do wieku uczestników i prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod i narzędzi.	20 osób (1 grupa)
5	Trening kreatywności - warsztaty dla kl. I-III	-rozwój osobisty -moje mocne i słabe strony, zainteresowania, pasje i talenty -mapa marzeń, odkrywanie celów, kroki umożliwiające ich realizację -planowanie i organizacja, zarządzanie czasem -schematy myślowe, myślenie pozytywne, emocje -działanie, motywacja, pewność siebie -porozumienie bez przemocy, asertywność -zmartwienia i trudności -trening kreatywności	Zajęcia dostosowane do wieku uczestników i prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod i narzędzi.	20 osób (1 grupa)

6	Eko-warsztaty - dla kl. I-VIII	<ul style="list-style-type: none"> - określenie celu uczestnictwa w warsztatach ekologicznych - uważność w dokonywaniu codziennych wyborów -doskonalenie praktycznych umiejętności ekologicznych jako działań na rzecz środowiska (podstawowe pojęcia związane z tą tematyką) -Inspirowanie zmian w stylu życia 	Zajęcia dostosowane do wieku uczestników i prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod i narzędzi.	40 osób (2 grupy - liczebność dla 1 grupy szkoleniowej - 20 osób) I grupa -kl. 1-3 II grupa kl. 4-8
7	Rozwiązywanie konfliktów bez przemocy	<ul style="list-style-type: none"> -rodzaje emocji -poznanie swoich emocji -jak komunikować się w sposób empatyczny i konstruktywny, aby efektywnie rozwiązywać konflikty -narzędzia do budowania relacji opartych na szacunku, zrozumieniu i wzajemnym wsparciu, co pozwala unikać agresji i manipulacji 	Formuła zajęć praktycznych	20 osób (1 grupa)
8	Jeden za wszystkich - wszyscy za jednego! - warsztaty o budowaniu relacji	<ul style="list-style-type: none"> -poprawa komunikacji -rozwiązywanie konfliktów -budowanie zaufania -pogłębianie więzi -zrozumienie stylów przywiązania -rozwój osobisty 	Formuła zajęć praktycznych	20 osób (1 grupa)