

TRÓJKA MOCY – KREATYWNOŚĆ, KONCENTRACJA I UWAŻNOŚĆ

*Szkolenie ONLINE z **Anną Ostraszewską-Malec**, trenerką efektywnych metod uczenia się*

W świecie, który pędzi, jest głośny i pełen rozpraszaczy, łatwo się zgubić. Łatwo utracić zdolność koncentracji, uważności i twórczego myślenia.

My, dorośli, coraz częściej zmagamy się z natłokiem bodźców i informacji, a co dopiero dzieci i młodzież-pokolenie, które większość swojego czasu spędza w social mediach, online, w nieustannym strumieniu emocji, dźwięków i obrazów.

Dzisiaj młody człowiek doświadcza więcej bodźców w ciągu 48 godzin, niż nasi dziadkowie przez całe swoje życie. Nic więc dziwnego, że młodym ludziom coraz trudniej się skupić, wyciszyć, działać z uważnością. Dlatego tak ważne staje się uczenie ich sztuki zatrzymania się, skupienia i kreatywnego myślenia-kompetencji, które są fundamentem dobrostanu i skutecznego uczenia się.

Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- wprowadzanie elementów uważności (mindfulness) do codziennej pracy z uczniami -w formie prostych, krótkich praktyk wyciszających i koncentrujących,
- stosowanie strategii i ćwiczeń wspierających koncentrację uwagi-zarówno indywidualnych, jak i grupowych, dopasowanych do wieku i potrzeb uczniów;
- rozwijanie kreatywności uczniów m.in. poprzez angażujące, nieszablonowe zadania i metody myślenia krytycznego;
- projektowanie lekcji w sposób wspierający dobrostan psychiczny uczniów, ich zaangażowanie i poczucie sprawczości,
- rozwijanie własnej uważności nauczycielskiej, umiejętności bycia „tu i teraz” w relacji z uczniami, co przekłada się na większy spokój, empatię i skuteczność w nauczaniu

TEMATYKA:

1. Kreatywność-kompetencja w dobie sztucznej inteligencji.

- Rola nauczyciela jako inspiratora, a nie tylko „dawcy wiedzy”.
- Ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie.
- Tworzenie przestrzeni na błędy i eksperymenty-jak budować klimat sprzyjający twórczości.
- Pomysły na lekcje, które inspirują i angażują.

2. Koncentracja-sztuka skupienia w świecie informatycznego chaosu.

- Techniki treningu koncentracji: krótkie rytuały skupienia, ćwiczenia na utrzymanie koncentracji.
- Aktywne przerwy i rytm lekcji-jak planować momenty skupienia i odprężenia, by wykorzystać naturalny cykl poznawczy ucznia.
- Narzędzia do pracy nad koncentracją.
- Jak uczyć przełączania uwagi z zadań ruchowych na poznawcze i odwrotnie.

3. Uważność(mindfulness)-fundament dobrostanu oraz skutecznego nauczania i uczenia się.

- Uważność w edukacji.
- Praktyczne sposoby rozwijania uważności u uczniów w naturalny sposób, bez „nadęcia”.
- Ćwiczenia oddechowe, sensoryczne i refleksyjne dla różnych grup wiekowych.
- Uważność nauczyciela-jak dbać o siebie, by móc skutecznie wspierać uczniów.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci: nauczyciele, dyrektorzy i specjaliści przedszkoli, Rady Pedagogiczne

Forma: **ONLINE**

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne

Termin/miejsce: **3 grudnia 2025 r., godz. 17:15 – 19:30**

Cena: **179 zł brutto/osobę**

1590 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 10 osób**

2090 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 30 osób,**

Dopłaty:

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł/osobę,
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

Osoba prowadząca: **Anna Ostraszewska-Malec** Trenerka mentalna, trenerka kadr oświatowych, nauczycielka z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem. Instruktor efektywnych technik uczenia się, z zamiłowania inspiratorka kreatywnego pisanie.

W swojej pracy łączy trening mentalny, myślenie krytyczne, coaching i neurodydaktykę, tworząc autorskie ścieżki rozwoju. Jej misją jest wspieranie edukacji, która rozwija nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim świadomość, odporność psychiczną i kreatywność.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>