



## Proponowana tematyka warsztatów dla uczniów:

- **Znam prawo**  
Szkołenienie mające w założeniu uświadomić młodzieży konsekwencje negatywnych zachowań, w tym wobec nauczycieli. Możliwość uczestnictwa w rozprawie sądowej w porozumieniu z właściwym Prezesem Sądu Rejonowego, a także zapoznania się z funkcjonowaniem zakładu karnego (po uprzednim porozumieniu z dyrekcją zakładów karnych).
- **Dojrzałość emocjonalna a dojrzałość płciowa**  
Czy znam siebie? Czy jestem Odpowiedzialny(a) za swoje wybory? Co o życiu intymnym wiedzieć powinien nastolatek?
- **Jak rozwiązywać różne problemy życiowe?**  
Warsztaty rozwijające umiejętność posługiwania się metodą (KRP) Kreatywnego Rozwiązywania Problemów.
- **Jak poznać samego siebie?**  
Warsztaty pozwalają zrozumieć siebie, swoje słabe i mocne strony (zainteresowania, zamiłowania, uzdolnienia, typy inteligencji, typy temperamentu, style reprezentacji poznawczej, style uczenia się) oraz uczyć planowania przyszłości z zastosowaniem metody „Budowanie wizji samego siebie”.
- **Jak osiągnąć sukces?**  
Potoczne i naukowe rozumienie sukcesu życiowego i zawodowego. Uwarunkowania sukcesu. System wartości a style życia.
- **Planowanie własnej kariery zawodowej (dalszej drogi edukacji)**  
Istota gospodarki opartej na wiedzy. Rola kompetencji ogólnych, zawodowych, osobistych i społecznych w życiu osobistym i zawodowym. Nowoczesne podejście do kariery zawodowej. Etapy kariery zawodowej. Budowanie wizji samego siebie.
- **Jak radzić sobie z własną agresją?**  
Agresja jako popęd. Źródła i formy agresji. Typy zachowań: agresywne, uległe, manipulatorskie i ich skutki. Asertywność zamiast agresji. Ćwiczenia w formułowaniu asertywnych komunikatów.
- **Jak Cię widzą, tak Cię piszą**  
Co to jest wizerunek? Dlaczego warto budować pozytywny wizerunek własnej osoby? Jak to można robić? Co mówią o nas nasze zachowania – komunikaty werbalne i niewerbalne?
- **Jak budować pozytywne relacje z innymi?**  
Na czym polega poprawna komunikacja interpersonalna? Co to jest empatia? Ćwiczenia w formułowaniu komunikatów wspierających, przyjmowaniu i wyrażaniu krytyki.
- **Jak poradzić sobie z własnymi emocjami?**  
Rola emocji w życiu człowieka. Inteligencja emocjonalna jako umiejętność kierowania własnymi emocjami i emocjami innych. Ćwiczenia w kształtowaniu kompetencji psychologicznych, społecznych i prakseologicznych.



## Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli Sosnowieckie Centrum Edukacyjne EDUKATOR

---

- Autoprezentacja z elementami radzenia sobie ze stresem

Szkolenie przeznaczone dla maturzystów, którzy czują dyskomfort spowodowany lękiem przed wystąpieniami publicznymi i nie tylko... Na czym polega autoprezentacja? Jaki wpływ na przekaz ma mowa ciała? Jak panować nad stresem podczas wystąpień publicznych?

Szkolenia dla uczniów mają charakter interaktywny lub warsztatowy i trwają 2–4 godziny dydaktyczne w zależności od liczby uczestników i formy szkolenia.