

Tematyka, terminy i zakres warsztatów psychologicznych online dla uczniów szkół artystycznych od 12-go roku życia

Lp.	TEMAT	KRÓTKI OPIS WARSZTATÓW	PROWADZĄCY	TERMIN I GODZINY
1.	Radzenie sobie z emocjami dla uczniów szkół artystycznych	<p>Podczas warsztatów uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznają znaczenie różnych emocji, • zapoznają się z ćwiczeniami pozwalającymi budować umiejętność samokontroli emocjonalnej, • dowiedzą się, w jaki sposób korzystać ze swojej wrażliwości emocjonalnej w sztuce. 	Małgorzata Mozerys-Ćwikła	26 października 2022 Godziny: 18.00-19.30
2.	Strategie psychologicznego przygotowania do występów publicznych (dla uczniów szkół muzycznych)	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na czym polega efektywne ćwiczenie na instrumencie lub praca wokalna, • w jaki sposób pracuje się mentalnie nad utworem muzycznym, • na czym polega psychologiczne przygotowanie do występów publicznych, • jak radzić sobie z różnymi objawami tremy, • jak wybitni muzycy postrzegają doświadczanie tremy. 	dr Anna A. Nogaj	23 listopada 2022 Godziny: 18.00-19.30

3.	Jak budować poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie jako człowieka i ucznia szkoły artystycznej?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co składa się na poczucie własnej wartości, • w jaki sposób można rozwijać wewnętrzne i zewnętrzne zasoby, • jakie warto nabyć umiejętności i strategie, które umożliwią pozytywne postrzeganie siebie i radzenie sobie z wyzwaniami, w tym także z wyzwaniami szkoły artystycznej, • jak zadbać o budowanie swojego dobrostanu pomimo przeciążeń, które mogą być typowe dla nauki w szkole artystycznej. 	dr Aleksandra Wojtaszek	25 stycznia 2023 Godziny: 18.00-19.30
4.	W pułapce myśli - jak radzić sobie z negatywnym myśleniem aby poradzić sobie w szkole artystycznej	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czym są myśli automatyczne i skąd się biorą, • jak negatywne myśli wpływają na rozwój artystyczny, • w jakie pułapki myślowe najczęściej wpadają artyści, • jakie techniki i metody pomagają radzić sobie z negatywnym myśleniem, • czym jest pozytywne myślenie i jak je wzmacniać. 	Barbara Wojtanowska-Janusz	22 lutego 2023 Godziny: 18.00-19.30
5.	Tu i teraz – mindfulness czyli uważność	<p>Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czym jest uważność i jak ją rozwijać? • jak zachować spokój w szkole, w domu, na scenie? • jak sprawić, aby emocje nie wodziły nas za nos? 	Łukasz Tartas	29 marca 2023 Godziny: 18.00-19.30

6.	Stres: wróg czy przyjaciel?	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tym, że istnieje stres dobry i zły, • o objawach stresu, których można doświadczać np. przygotowując się do występu, • o tym, że można wykorzystać energię stresu do samorozwoju, • o tym, czy można zaakceptować stres, • do kogo zwrócić się o pomoc w stresujących sytuacjach. 	dr Elżbieta Antosz	<p>26 kwietnia 2023 Godziny: 18.00-19.30</p>
7.	Ja wśród innych – o relacjach i trudnościach	<p>Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak wyglądają wartościowe relacje z rówieśnikami i jak je tworzyć? • dlaczego niektórzy z nas mają problemy z nawiązywaniem relacji i jak mogą sobie z tym poradzić? • czym różni się budowanie relacji przez uczniów szkół artystycznych? Czy jest łatwiej czy trudniej budować nawiązywać przyjaźnie? • z jakiego powodu niektórzy rówieśnicy celowo nas krzywdzą? • czym może skutkować przemoc ze strony rówieśników? • jak sobie radzić z bullyingiem i cyberbullyingiem? 	Olga Szewczyk	<p>31 maja 2023 Godziny: 18.00-19.30</p>

Tematyka, terminy i zakres warsztatów psychologicznych online dla rodziców/ prawnych opiekunów uczniów szkół artystycznych

Lp.	TEMAT	KRÓTKI OPIS WEBINARU	PROWADZĄCY	TERMIN
1.	Dziecko po doświadczeniu traumatycznym, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki szkolnictwa artystycznego	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czym jest trauma i jakie zdarzenia mogą być traumatyzujące, szczególnie w szkole artystycznej, • jaka jest charakterystyka psychiki dziecka w szkole artystycznej i potencjalnych czynników traumatyzujących, • jaka jest charakterystyka dziecka z doświadczeniem traumy w szkole, • jakie zachowania mogą świadczyć o tym, że dziecko doznało traumy, • jakie są psychologiczne konsekwencje traumy u dzieci i nastolatków, szczególnie wrażliwych na sztukę, • czym jest bezpieczne przywiązanie i jaki ma wpływ na psychikę dziecka, • jakie czynniki zwiększają ryzyko traumy, a jakie przed nią chronią. 	Agnieszka Abramiuk-Szysko	19 października 2022 Godziny: 18.00-19.30

2.	Jak budować poczucie własnej wartości i odporność psychiczną u dzieci uczących się w szkołach artystycznych	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co to jest poczucie wartości i odporność psychiczna, • jakie są sposoby i techniki budowania odporności, psychicznej dziecka w szkole artystycznej, • czym jest dobra komunikacja, • w jaki sposób można dobrze wykorzystać stres, zwłaszcza stres wynikający z wymagań szkoły artystycznej. 	dr Aleksandra Wojtaszek	16 listopada 2022 Godziny: 18.00-19.30
3.	Wsparcie dziecka w utrzymaniu zdrowia psychicznego pomimo przeciążeń wynikających z kształcenia artystycznego	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakich form wsparcia oczekują uczniowie szkół artystycznych, • jakie są czynniki ryzyka, zaktócające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży kształcącej się artystycznie, • jak ważna jest rola rodziny, rozumiejącej specyfikę kształcenia artystycznego, • jakie są pozaartystyczne korzyści wynikające, z kształcenia muzycznego, plastycznego i baletowego. 	Anna A. Nogaj	18 stycznia 2023 Godziny: 18.00-19.30
4.	Relacje rodzic – nauczyciel. Jak budować dobrą atmosferę i współpracę w szkole artystycznej	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • specyfice szkół artystycznych, • o roli rodzica w edukacji artystycznej dziecka, • jak współpracować z nauczycielami przedmiotów artystycznych i ogólnokształcących, • jak rozwiązywać sytuacje trudne. 	Iwona Chudzikiewicz	15 lutego 2023 Godziny: 18.00-19.30

5.	Jak motywować dziecko do realizacji wyzwań wynikających z nauki w szkole artystycznej?	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak budować i pielęgnować wewnętrzną motywację dziecka do realizacji wymagań wynikających z przedmiotów artystycznych, • dlaczego presja i motywacja zewnętrzna, bywa mało skuteczna, • jaka motywacja wzmacnia rozwój artystyczny dziecka, • jakie czynniki i postawy rodziców powodują, że motywacja dziecka do kształcenia artystycznego spada. 	Barbara Wojtanowska-Janusz	22 marca 2023 Godziny: 18.00-19.30
6.	Kiedy smutek jest chorobą – depresja	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak odróżnić przygnębienie od depresji, • co przyczynia się do powstawania zaburzeń nastroju, • jak komunikować się z dzieckiem z depresją, • gdzie i kiedy szukać pomocy, 	Łukasz Tartas	19 kwietnia 2023 Godziny: 18.00-19.30
7.	Czym martwi się nastolatek w szkole artystycznej?	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czym charakteryzuje się okres dorastania jako najburzliwszy etap w życiu człowieka, • jakie trudności przeżywają nastolatki związane m.in. z brakiem akceptacji własnego ciała, nieprawidłowymi relacjami z rówieśnikami lub brakiem osiągnięć artystycznych, • jak smartfony, czaty, media społecznościowe wpływają na relacje z nastolatkiem , • kim są “cyfrowi tubylcy”, 	dr Elżbieta Antosz	24 maja 2023 Godziny: 18.00-19.30

		<ul style="list-style-type: none">• jakie są skuteczne sposoby zmniejszające poziom zamartwiania się nastolatka,• do kogo zwrócić się o pomoc w trudnych sytuacjach.		
--	--	---	--	--