

OFERTA WEBINARÓW PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNYCH
DLA UCZNIÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH I ICH RODZICÓW rok szkolny 2025/2026

WEBINARZY DLA UCZNIÓW SZKÓŁ ARTYSTYCZNYCH

Lp.	Temat	Opis	Prowadzący	Data i godziny	Rejestracja
1	Radzenie sobie z trudnościami w szkole muzycznej	<p>Podczas webinaru poruszone zostaną kwestie:</p> <ul style="list-style-type: none"> specyficznych trudności muzycznych (np. na lekcjach instrumentu czy kształcenia słuchu), motywacji do ćwiczenia, relacji mistrz/uczeń, tremy koncertowej. 	dr Aleksandra Wojtaszek	29 października 2025 18:00-19:30	LINK
2	Media – nasze drugie życie? Jak nie dać się zmanipulować	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> na czym polega umiejętności krytycznego odbioru informacji medialnych, jakie są mechanizmy manipulacji w mediach i internecie, jak odróżnić fakty od opinii i fake newsów, czym jest odpowiedzialności za własną aktywność medialną (w tym w social media). 	dr Alina Stechnij	17 listopada 2025 18:00-19:30	LINK
3	Być tu i teraz – mindfulness dla uczniów szkół artystycznych	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> w jaki sposób mindfulness może pomóc w koncentracji podczas nauki i ćwiczeń artystycznych? jak dzięki uważności lepiej radzić sobie ze stresem przed występami i egzaminami? 	Łukasz Tartas	3 grudnia 2025 18:00-19:30	LINK

		<ul style="list-style-type: none"> • jak świadomie korzystać z oddechu, by odzyskać spokój i energię? • co daje uważne słuchanie własnego ciała i emocji? • jak praktyka „tu i teraz” może wspierać radość z aktywności artystycznych? 			
4	Techniki zapamiętywania	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak mózg odbiera informacje, • dlaczego wyobraźnia jest ważna przy zapamiętywaniu, • czym są mnemotechniki, • dlaczego powtarzanie zapamiętanych informacji jest tak ważne, • jak tworzyć mapy myśli. 	dr Małgorzata Ostrowska	7 stycznia 2026 18:00-19:30	LINK
5	Jak wyzwolić się z kręgu negatywnych myśli, lęku i zamartwiania	<p>Podczas webinaru uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dowiedzą się jaka jest natura lęku, • nauczą się identyfikować negatywne myśli, które nakręcają spiralę lęku, • poznają skuteczne metody na minimalizowanie lęku, • nauczą się przeformułowania negatywnych myśli na myśli pozytywne, • dowiedzą się jak zadbać o swój dobrostan. 	Barbara Wojtanowska-Janusz	17 lutego 2026 18:00-19:30	LINK
6	Zadbaj o ciało, uspokój głowę - jak dbać o swój dobrostan	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • że zdrowie to harmonia ciała i umysłu, • o pięciu niezbędnych czynnikach, warunkujących dobre samopoczucie, • jak dbać o swój kręgosłup i zapobiegać wadom postawy, 	Iwona Chudzikiewicz	11 marca 2026 18:00-19:30	LINK

		<ul style="list-style-type: none"> • jak dobra organizacja czasu pracy wpływa na jej efektywność, kreatywność i zdrowie. 			
7	O asertywności w relacjach z innymi	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czym jest asertywność i jaka jest różnica między asertywnością a uległością i agresywnością? • Jak wyznaczać swoje granice i mówić o swoich potrzebach, oczekiwaniach i poglądach? • O czym należy pamiętać, gdy asertywnie odmawiamy? • Jakie są strategie asertywnego przyjmowania opinii przyjemnej i przykrej o sobie? 	Hanna Matusiak	15 kwietnia 2026 18:00-19:30	LINK
8	Zarządzanie sobą w czasie	<p>Podczas webinaru uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zastanowią się czy zarządzanie czasem jest możliwe, • poznają zasady efektywnego planowania, • dowiedzą się jakie techniki mogą ich wesprzeć w zarządzaniu sobą, • zastanowią się czym są „Pożeracze czasu”, • poznają wartość mikroprzerw i dbania o siebie. 	Magdalena Kacała	6 maja 2026 18:00-19:30	LINK
9	Stres: wróg czy przyjaciel?	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co to jest stres, • jak reagujemy na stres, • jak radzić sobie ze stresem w różnych sytuacjach, • czy można zapanować nad stresem, • jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym, • czy stres jest naszym wrogiem, czy przyjacielem. 	dr Elżbieta Antosz	10 czerwca 2026 18:00-19:30	LINK

WEBINARY DLA RODZICÓW/PRAWNYCH OPIEKUNÓW DZIECI UCZACYCH SIĘ W SZKOŁACH ARTYSTYCZNYCH

Lp.	Temat	Opis	Prowadzący	Data i godziny	Rejestracja
1	Nastolatek w kryzysie, czyli jak wspierać dziecko chorujące na depresję	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakie są najważniejsze fakty oraz najczęstsze mity dotyczące depresji. • jak rozmawiać z dzieckiem w kryzysie, • gdzie zgłosić się po pomoc i gdzie szukać rzetelnych informacji nt. depresji. • co wpływa na zmniejszenie ryzyka zachorowania. 	Magdalena Kacała	28 października 2025 18:00-19:30	LINK
2	Moje dziecko ma dysleksję. Jak mu pomóc w szkole artystycznej?	<p>Podczas webinaru rodzice dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • W jaki sposób rozpoznać dysleksję u swojego dziecka? • Jakie mogą być objawy dysleksji w przedmiotach artystycznych? • Jak można pomagać dziecku z dysleksją w procesie uczenia się i w ogólnym funkcjonowaniu? • Jakie są najlepsze formy ćwiczeń usprawniających funkcjonowanie dziecka z dysleksją? 	Hanna Matusiak	26 listopada 2025 18:00-19:30	LINK
3	Motywacja w szkole artystycznej	<p>Podczas webinaru uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dlaczego dzieci nie chcą ćwiczyć i co stoi za spadkiem ich motywacji? • Jak skutecznie zachęcać dziecko do systematycznej pracy artystycznej? • Co robić, gdy pojawiają się pierwsze rozmowy o rezygnacji ze szkoły artystycznej? 	Łukasz Tartas	10 grudnia 2025 18:00-19:30	LINK

		<ul style="list-style-type: none"> • Jak znaleźć równowagę między wymaganiami a radością tworzenia? • Jak rodzice i nauczyciele mogą wspólnie wspierać dziecko w rozwoju talentu? 			
4	Kiedy i gdzie szukać pomocy specjalistycznej dla swojego dziecka?	<p>Podczas webinaru uczestnicy zostaną zapoznani z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • charakterystyką sytuacji, w których pomoc specjalisty jest niezbędna w prawidłowym rozpoznaniu stanu dziecka oraz w ochronie jego przed zagrożeniem, • przejawami zachowania dzieci wskazujących na przeżywanie przez nie trudności, • instytucjami, poradniami, fundacjami, w których można uzyskać pomoc specjalisty. 	dr Elżbieta Antosz	14 stycznia 2026 18:00-19:30	LINK
5	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"> • wyzwaniach, z jakimi mierzą się uczniowie i nauczyciele szkół artystycznych, • o roli rodzica w edukacji artystycznej dziecka, • jak współpracować z nauczycielami przedmiotów artystycznych i ogólnokształcących, • jak rozwiązywać sytuacje trudne. 	Iwona Chudzikiewicz	25 lutego 2026 18:00-19:30	LINK
6	Być dobrym dla siebie, żeby być dobrym dla innych	<p>Podczas webinaru uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dowiedzą się co w świetle literatury oznacza pojęcie „być dobrym dla siebie” i dlaczego jest to ważne w relacji z innymi, • dokona analizy własnych wartości, 	dr Małgorzata Ostrowska	25 marca 2026 18:00-19:30	LINK

		<ul style="list-style-type: none"> ustali ścieżkę pracy dla siebie. 			
7	Nastolatki są z kosmosu – jak zrozumieć i dogadać się ze swoim dzieckiem	<p>Podczas webinaru uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> jaki jest wpływ rozwoju mózgu na zachowanie nastolatka, jakie potrzeby kryją się za zachowaniami nastolatków, co zwiększa szansę na efektywną, empatyczną komunikację, jak towarzyszyć swojemu dziecku w odkrywaniu własnej wartości, jak zadbać o swój własny dobrostan. 	Barbara Wojtanowska-Janusz	21 kwietnia 2026 18:00-19:30	LINK
8	Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży	<p>Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> czym są zaburzenia odżywiania i jak je rozpoznać, jaki jest mechanizm choroby, jakie są mity i fakty dotyczące zaburzeń odżywiania, jak wspierać dziecko chorujące na zaburzenia odżywiania. 	dr Alina Stechnij	11 maja 2026 18:00-19:30	LINK
9	Wspieranie ucznia podczas edukacji w szkole artystycznej/ muzycznej	<p>Podczas webinaru poruszone zostaną kwestie:</p> <ul style="list-style-type: none"> specyfiki szkół artystycznych, specyfiki szkoły muzycznej, wsparcia podczas doświadczanych trudności muzycznych, dobrej komunikacji bez przemocy, współuczestniczenia w triadzie uczeń/nauczyciel/rodzic - budowania dobrej samooceny u dzieci. 	dr Aleksandra Wojtaszek	1 czerwca 2026 18:00-19:30	LINK