

MPisarek
MAJA PISAREK



Oferta

szkoleniowa

**dla uczniów
szkół
podstawowych**

majapisarek.pl





O mnie

Jestem psychologiem, psychotraumatologiem, ponad wszystko wieloletnim praktykiem. Jestem autorką wielu artykułów prasowych, ekspertem TVN oraz współtwórcą programów profilaktycznych dla uczniów z całej Polski.

Mój ponad 20 letni rozwój zawodowy ukierunkował mnie na pracę z najtrudniejszymi tematami, takimi jak przemoc, samobójstwa, uzależnienia.

Swoją edukację rozpoczęłam w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie na kierunku psychologia kliniczna. Kolejne etapy kształcenia wiodły mnie przez różne szkolenia certyfikujące, min. takie jak EMDR, poprzez uzyskanie tytułu pedagoga, skończywszy na tytule psychotraumatologa.

Jestem także wykładowcą akademickim na Uniwersytecie Gdańskim, Uniwersytecie Warmińsko Mazurskim oraz w Wyższej Szkole Biznesu National – Louis University z siedzibą w Nowym Sączu.

Spis treści

Warsztaty dla najmłodszych:

- O podstawach bezpieczeństwa - "Dam sobie radę"
- O koncentracji, pamięci i skutecznym uczeniu - "Ogarnij to"

Warsztaty dla wszystkich grup wiekowych:

- O kreatywności - "Mistrzowie kreatywności"
- O rozwoju i motywacji - "Sukces w zasięgu ręki"
- O multimediami - "pułapka.com"
- O asertywności - "Zgodnie ze sobą"
- O samoocenie - "Najpierw Ty"
- O konfliktach i emocjach - "Karuzela emocjonalna"
- O agresji i przemocy - "Spokój to moja siła"

Warsztaty i prelekcje dla dzieci powyżej 4 klasy:

- O stresie - "Stresologia"
- O depresji i lęku - "Fakty i mity o depresji" oraz "Ej, to ja, depresja!"
- O samotności - "W labiryncie samotności"
- O buncie młodzieńczym - "Buntownik z wyboru"
- O uzależnieniach - "Trzeźwo myślę" i "Jak Twój mózg się uzależnia?"
- O komunikacji z rodzicem - "Dlaczego mój rodzic nie rozumie memów?"



Dla najmłodszych



Dam sobie radę

Zakres tematyczny: bezpieczeństwo

Grupa docelowa: uczniowie klas I-III

Najmłodsze dzieci z natury są otwarte, ciekawe świata, dociekliwe. Te cechy w połączeniu z potrzebą ruchu mogą w decydujących chwilach znacząco decydować o bezpieczeństwie maluchów.

Celem warsztatu jest zbudowanie u dzieci postaw, które pozwolą im bezpiecznie eksplorować świat, chroniąc je przed zagrożeniami. Najmłodszy nauczą się, jak reagować na spotkania z obcymi osobami, jak wezwać pomoc, jak dostrzegać potencjalne ryzyko i jak zachowywać się w przestrzeni publicznej tak, aby uniknąć krzywdy wobec siebie i innych.



Ogarnij to!

Zakres tematyczny: pamięć, koncentracja,
skuteczne uczenie się

Grupa docelowa: uczniowie klas I-III

Od najmłodszych klas wymagania wobec uczniów są wysokie, oczekuje się od nich szybkiego przyswajania wiedzy, skutecznej nauki zapamiętywania. W często przeładowanym materiale nie ma zbyt wiele miejsca na przygotowanie dzieci do tych wyzwań i wyposażeniu ich w odpowiednie narzędzia.

Pragniemy uzupełnić tę lukę w edukacji najmłodszych ucząc ich o istocie, rodzajach i funkcjonowaniu pamięci. Pokażemy dzieciom, jak ćwiczyć koncentrację, nauczymy technik ułatwiających zapamiętywanie, przechowywanie oraz przypominanie wiadomości. Rezultatem warsztatów będzie nie tylko polepszenie pamięci, ale również zwiększenie możliwości intelektualnych, co może skutkować lepszymi ocenami oraz większą chęcią do zdobywania nowej wiedzy.



Wszystkie grupy wiekowe



Mistrzowie kreatywności

Zakres tematyczny: trening kreatywności
Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Kreatywne myślenie jest w stanie zmienić bieg historii. Michael Michalko – doradca kreatywnego myślenia, pracujący dla największych międzynarodowych firm, a także autor bestsellera “Podręcznik Techniki Twórczego Myślenia” – twierdzi, że każdy z nas ma w sobie pierwiastek twórczy. Popieramy zdanie Michaela i dlatego celem proponowanego warsztatu jest odkrycie twórczego potencjału, który drzemie w każdym uczniu i przekucie tej ogromnej energii w radość tworzenia nowych, niekonwencjonalnych rozwiązań.



Sukces w zasięgu ręki

Zakres tematyczny: rozwój, motywacja
Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Wiemy już, że w każdym z nas drzemie potencjał. Jak jednak go wydobyć? Jak sprawić, by chciało się tak, jak się nie chce? W proponowanym przez nas warsztacie zapoznamy uczniów z technikami motywacji, jej psychologicznymi podstawami, a także z psychologią osiągnięć. Pozwolimy uczniom zrozumieć przyczyny bierności, niechęci. Przedstawimy różne strategie na walkę z tymi zjawiskami zarówno dla uczniów unikających pracy, jak i tych zdolnych i zmotywowanych.

pułapka.com

Zakres tematyczny: multimedia i ich wpływ na uczniów

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Kolorowe obrazki, nieustannie pojawiające się nowe treści, świat intensywny, łatwo dostępny – to rzeczywistość młodych ludzi. Czy naprawdę dziwi nas, że ta wizja jest dla nich atrakcyjna? Absolutnie nie. Musimy jednak uświadomić ich, gdzie jest granica świata realnego.

Proponowany warsztat kierowany jest do wszystkich użytkowników mediów – począwszy od najmłodszych, których zaznajomimy z zagrożeniami płynącymi z surfowania po sieci czy nadmiernego oglądania telewizji, przez starszaków, którym uświadomimy konsekwencje internetowej anonimowości, czy jej braku, na licealistach skończywszy, którym z kolei pokażemy jaki wpływ mają media na ich samopoczucie, jak zgubną potrafią być ucieczką, jak dostrzec u siebie i bliskich uzależnienie od tej formy rozrywki.



Wszczepimy uczniom ideę racjonalnego korzystania z mediów, wypracujemy dystans do prezentowanych im treści, a także opowiemy, jak unikać lub radzić sobie z cyberprzemocą.

Zgodnie ze sobą

Zakres tematyczny: asertywność

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

“Dla jakości wzajemnych relacji trzeba czasem powiedzieć NIE, żeby sobie samemu móc powiedzieć TAK.” ~ Jesper Juul, „Nie” z miłości. Mądrzy rodzice – silne dzieci.



Asertywność jest ważną umiejętnością, która pozwala na wyrażanie własnych potrzeb i poglądów w sposób szanujący innych ludzi. Szkolenie dla uczniów na temat asertywności może pomóc w rozwijaniu tej umiejętności, co przyczyni się do zwiększenia pewności siebie, lepszej komunikacji oraz lepszych relacji interpersonalnych.

Szkolenie może być zorganizowane w formie warsztatów, zajęć lub prelekcji. W trakcie szkolenia uczniowie mogą nauczyć się takich umiejętności jak:

- Wyrażanie własnego zdania w sposób jasny i zdecydowany
- Okazywanie szacunku wobec innych ludzi i ich poglądów
- Radzenie sobie z krytyką i konfliktami w sposób konstruktywny
- Skuteczne negocjowanie i rozwiązywanie problemów
- Budowanie zdrowych relacji interpersonalnych.

Na proponowanym spotkaniu nauczymy dzieci dostrzegać granice między agresywnymi komunikatami, a uległością, jak odmawiać, gdy jest taka potrzeba. Zapoznamy młodzież z własnymi granicami, strategią i prawami asertywności.

Najpierw Ty

Zakres tematyczny: samoocena
Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Akceptacja i wiara w siebie są niezwykle istotnymi czynnikami w budowaniu dobrych i zdrowych relacji, sukcesu, poczucia szczęścia. Dzięki nim mamy poczucie sprawczości, motywację do realizacji marzeń i celów. Zaburzona samoocena skutkuje gorszym funkcjonowaniem, przygnębieniem, brakiem umiejętności przyjęcia krytyki czy godzenia się z niepowodzeniem.

Akceptacja siebie to proces akceptowania i doceniania swojej osoby, włączając w to swoje cechy, umiejętności, wady i ograniczenia. To umiejętność patrzenia na siebie w sposób pozytywny i zrozumienie, że każda osoba ma swoją wartość, bez względu na jej cechy czy zachowania.

Jednym z kluczowych elementów akceptacji siebie jest praca nad pozytywnym nastawieniem do siebie. Ważne jest również, aby nie porównywać się z innymi i nie oceniać siebie na podstawie standardów innych ludzi. Innym ważnym elementem akceptacji siebie jest nauka radzenia sobie z krytyką. Oznacza to, że trzeba nauczyć się słuchać konstruktywnej krytyki, ale jednocześnie nie brać do siebie negatywnych opinii innych ludzi.

To spotkanie ma na celu budowę optymistycznej postawy wobec siebie, dostrzeżenie swoich zalet i wykorzystanie ich w praktyce.



"Zadajemy sobie pytanie: Kimże jestem, by być wspaniałym, atrakcyjnym, utalentowanym, niezwykłym? Ale tak właściwie kim jesteś, by takim nie być...?"

~ Marianne Williams

Karuzela emocjonalna

Zakres tematyczny: rozwiązywanie konfliktów, praca nad emocjami

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Warsztat ma na celu uświadomienie uczniom czym są konflikty, co je wywołuje, jakie mogą być ich konsekwencje i jak ich unikać. Doświadczeni psychologowie prowadzący ten warsztat pomogą młodzieży w rozumieniu zasad budowania prawidłowych relacji. Przeanalizujemy czym jest system wartości człowieka, czemu warto mówić o emocjach i jak nad nimi zapanować. Po spotkaniu dzieci będą lepiej nazywać emocje, jakie odczuwają.



Spokój to moja siła

Zakres tematyczny: agresja, przemoc

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Głównym celem tego warsztatu jest przekazanie uczniom niezbędnej wiedzy do skutecznego radzenia sobie z pojawiającą się w ich życiu agresją i przemocą. Na początku psycholog prowadzący spotkanie wyjaśni przyczyny i mechanizmy powstawania frustracji, później w przystępny dla młodzieży sposób zobrazuje, jak te uczucia przeradzają się w agresję. Dzieci zostaną zapoznane z różnymi rodzajami przemocy – fizyczną, werbalną, ekonomiczną czy seksualną. Psycholodzy nauczą dzieci postaw wolnych od agresji, poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie, a także prawidłowego budowania relacji. Pokażą dzieciom, jak ważna jest rozmowa o swoich emocjach, potrzebach i lękach oraz jak wybrnąć z konfliktowej sytuacji za pomocą negocjacji bądź arbitrażu koleżeńskiego. Ponadto zapoznają uczniów z technikami relaksacyjnymi i sposobami na radzenie sobie z frustracją i gniewem.



**Dla dzieci
powyżej
4 klasy**



Stresologia

Zakres tematyczny: radzenie sobie ze stresem

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Stres towarzyszy w życiu każdemu z nas, czasem w mniejszym bądź większym stopniu. Problem ten dotyczy również najmłodszych, co negatywnie wpływa także na środowisko szkolne. Działanie stresu jest destrukcyjne i może wpłynąć na wiele obszarów naszego życia, takich jak: problemy z koncentracją, uwagą i pamięcią, regulacją nastroju, obniżonym samopoczuciem, wybuchami paniki czy agresją. Nasz warsztat ma na celu zmniejszenie niepożądanych skutków stresu oraz edukację w zakresie efektywnego radzenia sobie z nim. Uczniowie dowiedzą się czym jest stres, jakie ma podłoże, jak go regulować, a także poznają metody relaksacyjne.



Fakty i mity o depresji

Zakres tematyczny: depresja, lęk

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe



Depresja to problem złożony, często trudny i niestety coraz bardziej powszechny. Jak podaje WHO, depresja stanowi obecnie 4,3% globalnego obciążenia wszystkimi chorobami. Choruje na nią 350 mln osób – w tym dzieci i młodzież. Odsetek dzieci i młodzieży zmagającej się z depresją rośnie. W samym 2018 r. zanotowano 97 prób samobójczych zakończonych zgonem, a pięcioro dzieci nie miało nawet 12 lat. Dlatego uważamy, że jest to niezwykle ważna kwestia, o której powinno się edukować zarówno dzieci, jak i dorosłych. w trakcie spotkania damy przestrzeń uczniom, by otwarcie porozmawiać o dręczących ich problemach, wyjaśnimy jak radzić sobie z trudnymi emocjami, pokażemy jak odróżnić depresję od chwilowego smutku i kiedy należy interweniować. Ponadto chcemy zaszczepić w młodych ludziach przekonanie, że jakiegokolwiek problemy psychiczne nie są powodem do wstydu i zawsze warto prosić o pomoc.

Ej, to ja, depresja!

Zakres tematyczny: depresja

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Opracowany przez nas warsztat jest dogłębną analizą depresji i stanów lękowych. Na podstawie naszego doświadczenia w pracy z młodzieżą w poradni psychologicznej, chcemy porozmawiać z nastolatkami o emocjach i trudnych przeżyciach i pokazać im, jak sobie z nimi radzić. Co robić, gdy zauważą u siebie typowe objawy, jakich pułapek myślowych unikać, jak i kiedy prosić o pomoc. Nauczycieli i rodziców pragniemy uwrażliwić na pomoc młodym, na interwencję, gdy obserwują niepokojące zachowania wśród młodzieży, a także na to, jak być wsparciem dla młodego cierpiącego człowieka.

W labiryncie samotności

Zakres tematyczny: asertywność

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

*„Wśród ludzi jest się także samotnym” ~
Antoine de Saint-Exupéry*

Najczęściej samotność kojarzymy z osobami starszymi. Zapominamy jednak, że “sam” nie oznacza “samotny” i na odwrót.



Coraz częstszym problemem wśród młodzieży jest poczucie samotności, lecz ciężko ją dostrzec – często jest zakamuflowana, a tym samym rzadziej zauważana. W dobie Internetu relacje międzyludzkie zostały spłycone, szybko nudzimy się ludźmi, coraz rzadziej mamy potrzebę rozmowy z drugim człowiekiem. Ten schemat powoduje narastającą falę samotności wśród młodzieży, której stanowczo mówimy: nie! Psycholog prowadząca ten warsztat pokaże młodym ludziom, jak dbać o relacje, mówić o emocjach i potrzebach. Pomoże także w walce z nieśmiałością czy lękiem przed odrzuceniem.

Buntownik z wyboru

Zakres tematyczny: bunt młodzieńczy

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Młodzieńczy bunt to normalny etap w rozwoju nastolatka. U jednych objawia się delikatnie, u innych mocniej. Młodzież porzuca wpajane im do tej pory wartości, szuka własnych ścieżek, eksperymentuje. Celem warsztatu jest pokazanie nauczycielom i rodzicom jak “obchodzić się” ze zbuntowanym nastolatkiem, na co możemy pozwolić i kiedy zostaje przekroczona granica, której konsekwencje mogą być nieodwracalne. Uczniom wytłumaczymy proces, którego doświadczają, porozmawiamy o emocjach i formach buntu, które będą twórcze, a nie destrukcyjne. Dzięki proponowanemu warsztatowi wszyscy przejdziemy przez ten skomplikowany proces zwycięsko, z dumnie uniesioną głową.

Trzeźwo myślę

Zakres tematyczny: uzależnienia

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Jako grupa psychologów, doskonale zdajemy sobie sprawę, że próbowanie alkoholu, papierosów czy innych używek to niemal nieodłączny element dorastania. Wiemy także, że to, co najbardziej odpycha młodzież przy tego typu warsztatach to "siłowe" moralizatorstwo. Dlatego prowadzący spotkanie psycholog pozwoli młodzieży przede wszystkim na otwartość, postara się nawiązać nić porozumienia, będzie otwartym słuchaczem. W ten sposób skuteczniej wytłumaczy uczniom, jakie wady i zalety mogą płynąć z picia alkoholu, palenia papierosów, zażywania substancji psychoaktywnych – wytłumaczy skąd u młodych pojawia się potrzeba próby "zakazanego owocu", jak bezpiecznie przebrnąć ten etap, szczerze omówi konsekwencje, jakie mogą z tego płynąć.



Jak Twój mózg się uzależnia?

Zakres tematyczny: uzależnienia z punktu neurologii

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Warsztaty czy prelekcje dotyczące uzależnień, które najczęściej prowadzone są w szkołach młodzież odbiera jako puste slogany, wyolbrzymione szantaże czy nudne moralizatorstwo. Spotkanie, które proponujemy jest odpowiedzią na potrzeby uczniów, a konkretnie na luki w edukacji. Prowadzący warsztat psycholog opowie jak powstaje uzależnienie, na czym polega, jakie zmiany powoduje w organizmie – a szczególnie w mózgu. Konsekwencje, o których będzie mówić nie będą banalnymi historiami, a konkretnymi przykładami oddziaływania różnych substancji na ciało człowieka. Młodzież dowie się, jakich substancji nie wolno łączyć, czego się wystrzegać i jak mówić "nie", gdy stają w obliczu propozycji na zażycie jakiejś używki.

Dlaczego mój rodzic nie rozumie memów?

Zakres tematyczny: komunikacja dziecka z rodzicem

Grupa docelowa: wszystkie grupy wiekowe

Częstą przeszkodą, która stoi na drodze porozumienia i wzajemnego zrozumienia potrzeb jest nieprawidłowa komunikacja. Zauważyliśmy, że nastolatki niejednokrotnie unikają rozmów ze swoimi rodzicami z przekonania, że ci ich nie rozumieją, zbagatelizują ich problemy, a także w obawie przed kłótnią. Podstawą sprawnej komunikacji jest nauka wyrażania swoich uczuć i potrzeb w sposób dostosowany do rozmówcy, z zachowaniem empatii i szacunku – tego właśnie chcemy nauczyć uczestników szkolenia. Psycholog podpowie młodzieży, w jaki sposób porozumiewać się z rodzicem, by uniknąć konfliktów, i co więcej, by zbudować relację pełną zaufania.



Wiele możliwości

Zaprezentowaliśmy Państwu ofertę warsztatów, które przygotowaliśmy na ten rok szkolny. Nasza propozycja jest kompleksowa i zawiera tematy, z którymi najczęściej spotykamy się w pracy z pacjentami w gabinetach, a także porusza zagadnienia, o których w głównej mierze opowiadają nam Nauczyciele, Rodzice oraz Uczniowie.

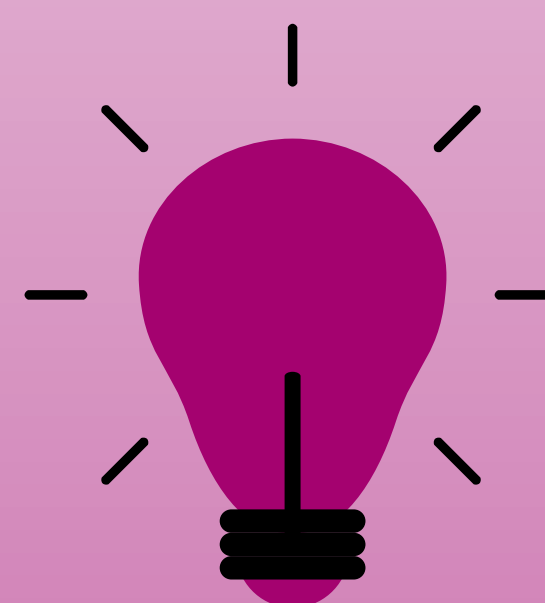
Jednakże te propozycje nie wyczerpują palety naszych możliwości. Z ogromną radością możemy przygotować dla Państwa indywidualną ofertę, zgodną z Państwa potrzebami. W razie jakichkolwiek pytań, prosimy o kontakt z naszym biurem szkoleń.

Maja Pisarek
psycholog,
psychotraumatolog

Kontakt:

608 622 013

biuro@majapisarek.pl



Zrealizowane projekty

"Otwórz się na pomoc" to projekt stworzony przez nas we współpracy z Polska Press Grupa, który dotarł do ponad 40 tysięcy osób. Interaktywne filmy dotyczące uzależnienia od Internetu, alkoholu i zjawiska przemocy, przypadł do gustu młodym ludziom oraz ich opiekunom i spotkał się z ogromnym zadowoleniem. Za nami już trzy edycje!

Nasz interaktywny projekt odtwarzany był zarówno w szkołach, jak w zaciszu domowym. Wierzymy, że skłonił niejedną osobę do refleksji na temat podejmowanych w życiu decyzji i konsekwencji, jakie mogą z nich płynąć.

Zapraszamy do obejrzenia ostatniego projektu
współtworzonego z Radiem ESKA





Pakiety

Nasza oferta jest kompleksowa i zachęcamy do wprowadzenia tematyki na poziomie uczniowie-nauczyciele - rodzice. Zwiększa to gwarancję na prawidłowy przebieg nauczania.

Pakiet Mini

6 x 90 minutowe spotkanie z uczniami

2 x 45 minutowe konsultacje z prowadzącym przed lub po, do 3 miesięcy po zakończeniu danego cyklu szkoleń

Koszt: 4500 zł
realizacja w dwa dni robocze

Pakiet Optymalny

10 x 90 minutowe spotkanie z uczniami

4 x 45 minutowe konsultacje z prowadzącym przed lub po, do 3 miesięcy po zakończeniu danego cyklu szkoleń

Koszt: 6500 zł
realizacja w 3-4 dni robocze

Pakiet Max

15 x 90 minutowe spotkanie z uczniami

4 x 45 minutowe konsultacje z prowadzącym przed lub po, do 3 miesięcy po zakończeniu danego cyklu szkoleń

Koszt: 9000 zł
realizacja w 4-5 dni roboczych

120 minut - rada pedagogiczna / rada rodziców + do godziny czas na indywidualne konsultacje

1500 zł*

*Przy zakupie pakietu, możliwość negocjacji ceny