



WARSZTATY „Future in my hands” 1.09.2024 – 31.01.2025

Okres dojrzewania to czas doświadczania siebie wśród rówieśników w kontekście relacji społecznych i kondycji psychofizycznej. To czas rozwoju zdolności do stawiania się dorosłym i samodzielną osobą w przyszłości, co jednocześnie ekscytuje, ale i wzbudza dużo niepokoju, szczególnie o to, co przyniesie przyszłość. To czas zmagania się z oczekiwaniami własnymi oraz otaczającego środowiska, co może wzbudzać złość, a zdolność wyrażania tego uczucia nie zawsze jest młodym ludziom dostępna.

Dlatego oferujemy trzygodzinne (3h) warsztaty uwzględniające dylematy okresu dojrzewania młodego człowieka i proponujemy wspólne poszukiwanie sposobów na radzenie sobie z nimi poprzez:

- wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem,
- wyposażenie w techniki obalania szkodliwych założeń i przekonań,
- wyposażenie w sposoby rozpoznawania znaczenia racjonalnego myślenia opartego na faktach i realnego oglądu rzeczywistości,
- rozpoznawanie własnych zasobów wpływających na wzrost pewności siebie i poczucia własnej wartości,
- zwiększanie kompetencji pracy z ciałem i jego rozluźnienia.

Podczas zajęć będziemy szukać odpowiedzi na pytania:

- Co to jest lęk? Czego się boimy?
- Jaka jest twoja wizja przyszłości i związane z nią obawy?
- Co to znaczy “Być dorosłym”?
- Jakie masz własne siły do bycia sprawczym?
- Jakich jest pięć pytań zdrowego myślenia?
- Jakie znasz rozwiązania?
- Na czym polega połączenie “Body & mind”?

Warsztaty dla zorganizowanych grup uczniów szkół ponadpodstawowych są realizowane na terenie naszych Klubów Młodzieżowych w Forum i Metropolii oraz na terenie placówek edukacyjnych województwa pomorskiego.

