

PÓŁKOLONIE TAKIE, ŻE W GŁOOWIE SIĘ NIE MIEŚCI!

Program edukacyjny dla dzieci w wieku 5-13 lat

„**POGADAJMY O EMOCJACH**”

Dorastanie to nie jest prosta sprawa..w głowie kłębią się emocje, z którymi trzeba dać sobie radę! Jak je rozpoznać? Jak pozwolić sobie na odczuwanie negatywnych emocji, aby nie ranić siebie i innych, i jak je transformować na pozytywne? Zapraszamy na turnus „Pogadajmy o emocjach”.



TERMINY TURNUSÓW:

02.07-06.07.2018

23.07-27.07.2018

06.08-10.08.2018

690zł

590zł

DLA KLIENTÓW AKADEMII

ZAPYTAJ O ZNIŻKĘ PRZY ZAPISIE
DRUGIEGO DZIECKA LUB NA 2 TURNUSY !!

Program jest realizowany w
godz. 09.00-16.30.
W godzinach 08.00-9.00
oraz 16.30-17.30 działa
świetlica dla dzieci.

W cenie:
wyżywienie: drugie
śniadanie, obiad,
podwieczorek
oraz bilety wstępu,
przejazdy i ubezpieczenie.

DZIEŃ 1 CO ZA RADOŚĆ CZYLI EMOCJA NR 1

Radość koordynuje Wszystko! Ma być dużo pozytywnej Energii !!! Czas na super zabawę !

- **WYJŚCIE do Hula Kula**
- Karta emocji RADOŚĆ – warsztat.
- Kreatywna i radosna twórczość dziecięca – malujemy uczucie radości wszystkimi kolorami tęczy - **warsztat techniki malarskiej na płótnie przy użyciu farb akrylowych.**

UCZĘ SIĘ I POZNAJĘ

Umiem odczuwać radość z zabawy w grupie ale wiem, że świetnie potrafię bawić się również sam ze sobą !

Wiem w jaki sposób uczucie szczęścia i radości manifestuje się w moim ciele, i wiem jak wykorzystać je w kreatywny sposób.

DZIEŃ 3 STAN EMOCJONALNY NR 3 EMPATIA

- **WYJAZD na całodzienną wycieczkę do Parku Rozrywki Julinek.**
- W programie Park Linowy, Mini golf, rajd samochodzikami elektrycznymi, wejście do Krainy Dmuchańców.
- Obiad w plenerze.
 - Karta EMPATII – warsztat: Co czuje kolega który właśnie się dowiedział, że wygrał Super nagrodę?

UCZĘ SIĘ I POZNAJĘ

Umiem wczuć się w sytuację drugiego człowieka. Umiem odczytać mowę ciała. Potrafię mówić o swoich odczuciach i uczyć się słuchać innych.

Tablica empatycznych zachowań- do zastosowania dla dzieci i dorosłych.

DZIEŃ 5 WDZIĘCZNOŚĆ - STAN EMOCJONALNY NR 5

Wdzięczność jest jak magnes. Im bardziej wdzięczny jesteś, tym więcej masz rzeczy, za które możesz być wdzięczny.

- **WYJŚCIE na Basen na Wale Miedzeszyńskim.**
- Karta emocji WDZIĘCZNOŚĆ – warsztat.
- **Projektujemy Super Magnes**, który przyciąga więcej dobrego !!! Powieś go w domu na lodówce i sprawdź co się będzie działo!
- Uroczyste zakończenie, pokaz dla Rodziców, rozdanie dyplomów.

UCZĘ SIĘ I POZNAJĘ

Gdy już rozprawisz się z własną tendencją do oceniania i postanowisz: „koniec z narzekaniem”, podejmij jeszcze jeden wysiłek. Dostrzeżenia tego, co masz. Cieszenia się tym, dziękowania. Jaki wpływ ma wdzięczność na jakość mojego życia?

DZIEŃ 2 ROZPOZNAJEMY UCZUCIE SMUTKU. EMOCJA NR 2 SMUTEK

Kiedy w życiu coś idzie „nie tak” i smutek wkracza do akcji... czyli: Jak stworzyć „kółeczko smutków” i z niego nie wychodzić!

- **WYJŚCIE na film „ W głowie się nie mieści.”** Kiedy jest Ci smutno..możesz iść do kina!
- Karta emocji SMUTEK - warsztat.
- Trenujemy techniki koncentracji – połącz 650 punktów
- **Lody na podwieczorek są najlepszym lekarstwem na smutki !**

UCZĘ SIĘ I POZNAJĘ

Rozpoznaję uczucie smutku i uczę się technik akceptacji niemiłych dla mnie odczuć i ich transformowania. Jak i kiedy smutek warto zamienić w bardziej pozytywną emocję? Poznaję sposoby na lepsze koncentrowanie się i skupianie uwagi na zadaniu.

DZIEŃ 4 ROZBRAJAMY UCZUCIE ZŁOŚCI I GNIEWU

Kiedy się złościysz, a kiedy gniewasz i co możesz z tym zrobić? Kiedy przygotować „nogę”? Czyli jak złość wyraża się poprzez ciało. Jak ocalić innych i siebie?!

- **WYJŚCIE do parku na Pola Mokotowskie.**
- Trening relaksacji i medytacji pod okiem profesjonalnego instruktora w plenerze - **zajęcia praktyczne z technik uwalniania emocji.**
- Karta emocji – warsztat.
- Kule emocji - pokoloruj swoje stany emocjonalne i ułóż z nich swój własny wzór

UCZĘ SIĘ I POZNAJĘ

Każda przyjemność kiedyś się kończy... Dlaczego gniew jest silniejszy od złości i co różni te dwa uczucia? Czy warto się gniewać i jak zadbać o to aby rozładować tę emocję zanim wybuchnie? Uczę się opanowywać złość i gniew. Znam techniki relaksacyjne i medytacyjne. Lubię brokuły :)