

## PROJEKT „STREFA ŚWIADOMEGO RODZICA” BEZPŁATNE WEBINARY I WARSZTATY

Dostarczamy praktyczną wiedzę i narzędzia, które pomogą Rodzicom i Opiekunom w efektywnym wspieraniu rozwoju swoich dzieci, a także wzmocnić siebie w pełnieniu roli dojrzałego Rodzica.

Nasze bezpłatne szkolenia pomogą rozwijać umiejętności komunikacyjne, skutecznie radzić sobie z trudnościami rodzinnymi oraz wdrażać rozwiązania, które pomogą w budowaniu silnego fundamentu emocjonalnego dla siebie i swoich dzieci.

### Organizacja i zapisy:

Zapisy na warsztaty stacjonarne w Lublinie oraz online – poprzez formularze zgłoszeniowe dostępne przy opisach wydarzeń na naszej stronie [fundacjainspira.pl](http://fundacjainspira.pl)

Link do zapisów: <https://docs.google.com/forms>

Przy zebraniu się grupy min 20 osób – możemy dodatkowe warsztaty stacjonarnie z wybranych tematów przeprowadzić też w Państwa szkole.

### ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLEŃ:

#### 1. "Sztuka efektywnej komunikacji cz.1" – Jak rozmawiać z dziećmi i nastolatkami o trudnych emocjach i problemach?

- Zrozumienie emocji nastolatków i wyzwań w komunikacji.
- Egzekwowanie próśb i zasad w relacji rodzic – nastoletnie dziecko.
- Wykorzystanie Porozumienia Bez Przemocy i komunikatu typu JA.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

#### 2. "Sztuka efektywnej komunikacji cz.2" – Wyrażanie i okazywanie uczuć.

- Metoda 5 Języków Miłości Chapmana i Porozumienia Bez Przemocy Rosenberga.
- Wyrażanie uczuć i emocji w sposób zrozumiały dla dzieci.
- Budowanie pozytywnych relacji opartych na skutecznej i otwartej komunikacji.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

#### 3. "Rodzic też człowiek" – Jak zadbać o własny dobrostan, aby móc wspierać dziecko?

- Rozpoznawanie i zaspokajanie własnych potrzeb jako rodzica.
- Zarządzanie stresem związanym z rodzicielstwem.
- Utrzymywanie zdrowej równowagi między życiem rodzinnym a osobistym.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

#### 4. "Pozytywna dyscyplina" – Jak budować dobre relacje z dzieckiem oparte na wzajemnej miłości i szacunku?

- Metody bycia stanowczym i uprzejmym Rodzicem jednocześnie
- Podejście pozwalające zrozumieć przekonania stojące za zachowaniem.
- Gotowe wskazówki wychowawcze, aby skutecznie radzić sobie z codziennymi trudnościami.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/edycja1>, <https://www.facebook.com/edycja2>

#### 5. Mindfulness w Rodzinie - trening uważności i medytacji dla Dzieci i Rodziców każdego dnia.

- Znajdź nową jakość życia w Rodzinie poprzez praktyki uważności i medytacji.
- Odkryj, jak budować głębsze relacje z samym sobą i członkami rodziny.
- Przygotuj się na skuteczne narzędzia, które możesz włączyć do swojego codziennego życia rodzinnego, które całkowicie mogą odmienić Waszą Rodzinę.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/edycja1>, <https://www.facebook.com/edycja2>

#### 6. "Rodzicielstwo w cieniu traumy" – Jak budować zdrowe więzi z dzieckiem mimo własnych zranień?

- Zrozumienie pojęcia traumy, trudnych doświadczeń z przeszłości i ich wpływu na rodzica i dziecko.
- Funkcjonowanie osoby dorosłej po trudnych doświadczeniach życiowych.
- Praktyczne wskazówki na budowanie zdrowych więzi pomimo własnych zranień i trudnych doświadczeń.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

#### 7. Samookaleczenia wśród dzieci. "Dlaczego moje dziecko boli życie?"

- Czy moje dziecko się okalecza? Dlaczego to robi?
- W jaki sposób dzieci się okaleczają?
- Różnice między samookaleczeniem, a depresją.
- I najważniejsze - na co zwrócić uwagę w zachowaniu dziecka? Jak reagować? Działania profilaktyczne i wspierające.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

#### 8. Hejt w sieci. "Ufam dziecku, ale kontroluję"

- Uczestnicy dowiedzą się na czym dokładnie polega hejt.
- Poznają charakterystyczne cechy cyberprzemocy.
- Dowiedzą się, w jaki sposób pracować z dziećmi i młodzieżą, aby minimalizować ryzyko zachowań niebezpiecznych w sieci.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

#### 9. Zdrowe żywienie dzieci: odkrywaj, ucz się, wspieraj!

- Z jakimi problemami żywieniowymi borykają się dzieci? Jakie są czerwone flagi dla rodziców?
- Gdzie znaleźć wartościową wiedzę na temat żywienia? Do kogo udać się po pomoc?
- Jak radzić sobie z otyłością u dziecka i jej powikłaniami?
- Jak kształtować i wspierać zdrowe nawyki żywieniowe?
- Jakie są pułapki żywieniowe i czy istnieją zdrowe słodycze.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events>

10. Rozpoznanie czynników chroniących dzieci, jak i młodzież przed wystąpieniem kryzysu oraz czynników zwiększających ryzyko wystąpienia danego kryzysu suicydalnego.

- Umiejętność oceny stanu osoby w kryzysie.
- Pełne empatii i zrozumienia podejście do młodej osoby w stanie kryzysu.
- Poznanie działań interwencyjnych, które warto podjąć w sytuacji kryzysowej

11. „O co chodzi z tym życiem online i graniem?” – Jak zrozumieć dziecko i mądrze je wspierać.

- Zrozumienie wyzwań życia w świecie cyfrowym dla dzieci i nastolatków.
- Narzędzia i strategie do świadomego kształtowania relacji online z dziećmi.
- Rozwój umiejętności rozmowy na tematy związane z bezpieczeństwem, etyką i odpowiedzialnością w sieci.

### CO SPRAWIA, ŻE NASZE WARSZTATY SĄ WYJĄTKOWE?

1. **Online i Offline:** Oferujemy elastyczność, umożliwiając rodzicom uczestnictwo zarówno w szkoleniach online, które dostosowują się do ich harmonogramu, jak i w warsztatach offline, które tworzą przestrzeń do bezpośredniego kontaktu i wymiany doświadczeń.

2. **Krótkie Spotkania:** Czas rodziców jest cenny. Dlatego nasze szkolenia są skoncentrowane na konkretnej wiedzy i praktycznych umiejętnościach, które od razu można wdrożyć w system wychowania. Krótkie, skondensowane, „w pigułce” (do 90 minut) spotkania pozwalają efektywnie wykorzystać dostępny czas.

3. **Dedykowane Rodzicom:** Nasze szkolenia są precyzyjnie dostosowane do rzeczywistych potrzeb rodziców. Koncentrujemy się na praktycznych aspektach, takich jak komunikacja z dzieckiem, stawianie granic, radzenie sobie z trudnościami w wychowaniu oraz budowanie odporności psychicznej dla dzieci i siebie.

4. **Wsparcie dla Rodzica:** Warsztaty dotyczą również zadbania o dobrostan Rodzica, aby miał gotowość i siłę, by skutecznie móc wspierać dziecko.

### JAKIE KORZYŚCI MOŻE PRZYNIEŚĆ PROJEKT DLA RODZICÓW?

Udział w naszym projekcie "Strefa Świadomego Rodzica" może przynieść uczestnikom szereg korzyści, które pozytywnie wpłyną na jakość ich życia rodzinnego i osobistego dobrostanu:

- Uczestnicy zyskają umiejętności efektywnej rozmowy z dziećmi i nastolatkami.
- Praktyczne narzędzia pomogą radzić sobie z wyzwaniami życia rodzinnego, zwiększając harmonię w relacjach.
- Rodzice otrzymają strategie budowania zdrowego fundamentu psychicznego dla siebie i dzieci.
- Szkolenia obejmą tematykę bezpiecznego korzystania z internetu przez dzieci.
- Nabywanie umiejętności wyrażania uczuć sprzyja budowaniu pozytywnych relacji.

- Wskazówki dotyczące budowania zdrowych więzi pomimo trudnych doświadczeń.
- Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem i utrzymanie równowagi życiowej.
- Zrozumienie i rozwijanie odporności psychicznej, a także praktyka uważności.
- Umiejętność rozpoznawania i reagowania na kryzysy suicydalne u dzieci i młodzieży.

Szkolenia "Strefa Świadomego Rodzica" to inwestycja w harmonię, rozwój i dobrostan każdej rodziny.  
**PROWADZĄCY:**

**Magdalena Rozmus** - Psycholog, Pedagog, Coach, Mediator, Doradca zawodowy. Certyfikowany konsultant MTQ-48 – narzędzia do badania odporności psychicznej. Facylitator PSYCH-K®

**Anna Kijek-Sanakiewicz** - dziennikarka, coachką/mentorką, konsultantką, coachką/mentorką kryzysową IPTK (Instytut Pozytywnej Terapii Kryzysu), absolwentka kursu TSR (Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach), obecnie również studentka psychologii.

**Anna Ptak** - psycholog. Pasjonatka rozmów z ludźmi, która w swojej pracy szczególnie ceni to, że może towarzyszyć człowiekowi w trudnych, ale też i radosnych chwilach. W drugim człowieku szuka zasobów, które są użyteczne w znajdowaniu rozwiązań. Uczestniczka wielu kursów i szkoleń m.in. z zakresu interwencji kryzysowej, coachingu, Porozumienia bez Przemocy -NVC, RTZ. Certyfikowany trener TUS, emocji oraz efektywnej nauki. Ukończyła Studium Terapii i Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach.

**Piotr Dyś** - Coach, pedagog specjalny. Absolwent pedagogiki specjalnej ze specjalizacją resocjalizacja z socjoterapią, studiów podyplomowych: Coaching i Mentoring na Uniwersytecie Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie. Aktualnie słuchacz studiów podyplomowych z Mediacji szkolnych i sądowych. Od kilku lat pracuje jako wychowawca w specjalistycznym ośrodku opiekuńczo-wychowawczym dla młodzieży sprawiającej trudności wychowawcze oraz zagrożonej demoralizacją.

**Tomasz Sokołowski** – Absolwent podyplomowych studiów Coaching i Mentoring na UMCS w Lublinie, studiów podyplomowych z zakresu zarządzania, pedagogiki oraz organizacji pomocy społecznej. Aktualnie również słuchacz na studiach podyplomowych z Mediacji Szkolnych i Sądowych na UMCS w Lublinie. Od 14 lat pracuje jako urzędnik w obszarze pomocy rodzinie i w orzecznictwie, a od września 2022 prowadzi grupę wsparcia dla Rodzin Zastępczych.

**Magdalena Kontowska**- Absolwentka kursu MBSR, praktyk uważności od 4 lat. Studentka psychologii na Akademii Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie. Członkini Koła Naukowego "HumanUp" oraz Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego.

**Barbara Radzanowska** - Psycholog, Coach, Trener biznesu. Certyfikowany trener gry „Podróż Bohatera” Jest pasjonatką życia i ludzi. Swoją pasję łączy z życiem zawodowym, prowadząc szkolenia, warsztaty i procesy coachingowe indywidualne i grupowe. Pracując jako psycholog i coach wspiera swoich klientów w pokonywaniu barier i dochodzeniu do postawionych sobie celów. Pomaga im odkryć swój potencjał i znaleźć motywację do działania.

**Joanna Chaberska – Pudlak** - Studentka Akademii WSEI w Lublinie, aktywna członkini Koła Naukowego Innowacja. Osobiste doświadczenie traumy i wzrostu pokryzysowego traktuje jako cenne źródło

wiedzy i możliwość do lepszego zrozumienia innych ludzi.

**Alicja Gierlak** - Dietetyk, psychotraumatolog, obecnie kontynuuje studia z psychologii, oraz kończy kurs pierwszego stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Specjalizuje się w wybiórczości pokarmowej u dzieci, zaburzeniach odżywiania i psychologii stresu. Prywatnie mama chłopca z autyzmem, co pozwoliło zdobyć jej praktyczne doświadczenie w procesie wspierania dziecka dietetycznie i psychodietetycznie, neurotaktylnie, neurologopedycznie.

**Katarzyna Ostrowska** - pedagog szkolny, specjalny, oligoreno pedagog, licencjonowany psycholog, a także nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej w szkole podstawowej. Pomaga rodzinom nauczyć się ze sobą komunikować, poprawia ich relacje. Pracuje nad strefą emocjonalną dzieci, uczy nazywania oraz rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi w różnych sytuacjach. Jej celem jest poprawianie jakości i komfortu funkcjonowania dziecka i jego rodziny. Posiada wiele certyfikatów, kursów, szkoleń.

**PATRONAT MEDIALNY:  
Polskie Radio Lublin**

Powyższe zajęcia odbywają się w ramach projektu "Zdrowie w głowie" który ma za zadanie prowadzić działania psychoedukacyjne, profilaktyczne i pomoc doraźną w trudnościach emocjonalnych, poczuciu wypalenia zawodowego i życiowego. Chcemy promować model holistycznego podejścia i dbania o zdrowie (połączenie zdrowia fizycznego, emocjonalnego i społecznego). Z projektu może skorzystać każdy, kto czuje potrzebę wsparcia ze strony psychologa, pedagoga, doradcy zawodowego, coacha. Więcej informacji o działalności Fundacji na stronie: <https://fundacijainspira.pl/projekt-zdrowie-w-glowie/>

Dla osób chętnych - za symboliczną cegiełkę na rzecz Fundacji - wystawiamy zaświadczenie o udziale w warsztacie.

„Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022–2033”

Zachęcamy szkoły do współpracy i dołączenia do projektu "Strefa Świadomego Rodzica". Wspólnie możemy stworzyć środowisko wsparcia dla rodziców, które przekłada się na lepsze relacje rodzinne i rozwój dzieci.