Zapraszamy do realizacji międzynarodowego programu profilaktyki opartej na terapii poznawczo-behawioralnej i psychologii pozytywnej zdrowia psychicznego pod nazwą

ISKRA Odporności

Nie możesz sprawić, by ptaki lęku i troski przestały latać nad Twoją głową.
Możesz jednak nie pozwolić na to, by budowały sobie
na Twojej głowie gniazda. – Albert Bandura

Program **ISKRA Odporności** (SPARK Resilience) to program z cyklu programów rozwijających umiejętności życiowe. Przeznaczony jest dla młodzieży kończącej szkołę podstawową i rozpoczynającej szkołę średnią, w wieku 11-15 lat. **Program rekomendowany.**

Program ma na celu wspieranie odporności rozumianej jako umiejętność kontrolowania sposobu reagowania na trudne wydarzenia oraz radzenia sobie z wyzwaniami i przeciwnościami. W trakcie 11 spotkań prowadzonych przez wychowawcę uczniowie poznają sposoby wzmacniania odporności psychicznej i budowania wewnętrznej siły poprzez dostrzeganie i rozwijanie swoich mocnych stron. Program został zbudowany na podstawie metod o potwierdzonej skuteczności z zakresu:

- terapii poznawczo – behawioralnej,
- psychologii pozytywnej,
- metody mindfulness (uważnej obecności).

Istotą programu są zadania i ćwiczenia zwiększające odporność poprzez tworzenie Portfolio Odporności (dostrzeganie zasobów i mocnych stron), analizę i przekształcanie nawykowych sposobów myślenia oraz reagowania w trudnych sytuacjach z zastosowaniem modelu I-S-K-R-A oraz naukę uważnego oddychania.

Programu obejmuje:

- szkolenie w wymiarze 12 godz. dydaktycznych zakończone uzyskaniem zaświadczenia dla realizatorów programu,
- przewodnik nauczyciela ze szczegółowymi scenariuszami wszystkich spotkań,
- zestawy ćwiczeń i materiałów w wersji papierowej i elektronicznej.

Program płatny – 700 zł

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej Centrum Pozytywnej Edukacji: www.pozytywnaedukacja.pl

Szczegółowych informacji dotyczących realizacji programu i płatności udziela trener programu Bogumiła Ogrodowczyk bogumila.ogrodowczyk@mscdn.edu.pl, tel. 24 364 45 86, kom. 519 835 940