

Na całym świecie, obecnie opracowywane są programy psychoedukacyjne zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci oparte na koncepcji uważności. Uczą rozpoznawać własne reakcje i pozwalają nie tylko rozumieć je u siebie i innych ale również (a może przede wszystkim) akceptować. Dzięki temu w naturalny sposób łagodzą się trudne emocje.

Prowadzący: **Eryk Ołtarzewski**

[Zgłaszam się](#)

Termin 8 maja 9:00-16:00 kurs online 8 godzin dydaktycznych

Moduły:

1. Wprowadzenie do treningu uważności dla osób dorosłych.
2. Omówienie autorskiego programu uważności dla dzieci, porównanie z programami dostępnymi na świecie (założenia, struktura, efekty).
3. Praktyczne ćwiczenia uważności dla dzieci i młodzieży.
4. Potrzeby i możliwości rozwojowe dzieci i młodzieży w odniesieniu do treningu uważności, czyli jak adaptować ćwiczenia dla różnych grup wiekowych.

Organizator: Marta Senenko-Lichograj MSCDN Wydział Siedlce

Koszt 300zł (200 zł dla placówek mających porozumienie z MSCDN)

Eryk Ołtarzewski - pedagog, socjoterapeuta, trener uważności. Prowadzi Treningi Uważności dla osób dorosłych od 2013 roku w organizacji The Mind Institute, tworzy programy uważności dla dzieci i młodzieży. Ukończył Akademię Pedagogiki Specjalnej im. Grzegorzewskiej w Warszawie (2001), Uniwersytet Warszawski - Podyplomowe Studium Terapii i Treningu Grupowego (2009). Od 2013 r. kształci się w prowadzeniu Treningu Uważności w projekcie Mindfulness Association Polska. Prowadzi zajęcia socjoterapeutyczne oraz Treningi Uważności dla dzieci. Współpracuje w tej dziedzinie z Wyższą Szkołą Psychologii Społecznej w Warszawie i Poznaniu oraz z wydawnictwem Forum Media Polska.

Załącznik:

[Wprowadzenie do treningu uważności w pracy z dziećmi](#)[Wprowadzenie do treningu uważności w pracy z dziećmi](#)