

Oferta zajęć z Treningu Umiejętności Społecznych

Drodzy Rodzice,

Zapraszamy Wasze dzieci do udziału w naszym dynamicznym programie treningu umiejętności społecznych, które pomogą im rozwijać się jako pewni siebie, komunikatywni i empatyczni członkowie społeczeństwa. Nasze zajęcia są zaprojektowane tak, aby dostarczyć dzieciom narzędzi i umiejętności niezbędnych do skutecznej interakcji z innymi, rozwiązywania konfliktów oraz budowania zdrowych relacji.

Dlaczego warto wybrać nasze zajęcia:

1. **Profesjonalna kadra:** Nasz zespół składa się z doświadczonych pedagogów i psychologów dziecięcych, którzy mają szeroką wiedzę i umiejętności w dziedzinie rozwoju społecznego dzieci.
2. **Program dostosowany do wieku:** Nasze zajęcia są podzielone na grupy wiekowe, dzięki czemu treści i ćwiczenia są odpowiednie dla każdej grupy wiekowej.
3. **Rozwój umiejętności społecznych:** Dzieci będą miały okazję pracować nad takimi umiejętnościami, jak komunikacja, empatia, rozwiązywanie konfliktów, budowanie przyjaźni i radzenie sobie z emocjami.
4. **Zabawa i interakcja:** Uczymy dzieci poprzez zabawę, gry i ćwiczenia praktyczne, co sprawia, że nauka jest przyjemna i angażująca.
5. **Indywidualne podejście:** Rozumiemy, że każde dziecko jest inne, dlatego dostosowujemy nasze zajęcia do indywidualnych potrzeb i umiejętności uczestników.
6. **Monitorowanie postępów:** Regularnie oceniamy postępy dzieci i utrzymujemy bliski kontakt z rodzicami, aby informować o osiągnięciach i ewentualnych obszarach do poprawy.

Terminy zajęć: do ustalenia, możliwość zabierania dzieci ze świetlicy

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez 60 minut i trwają przez cały rok szkolny.

Koszty: Opłaty za zajęcia wynoszą 60 zł za zajęcia, miesięcznie 240 zł (grupy 6-10 osób).

Jeśli jesteście zainteresowani zapisaniem swojego dziecka na nasze zajęcia, prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem 519857048 lub e-mailem na adres buro@kalamo.pl

Chętnie odpowiemy na wszystkie Wasze pytania i umówimy się na spotkanie informacyjne.

Dajcie swoim dzieciom szansę na rozwijanie kluczowych umiejętności społecznych, które będą miały pozytywny wpływ na ich przyszłość.

Serdecznie zapraszamy do udziału w naszym programie treningu umiejętności społecznych!

Oferta zajęć mindfulness dla dzieci

Nazwa programu: "ZENitka - Mindfulness dla Dzieci"

Opis programu: ZENitka to program zajęć mindfulness stworzony specjalnie dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Nasza misja to wprowadzenie dzieci w świat świadomej obecności, emocji i relaksu poprzez zabawę, kreatywne zajęcia oraz interaktywne metody nauczania. Nasze zajęcia pomagają dzieciom rozwijać umiejętność skupienia, zarządzania stresem i emocjami oraz budowania zdrowych relacji z innymi.

Cele zajęć:

1. Wprowadzenie dzieci w świat mindfulness.
2. Pomoc dzieciom w zrozumieniu i radzeniu sobie z emocjami.
3. Rozwijanie umiejętności koncentracji i skupienia.
4. Zwiększanie samoświadomości i umiejętności radzenia sobie ze stresem.
5. Promowanie zdrowych nawyków związanych z dbaniem o własne ciało i umysł.

Harmonogram zajęć: Nasze zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez 10 tygodni. Każde spotkanie trwa 45 minut i jest dostosowane do wieku i potrzeb grupy.

Metody nauczania:

- Zabawy i gry sensoryczne.
- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.
- Słuchanie i opowiadanie historii mindfulness.
- Rysowanie i tworzenie mandali.
- Ćwiczenia koncentracji i skupienia uwagi.

Korzyści dla dzieci:

- Zwiększenie zdolności skupienia i koncentracji.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami.
- Poprawa jakości snu i redukcja stresu.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie.
- Zbudowanie zdrowszych relacji z rówieśnikami i dorosłymi.

Korzyści dla rodziców:

- Dzieci bardziej zrelaksowane i spokojne.

- Dzieci lepiej radzące sobie z emocjami.
- Wspólny czas spędzony z dzieckiem w atmosferze wsparcia i zrozumienia.
- Możliwość uczenia się razem z dzieckiem technik mindfulness.

Koszty: Cena za cały program zajęć wynosi 500 zł (cena pojedynczych zajęć 50 zł). W cenie zawarte są wszystkie materiały i pomoce dydaktyczne. Grupy 8-12 osób.

Zapraszamy do udziału w naszym programie "ZENitka - Mindfulness dla Dzieci", który pomoże dzieciom rozwijać umiejętności mindfulness i radzenia sobie z emocjami w sposób zabawny i interaktywny. Dajemy dzieciom narzędzia do budowania zdrowszych relacji z samymi sobą i otaczającym je światem.

Jeśli mają Państwo pytania lub chcielibyście dowiedzieć się więcej, prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy.

Zapraszamy do świata spokoju i świadomej obecności!



Oferta Zajęć Dla Nastolatków Wspierających Poczucie Własnej Wartości i Pracę z Emocjami

Czy Twój nastolatek często doświadcza trudności z radzeniem sobie z emocjami? Czy poszukuje wsparcia w rozwoju swojego poczucia własnej wartości? Jeśli tak, to nasza oferta zajęć stworzona specjalnie dla nastolatków jest dla Ciebie!

Nasze zajęcia mają na celu pomóc młodym ludziom zrozumieć siebie lepiej, rozwijać poczucie własnej wartości oraz zdobywać umiejętności radzenia sobie z emocjami w zdrowy i konstruktywny sposób. Oto, co oferujemy:

1. **Warsztaty Rozwoju Osobistego:** Nasi wykwalifikowani trenerzy poprowadzą interaktywne warsztaty, które pomogą nastolatkom odkryć swoje mocne strony, cele życiowe oraz pasje. Będziemy pracować nad budowaniem poczucia własnej wartości i pewności siebie.
2. **Terapie Indywidualne:** Nasi doświadczeni terapeuci oferują sesje terapii indywidualnej, które pozwalają na prywatne rozmowy i wsparcie emocjonalne dostosowane do potrzeb każdego uczestnika.
3. **Grupy Wsparcia:** Organizujemy grupy wsparcia, gdzie nastolatki mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, słuchać innych oraz uczyć się od siebie nawzajem. To doskonała okazja do budowania relacji i poznawania rówieśników.
4. **Techniki Radzenia Sobie z Emocjami:** Nasi specjaliści nauczą uczestników skutecznych technik radzenia sobie z emocjami, takie jak medytacja, mindfulness i techniki oddechowe. Pomagamy w rozwijaniu umiejętności regulacji emocji.
5. **Kreatywne Wyrażanie Siebie:** Poprzez sztukę, muzykę, czy pisanie, pomagamy nastolatkom wyrażać swoje emocje w konstruktywny sposób.
6. **Budowanie Zdrowych Relacji:** Uczymy, jak budować zdrowe relacje z innymi, jak radzić sobie z konfliktami i jak efektywnie komunikować się z otoczeniem.
7. **Wsparcie Rodziców:** Nie zapominamy również o rodzicach. Oferujemy konsultacje rodzinne oraz warsztaty, które pomogą zrozumieć i wspierać swoje nastoletnie dzieci w procesie rozwoju.

Nasza oferta zajęć jest dostępna dla nastolatków, uczniów. Dbamy o to, aby nasi uczestnicy czuli się bezpiecznie i wspierani przez nasz zespół specjalistów.

Zainwestuj w rozwój emocjonalny swojego dziecka i pomóż mu zbudować zdrowe poczucie własnej wartości. Skontaktuj się z nami już dziś, aby dowiedzieć się więcej o naszych zajęciach i zarezerwować miejsce dla swojego nastolatka. Wspólnie stworzymy przestrzeń, w której Twój nastolatek będzie mógł rosnąć, rozwijać się i odnajdywać siebie.

Oferujemy kursy 6 tygodniowe po 1,5h lub kursy 5 dniowe podczas ferii zimowych.

Więcej informacji: Akademia Kalamo, tel. 519 857 048, biuro@kalamo.pl