

Kurs życia opartego na uważności dla dzieci i młodzieży – MBLC-YA

Mindfulness Based Living Course – Young Adults

Przeznaczony jest dla uczniów w wieku od 11 do 18 lat.

Kurs został stworzony przez nauczycielkę Mindfulness Association UK Heather Grace Bond. Powstał na bazie prowadzonych przez nią badań naukowych na temat roli uważności oraz współczucia dla siebie i innych wśród dzieci i młodzieży.

Kurs składa się z **10 spotkań trwających około 40-50 minut**, zwykle realizowanych w cyklu 1 spotkanie tygodniowo. Każde z nich oparte jest na prezentacji PowerPoint, a kursowi towarzyszy podręcznik dla ucznia i nagrania z ćwiczeniami przesyłane uczniom po każdym zajęciach. Kurs jest przeznaczony do prowadzenia w klasie i nie wymaga żadnego specjalnego sprzętu, poza dostępem do laptopa oraz rzutnika.

Trening uważności dla dzieci i młodzieży niesie ze sobą wiele pozytywnych aspektów, między innymi zwiększa zdolność do utrzymania uwagi, empatii, jasności, odporności, radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji. Wiąże się to również ze zmniejszoną reaktywnością, impulsywnością, odczuwanym stresem. A wszystko to poparte badaniami, z którymi można zapoznać się klikając w link:

https://www.academia.edu/44432044/Self_Compassion_for_Adolescents_the_Role_of_Education_in_Scotland

Koszty przeprowadzenia programu dla jednej klasy w Warszawie:

- 10 spotkań – 300 zł za każde spotkanie = 3000 zł
- podręcznik 40 zł dla każdego ucznia

W przypadku prowadzenia kursu dla więcej niż jednej klasy, każda kolejna, w której zajęcia prowadzone są tego samego dnia z przerwą nie większą niż 1 godzina lekcyjna to koszt niższy o 50 zł za spotkanie.

Zapraszam do kontaktu. Z przyjemnością spotkam się z Państwem, by omówić wszelkie pytania lub wątpliwości, oraz by pokazać udostępniane uczniom materiały szkoleniowe.

W oczekiwaniu na informację zwrotną pozdrawiam serdecznie

Z poważaniem
Magdalena Wegner
Tel. 501 069 114
Mail: magda@wyspa-zmian.pl

Wyspa Zmian
Magdalena Wegner
Plac 1905 roku 1/32 Warszawa
NIP: 951-151-72-17



+48 501 069 114
magda@wyspa-zmian.pl
www.wyspa-zmian.pl

