

wspierająca
SZKOŁA

Programy szkoleniowe dla nauczycieli i uczniów

www.fundacjafaro.org

Nie zmienimy kierunku wiatru,
ale możemy odpowiednio
ustawić żagle



- 03** KIM JESTEŚMY
- 04** WYBRANE PROJEKTY
- 07** CO O NAS MÓWIĄ
- 09** OFERTA DLA NAUCZYCIELI
- 25** OFERTA DLA UCZNIÓW
- 30** OFERTA DLA RODZICÓW
- 34** NASZE EKSPERTKI
- 35** KONTAKT

o Fundacji **KIM JESTEŚMY**

Fundacja Faro to organizacja, której przyświeca idea tworzenia bezpiecznego środowiska, nie tylko w obszarze fizycznym, ale i psychicznym oraz społecznym.

Zajmujemy się psychoterapią, poradnictwem psychologicznym, szkoleniami i profilaktyką zdrowia psychicznego.



wybrane PROJEKTY

Dla nauczycieli
Realizowane w latach 2023-2024



poMOCni w szkole to autorski program wspierania odporności psychicznej w szkole skierowany do nauczycieli ze szkół podstawowych. Program składał się z:

- Cyklu szkoleń rozwijających kompetencje pracowników szkół
- Grupy superwizyjno-wsparciowej
- Publikacji ze scenariuszami zajęć

poMOCny wychowawca to program skierowany do nauczycieli ze szkół średnich, dostarczający narzędzia do budowania wspierającego się zespołu klasowego. Program składał się z:

- Warsztatów dla nauczycieli
- Materiałów z ćwiczeniami na godziny wychowawcze



wybrane PROJEKTY

Dla nauczycieli
Realizowane w latach 2023-2024



MOCny wychowawca to warsztaty skierowane do nauczycieli ze szkół średnich, uczący dbania o dobrostan psychiczny własny i uczniów. Program składał się z:

- Warsztatów dla nauczycieli
- Materiałów z ćwiczeniami i kartami pracy

Piaseczyńska Akademia Rozwoju Obywatelskiego to 2,5-letni projekt zwiększający zaangażowanie uczniów w życie szkół podstawowych.

Program składa się z:

- Warsztatów dla nauczycieli
- Warsztatów dla uczniów
- Publikacji ze scenariuszami zajęć
- Konferencji dla nauczycieli i specjalistów





LEAVE PRESSURE – LIVE

PLEASURE to międzynarodowy projekt skierowany do uczniów szkół średnich z terenu powiatu piaseczyńskiego oraz z miejscowości Partizánske na Słowacji. Uczestnicy spędzili 6 dni wspólnie budując kompetencje radzenia sobie ze stresem. Młodzież poznawała kultury obu krajów i poprowadziła warsztaty dla lokalnej młodzieży szkolnej.

Piaseczyńska Akademia Rozwoju Obywatelskiego to 2,5-letni projekt zwiększający zaangażowanie uczniów w życie szkół podstawowych. Program składa się m.in. z 15-godzinnych warsztatów dla uczniów, dotyczących umiejętności komunikacji i współpracy. Uwieńczeniem warsztatów jest organizacja przez uczniów Dnia Zdrowia Psychicznego w swojej szkole.



wybrane PROJEKTY

Dla uczniów
Realizowane w latach 2023-2024

CO O NAS MÓWIA



*praktyczna, konkretna,
merytoryczna wiedza
podana w efektywny,
sprzyjający
zapamiętywaniu sposób
- genialne!*



*perfekcyjne
przygotowanie,
elastyczność,
umiejętność kierowania
zespołem, przyjazna
atmosfera*



*odkryłam w sobie
tożsamość wychowawcy
na nowo i z energią,
o jaką siebie nie
podejrzewałam*



*zajęcia praktyczne,
nie tylko teoria,
możliwość
wypróbowania "na
sobie" różnych metod*



*wspaniałe aktywności,
świetna organizacja,
cudowny balans między
wiedzą i praktyką oraz
dbałość o szczegóły*



nasza
OFERTA

Dla nauczycieli

Dla uczniów

Dla rodziców

DLA NAUCZycIELI

DOBROSTAN

nauczyciela

Nauczyciele w swojej pracy pełnią wiele ról - oprócz nauczania przedmiotu są też wychowawcami, mediatorami, interwentami kryzysowymi, czy psychologami. Pracują nie tylko z uczniami, ale i ich rodzicami oraz różnymi instytucjami pomocowymi.

Nauczyciel to zawód społeczny, zatem jednocześnie mocno obciążający emocjonalnie.

Pracując przez wiele lat w placówkach oświatowych, znamy ich problemy i wiemy, jak im pomóc radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.



jest dla osób, które:

- poznać konkretne sposoby radzenia sobie ze stresem do wykorzystania „na gorąco” i „na zimno”,
- zrozumieć swój sposób reakcji na stres i wypracować nowe sposoby redukcji napięcia,
- poznać sposoby na znalezienie i utrzymanie balansu między życiem osobistym a zawodowym,
- znaleźć w sobie siłę do mierzenia się z codziennymi wyzwaniami,
- zmienić swoje myślenie o stresie, aby lepiej go zrozumieć i wykorzystać jako zasób, a nie wroga.

nie jest dla osób, które:

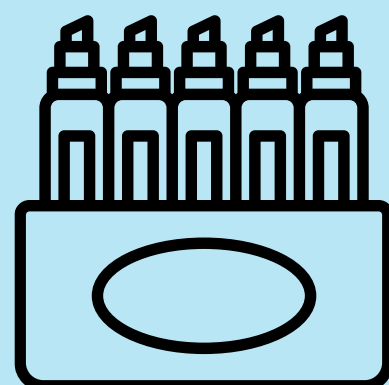
- szukają szybkich i uniwersalnych rozwiązań – każdy z nas jest inny, z innym układem nerwowym i bagażem doświadczeń; na kursie pokazujemy różne techniki, które wymagają testowania i praktykowania, aby były skuteczne,
- chcą wyłącznie teorii – nasze szkolenia polegają na działaniu, pracy w grupie, refleksji, dyskusji, są prowadzone w sposób aktywny, z elementami dramy, a tym samym bardziej efektywny niż metody wykładowe.

DOBROSTAN

nauczyciela



8 godzin
praktycznych
warsztatów



elementy dramy
i facylitacji graficznej



materiały szkoleniowe
z podsumowaniem



karty pracy
do wielokrotnego
wykorzystania



certyfiikat
ukończenia szkolenia

Koszt szkolenia 4800 zł brutto dla grupy 20 osób

WSPIERAJĄCA SIĘ *klasa*

Wiele badań wskazuje na pogorszenie się stanu psychicznego młodzieży. Szkoła jest miejscem, w którym młodzież spędza znaczną część swojego czasu, dlatego ważne jest, aby zadbać o tę część ich życia.

Akceptacja w grupie rówieśniczej i potrzeba przynależności to jedne z najważniejszych potrzeb młodzieży. A zgrany, dbający o siebie i wspierający się zespół jeden z podstawowych czynników chroniących w radzeniu sobie ze stresem.

W budowaniu **WSPIERAJĄCEJ SIĘ** *klasy* niezbędny jest dobrze przygotowany wychowawca.



WSPIERAJĄCA SIĘ

klasa

jest dla wychowawców, którzy chcą:

- poznać fazy tworzenia się grupy i nauczyć się nią zarządzać
- poznać i doświadczyć ćwiczeń, które od razu można wykorzystać w klasie, aby nawiązać dobry kontakt z uczniami
- nauczyć się rozwiązywać konflikty w grupie
- wzmocnić swoje kompetencje wychowawcze w oparciu o budowanie relacji z klasą

nie jest dla osób, które:

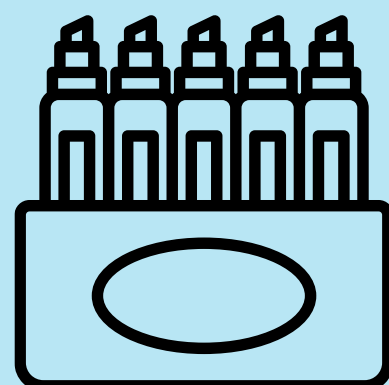
- szukają sposobów na pacyfikację uczniów – proponowane przez nas działania opierają się na budowaniu relacji opartej na wzajemnym szacunku
- chcą wyłącznie gotowych scenariuszy zajęć – nasze propozycje ćwiczeń z uczniami są najpierw „trenowane” na sobie, aby móc je efektywnie wykorzystać na wiele sposobów, w zależności od potrzeb danej grupy

WSPIERAJĄCA SIĘ

klasa



8 godzin
praktycznych
warsztatów



elementy dramy
i facylitacji graficznej



materiały szkoleniowe
z podsumowaniem



karty pracy
do wielokrotnego
wykorzystania



certyfikat
ukończenia szkolenia

Koszt szkolenia 4800 zł brutto dla grupy 20 osób

POZYTYWNE PROWADZENIE *klasy*

Aktualne badania pokazują, że uczniowie mają niską wiarę w swoje możliwości - widzą w sobie zdecydowanie więcej braków niż mocnych stron i trudno im widzieć siebie jako osoby, które poradzą sobie z trudnościami.

Szkoła – klasa i wychowawca – jako najbliższe otoczenie może zmienić tę perspektywę – pomóc w budowaniu poczucia kompetencji i wiary w siebie. Wystarczy nauczyć się pozytywnego spojrzenia na uczniów i prowadzenia klasy z uwzględnieniem zasobów indywidualnych i grupowych.

Po latach indywidualnych i grupowej pracy z dziećmi i z młodzieżą wiemy, jak przybliżyć tę perspektywę - obudzić wiarę w moc uczniów.



POZYTYWNE PROWADZENIE *klasy*

jest dla wychowawców, którzy chcą:

- patrzą na dzieci i młodzież z jasnej strony - perspektywy ich potrzeb i zasobów, które są potrzebne do stabilnej samooceny
- chcą poznać w praktyce podejście skoncentrowane na rozwiązaniach i sposoby na jego wprowadzenie w pracy z uczniami oraz z ich rodzicami
- mają otwartość na wykorzystanie konkretnych narzędzi jak komunikat FUKO, poszukiwanie wyjątków, skalowanie, metoda małych kroków czy klasowa praktyka wdzięczności
- potrzebują konkretów – propozycji pozytywnych działań wychowawczych do wprowadzenia w klasie, które pomogą w budowaniu klimatu wsparcia i akceptacji w grupie i szkole

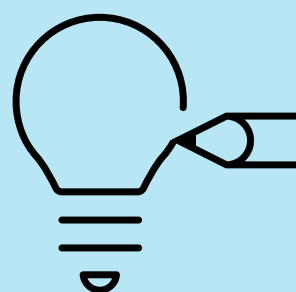
nie jest dla osób, które:

- skupiają się na deficytach i problemach z uczniami i ich rodzicami – nasze podejście nie zaprzecza istnieniu trudności, jednak podkreśla, że rozwiązanie nie musi mieć związku z problemem i nie zawsze poszukiwanie przyczyn lub winnych to dobre wyjście
- uważają, że nauczyciel to najważniejsza postać w szkole, a uczeń ma skupić się na swoich obowiązkach - cenimy podmiotowość każdego człowieka bez względu na jego wiek i rolę w placówce edukacyjnej, dlatego podkreślamy wartość dbania o obustronny szacunek w relacjach dorosły-dziecko

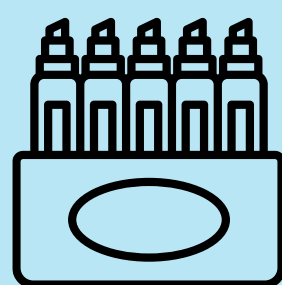
POZYTYWNE PROWADZENIE *klasy*



8 godzin
praktycznych
warsztatów



wprowadzenie
do podejścia
skoncentrowanego
na rozwiązaniach
w edukacji



elementy dramy
i facylitacji graficznej



materiały
szkoleniowe
z podsumowaniem



konkretne metody
do pracy grupowej
i indywidualnej



certyfikat
ukończenia szkolenia

Koszt szkolenia 4800 zł brutto dla grupy 20 osób

SKETCHNOTING

w szkole

Świat edukacji i potrzeby uczniów z roku na rok zmieniają się i stawiają coraz większe wyzwania dla nauczycieli – by efektywnie przekazywali wiedzę, by potrafili zainteresować dzieci i młodzież, by nauczili uczniów, jak się uczyć.

Myślenie wizualne jest odpowiedzią na te potrzeby. Daje możliwość edukowania w sposób aktywny i twórczy, a przy tym angażujący uczniów. Szkolenie nauczy, jak wprowadzić elementy wizualne w codzienności - notatkach, podsumowaniach, fiszkach, pracy w grupach, na godzinie wychowawczej czy nawet na sprawdzianie.

Nasze szkolenie nauczy, jak dodać koloru i radości do nauczania!



SKETCHNOTING

w szkole

jest dla nauczycieli, którzy:

- lubią kreatywność i niestandardowe podejście do nauczania i uczenia się,
- chcą przygotowywać materiały edukacyjne i notatki do zajęć, które ułatwiają naukę i zapamiętywanie, a przy tym zachwycą uczniów
- chcą poznać najważniejsze elementy notatek wizualnych, jak ramki, kolory, ikonki, cieknie, liternictwo czy łączniki,
- nie mają talentu artystycznego i jednocześnie chcą się nauczyć prostego rysowania opartego o podstawowe kształty

nie jest dla osób, które:

- preferują tradycyjne, linearne notatki, podawanie wiedzy i naukę “na pamięć” - my uczymy, jak do materiałów do lekcji podejść kreatywnie, przygotowując mapy myśli i inne notatki rysunkowe, i kreatywnie poruszać obie półkule mózgowe,
- wolą korzystać z gotowych materiałów - na szkoleniu dostarczamy narzędziownik, czyli pakiet wiedzy, umiejętności i materiałów, które można dowolnie modyfikować, aby optymalnie wykorzystywać w nauce

SKETCHNOTING

w szkole



8 godzin
praktyki myślenia
wizualnego



pakiet
uniwersalnych ikon
do wykorzystania
we własnych
materiałach



zestaw materiałów
z ćwiczeniami
do praktyki podczas
szkolenia i po nim



certyfiat
ukończenia szkolenia

DODATKOWO

Zestaw startowy narzędzi do notatek wizualnych

- Notes
- Czarny marker i cienkopis – do rysowania konturów
- Kolorowe markery – do ubarwienia materiałów
- Szary marker – do nadawania rysunkom głębi i charakteru



Koszt szkolenia ileśtam zł brutto dla grupy 20 osób

SIŁA SPOKOJU *online*

Sztuka radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela

Nauczyciel to zawód społeczny, zatem jednocześnie mocno obciążający emocjonalnie. To również zawód zaufania publicznego, będący pod stałą presją społeczeństwa.

Wobec nauczycieli stawia się wiele wymagań, które często wykraczają poza ich możliwości – czasowe czy kompetencyjne. Oprócz nauczania przedmiotu pełnia rolę wychowawców, mediatorów, interwentów kryzysowych, czy psychologów. Pracują nie tylko z uczniami, ale i ich rodzicami oraz innymi nauczycielami. W natłoku tak wielu obowiązków często trudno jest znaleźć czas na regenerację, odpoczynek, czy zachowanie balansu między pracą a życiem prywatnym.



SIŁA SPOKOJU *online*

Sztuka radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela

jest dla osób, które:

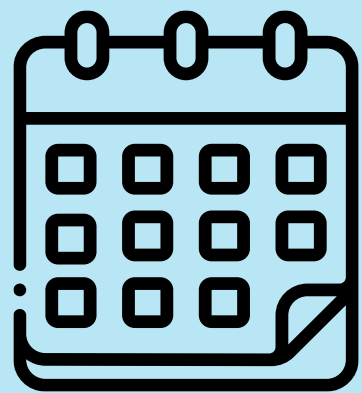
- zmienić swoje myślenie o stresie, aby lepiej go zrozumieć i wykorzystać jako zasób, a nie wroga,
- zrozumieć swój sposób reakcji na stres i wypracować nowe sposoby redukcji napięcia,
- znaleźć sposoby na znalezienie i utrzymanie balansu między życiem osobistym a zawodowym,
- poznać konkretne sposoby radzenia sobie ze stresem do wykorzystania „na gorąco” i „na zimno”,
- nauczyć się znajdować w sobie siłę do mierzenia się z codziennymi wyzwaniami.

nie jest dla osób, które:

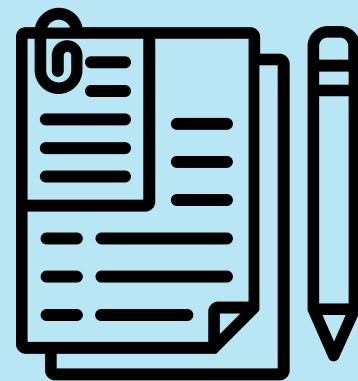
- szukają szybkich i uniwersalnych rozwiązań – istnieje wiele sprawdzonych technik, ale każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju i potrzebuje rozwiązań dopasowanych do siebie; na kursie pokazujemy różne techniki, które wymagają testowania i praktykowania, aby były skuteczne
- chcą wyłącznie teorii – nasze szkolenie wymaga refleksji nad sobą, zaangażowania w proces i poświęcenia czasu dla siebie, aby przyniosło ono pożądany efekt.

SIŁA SPOKOJU *online*

Sztuka radzenia sobie ze stresem w pracy nauczyciela



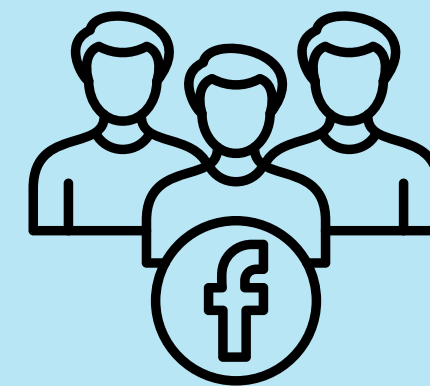
6 tygodniowy kurs
z nagraniami uzupełnianymi
o zgłaszane potrzeby grupy



karty pracy
do własnej refleksji



materiały graficzne
z podsumowaniem treści



grupa na Facebooku
do wymiany refleksji
i doświadczeń



certyfiikat
ukończenia szkolenia

Koszt szkolenia 360 zł brutto za osobę

DLA UCZNIÓW

DOBRY POCZĄTEK

Warsztaty integracyjne

relacji

Warsztat pozwoli uczniom i uczennicom:

- wziąć udział w aktywnych grach grupowych, które stymulują otwartość i wzmacniają poczucie bliskości
- spotkać się i popracować w różnych konfiguracjach osobowych, by sprawdzić do kogo mi blisko, a do kogo daleko w klasie
- wyciągnąć wnioski odnośnie poziomu bliskości w klasie i stworzyć plany na przyszłość
- wyrazić swoje potrzeby i oczekiwania co do relacji – akceptacji i sposobu komunikacji w klasie



DOBRY POCZĄTEK

Warsztaty integracyjne

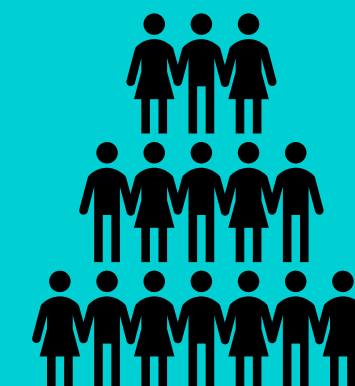
reflexji



6 godzin
zajęć w formie nauki
przez doświadczenie



obserwacje i wnioski
o funkcjonowaniu grupy
przekazane wychowawcy



bazę do stworzenia kontraktu
klasowego opartego
o doświadczenia i potrzeby
uczestników

Koszt szkolenia 2400 zł brutto za klasę

RADZENIE SOBIE

ze stresem

Warsztat pozwoli uczniom i uczennicom:

- owoić temat stresu jako naturalnej reakcji człowieka
- nauczyć się rozpoznawać swój stan z uwagi na poziom napięcia i zasobów do działania
- poznać i przećwiczyć techniki regulacyjne, m.in. techniki oddechowe, relaksacji i uwalniania napięcia z ciała, uważności, przeformułowania, samowspółczucia



RADZENIE SOBIE

ze stresem



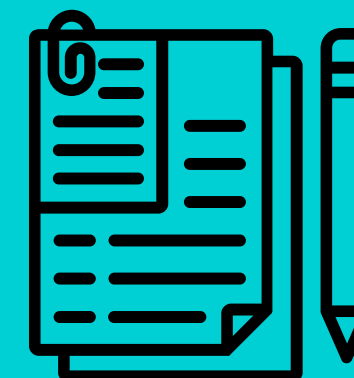
6 godzin
zajęć w formie nauki
przez doświadczenie



pakiet narzędzi regulacji
napięcia psychicznego
i fizycznego



materiały dla uczniów
przygotowane w postaci
notatki wizualnej



obserwacje i wnioski
o funkcjonowaniu grupy
przekazane wychowawcy

Koszt szkolenia 2900 zł brutto za klasę

DLA RODZICÓW

SPOTKANIA PSYCHOEDUKACYJNE

z rodzicami

Współpraca z rodzicami jest niezbędna, aby można było skutecznie pomóc dzieciom i młodzieży.

Jednym ze sposobów pracy z rodzicami jest psychoedukacja, czyli przekazywanie specjalistycznej, opartej na badaniach wiedzy w sposób przystępny, jak najlepiej zrozumiały.

Praca z rodzicami to potężny kawałek naszej pracy zawodowej. W rozmowach z rodzicami skupiamy się przede wszystkim na konkretnych, praktycznych narzędziach i sprawdzonych rozwiązaniach.



Źródło: canva

SPOTKANIA PSYCHOEDUKACYJNE

z rodzicami

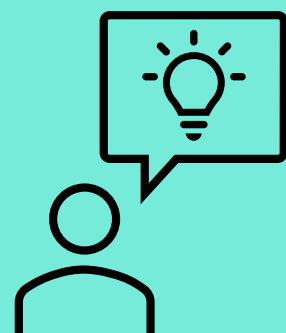
To spotkania np. podczas zebrań z rodzicami czy specjalnie zorganizowanych wykładów, podczas których nasi eksperci przedstawiają w sposób konkretny rzetelną wiedzę psychologiczną na wybrany temat, dzieląc się swoim doświadczeniem i sprawdzonymi rozwiązaniami.

PRZYKŁADOWA TEMATYKA SPOTKAŃ

- Budowanie poczucia własnej wartości i wzmacnianie samooceny u dziecka
- Jak rozmawiać z nastolatkiem
- Jak odróżnić kryzys psychiczny od buntu nastolatka
- Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami
- Depresja wśród młodzieży

SPOTKANIA PSYCHOEDUKACYJNE

z rodzicami



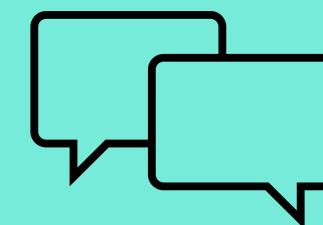
45 minut merytorycznej,
praktycznej wiedzy



konkretne narzędzia do pracy
z dziećmi i młodzieżą



polecana literatura i inne
wiarygodne źródła informacji



możliwość konsultacji
indywidualnych

Koszt szkolenia 1000 zł brutto za spotkanie

NASZE EKSPERTKI



**Katarzyna
Gromek-Kulasza**

Psycholożka, psychoterapeutka, trenerka, prezeska Fundacji Faro

Promotorka Self-Reg, trenerka kompetencji miękkich w zakresie m.in. komunikacji, radzenia sobie ze stresem, kompetencji wychowawczych.

Zajmuje się diagnozą, terapią dzieci i młodzieży, rodzin, wspomaganie nauczycieli. Ukończyła 4-letnie studia psychoterapii w Ośrodku Psychoterapii Systemowej w Krakowie, certyfikowanym przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Pracuje pod stałą superwizją.

Prowadzi młodzieżowe grupy rozwojowe, warsztaty dla rodziców i nauczycieli. Autorka poradników i materiałów z zakresu zdrowia psychicznego.

Psycholożka, trenerka, praktyczka myślenia wizualnego

Pracuje warsztatowo z dziećmi, nastolatkami i dorosłymi w obszarze, wzmacniania odporności psychicznej, kompetencji wychowawczych i psychospołecznych oraz myślenia wizualnego. W sektorze edukacji realizuje dwa rekomendowane programy profilaktyczne dla uczniów i nauczycieli. Jest współautorką publikacji z obszaru pracy z grupami i prowadzenia zajęć psychoedukacyjnych.

Wspiera indywidualnie młodzież i dorosłych jako psycholożka w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach. Swoją pracę w gabinecie i sali szkoleniowej ubarwia notatkami wizualnymi (działa jako @Kama obrazuje).

Stale szkoli się, pracuje pod superwizją.



**Kamila
Świstowska**

ZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Katarzyna Gromek-Kulasza, prezeska Fundacji

kontakt@fundacjafaro.org

www.fundacjafaro.org

+48 722 145 689

