



## Odkrywca 5 - 6 lat

Poznaj całoroczny program cyklu warsztatów Planets wraz z opisami wszystkich spotkań. Zapisz swoje dziecko tylko na te moduły, które interesują Cię najbardziej.

### Semestr I

## Inteligencja emocjonalna i społeczna



Marzec - Kwiecień

### Moduł 1. Planeta serca

1 warsztat

(2 godziny)

**Pierwsze spotkanie. Zajęcia integracyjne.**

**Tworzymy kontrakt. Autoprezentacja**

Dziecko poznać inne dzieci z jego grupy i nawiąże pierwsze relacje. Pozna plan spotkań na cały rok i dowie się, czego nauczy się podczas całego cyklu. Będzie miało okazję do tego, aby powiedzieć parę słów o sobie i pozna najważniejsze zasady dobrej autoprezentacji.

1 warsztat

(2 godziny)

**Zdrowe poczucie własnej wartości i pewność siebie**

Dziecko zrozumie, że wartość człowieka nie zależy od ocen czy przedmiotów materialnych, ale jest czymś, co ma każdy z nas, niezależnie od czynników zewnętrznych. Uświadomi sobie szkodliwość nawyku porównywania się z innymi, zbuduje fundament pozytywnej samooceny i zacznie rozwijać swoją pewność siebie w kontaktach z rówieśnikami.

3 warsztaty

(3 x 2 godziny)

**Inteligencja emocjonalna i samoświadomość.**

**Radzenie sobie z destrukcyjnymi emocjami**

Dziecko zrozumie czym są i jak działają nasze emocje, a także uświadomi sobie te stany emocjonalne, których doświadcza najczęściej. Będzie wiedziało jak nazywać swoje emocje oraz jak sobie z nimi radzić na co dzień. Pozna proste sposoby na uwalnianie się od złości, gniewu czy frustracji.

2 warsztaty

(2 x 2 godziny)

**Wewnętrzny spokój - radzenie sobie ze stresem i innymi emocjami. Ćwiczenia relaksacyjne**

Dziecko dowie się, jak powstaje stres i jaki ma wpływ na nasze życie. Pozna sposoby na uspokajanie swoich myśli i uwalnianie się od stresu. Nauczy się prostej techniki relaksacyjnej i pozna podstawy medytacji.

1 warsztat

(2 godziny)

**Szczeście i pozytywne nastawienie do życia**

Dziecko zrozumie czym jest dla niego szczęście i nauczy się nazywać pozostałe pozytywne emocje - radość, ekscytację, fascynację. Dowie się w jaki sposób odbieramy sobie szczęście (np. poprzez samokrytykę) oraz co w życiu najbardziej go wypełnia pozytywnymi uczuciami. Zrozumie istotę pozytywnego nastawienia do życia i pozna ćwiczenia pozwalające na wzmacnianie takiej postawy.



Maj - Czerwiec

## Moduł 2. Planeta przyszłości

**2 warsztaty**  
(2 x 2 godziny)

### Motywacja, wartości i potrzeby w świecie dzieci. Świadome podejmowanie decyzji

Dziecko zrozumie, czym są wartości i odkryje, co dla niego jest w życiu ważne. Uświadomi sobie czym jest i jak działa motywacja i zrozumie, co go najbardziej w życiu motywuje. Pozna piramidę potrzeb Maslova i dowie się, jak ważne jest dbanie o różne potrzeby (zarówno te fizjologiczne, jak i psychologiczne), a co za tym idzie - nauczy się podejmować decyzje w sposób świadomy.

**1 warsztat**  
(2 godziny)

### Planowanie przyszłości i osiągnięcie celów. Podsumowanie zeszłego i planowanie nowego roku

Dziecko zrozumie sens planowania i myślenia o przyszłości i dowie się, po co są i jak działają cele. Pozna prosty sposób planowania swoich działań na przykładach z własnego życia. Po kreatywnym podsumowaniu zeszłego roku sporządzi plan roku następnego w formie kolorowej mapy marzeń.

**3 warsztaty**  
(3 x 2 godziny)

### Pozytywna samodyscyplina - zmiana destrukcyjnych i wyrabianie pozytywnych nawyków

Dziecko uświadomi sobie, że całe nasze życie składa się z nawyków. Pozna proces powstawania nawyku i zrozumie, jaki wpływ mają na nasze życie destrukcyjne nawyki. Dowie się jak się ich pozbywać oraz jak kształtować pozytywne nawyki, takie jak odpowiedni odpoczynek, zdrowe odżywianie, ruch fizyczny, nauka, itp.

**1 warsztat**  
(2 godziny)

### Świadome planowanie swojego czasu

Dziecko nauczy się patrzeć na czas w sposób bardziej świadomy i zrozumie, jak dzięki organizacji swojego czasu może znaleźć miejsce w ciągu dnia na robienie tego, co lubi robić najbardziej. Pozna proste, przeznaczone dla dzieci techniki planowania swojego dnia.



# Semestr II

## Świadome życie



Wrzesień - Październik

### Moduł 3. Planeta twórczości

#### 2 warsztaty

(2 x 2 godziny)

#### Kreatywność i twórcze rozwiązywanie problemów

Dziecko nauczy się czerpać z nieograniczonych zasobów własnej kreatywności. Dowie się, w jaki sposób używać twórczego myślenia do rozwiązywania najróżniejszych problemów i wyzwań, które spotyka w swoim życiu każdego dnia. Poza proste techniki na pobudzenie swojej kreatywności.

#### 1 warsztat

(2 godziny)

#### Przedsiębiorczość i inteligencja finansowa

Dziecko nauczy się mądrze myśleć o pieniądzu, tak aby nie uzależniać swojego poczucia własnej wartości od ilości posiadanych pieniędzy. Nauczy się podstaw zarządzania swoimi pieniędzmi. Dowie się w jaki sposób myśłą osoby przedsiębiorcze i czemu takie myślenie może służyć. Dowie się, dlaczego warto pracować robiąc coś, co lubi się robić i w jaki sposób jest to związane z naszą motywacją.

#### 2 warsztaty

(2 x 2 godziny)

#### Pasja i rozwijanie talentów

Dziecko zrozumie czym jest pasja i czym są talenty. Odkryje swoje własne talenty i dowie się, jak je rozwijać. Pozna przykłady młodych ludzi, którzy zamienili swoją pasję i talenty w swój zawód. Dowie się, jak w przyszłości może uczynić swoje zainteresowania źródłem swoich zarobków.

#### 3 warsztaty

(3 x 2 godziny)

#### Trening efektywnej nauki.

#### Rozwijanie pamięci i koncentracji

Dziecko dowie się co wpływa na efektywność naszej pamięci i jak uzyskać wysoki poziom koncentracji. Dowie się jaki sposób odżywiania wpływa na działanie ludzkiej pamięci. Nauczy się podstawowych technik pamięciowych, które będzie mogło wykorzystywać w codziennym życiu ucząc się różnych przedmiotów.



Listopad - Styczeń

## Moduł 4. Planeta przyjaźni

2 warsztaty  
(2 x 2 godziny)

### Komunikacja interpersonalna (werbalna i niewerbalna)

Dziecko zrozumie czym jest komunikacja i jaka jest różnica między komunikacją werbalną a niewerbalną. Pozna błędy, jakie często popełniamy w komunikacji i nauczy się podstawowych zasad zdrowej komunikacji (w oparciu o Porozumienie bez przemocy Marshalla Rosenberga).

2 warsztaty  
(2 x 2 godziny)

### Nawiązywanie zdrowych relacji i rozwijanie więzi z innymi ludźmi. Empatia i relacje rodzinne

Dziecko dowie się jak tworzyć oparte na zaufaniu więzi z innymi ludźmi. Zrozumie czym jest i jak działa empatia i jaka jest jej rola w budowaniu relacji z innymi. Dowie się co jest ważne w dbaniu o przyjaźń i relacje w rodzinie.

2 warsztaty  
(2 x 2 godziny)

### Rozwiązywanie konfliktów i konstruktywna współpraca. Altruizm

Dziecko zrozumie czym jest konflikt i pozna błędy, które popełniamy, gdy jesteśmy z kimś w konflikcie. Pozna proste sposoby na wychodzenie z konfliktów z rówieśnikami i dorosłymi. Dowie się też w jaki sposób współpracować z innymi, aby współpraca układała się pomyślnie i owocnie.

2 warsztaty  
(2 x 2 godziny)

### Asertywność i świadome wyrażanie swoich potrzeb

Dziecko zrozumie czym są potrzeby i uświadomi sobie swoje potrzeby. Dowie się, dlaczego jest tak ważne, aby wyrażać swoje potrzeby i aby o nie dbać. Pozna sposoby na etyczne i asertywne wyrażanie swoich opinii i na życzliwe mówienie "nie".

1 warsztat  
(2 godziny)

### Świadome Ja i reszta świata

Dziecko zrozumie granice pomiędzy "ja" i "inni" i odkryje swoją tożsamość w odniesieniu do innych. Nauczy się patrzeć na siebie z perspektywy ludzi, z którymi wchodzi w relacje i zrozumie rolę, jaką pełni w swojej społeczności. Zrozumie, jak jego działania mogą wpływać na innych i w jaki sposób może wspierać i motywować swoich bliskich.

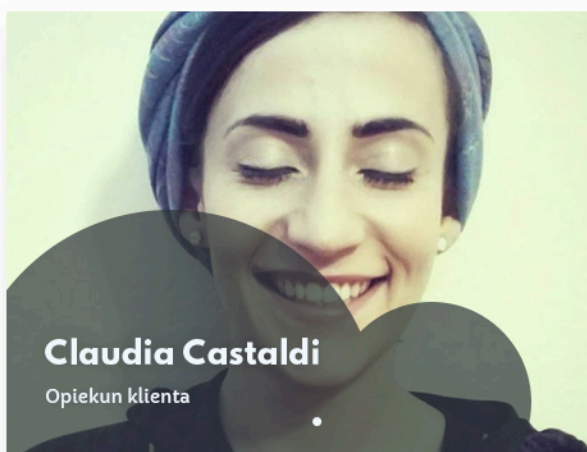
1 warsztat  
(2 godziny)

### Ostatnie spotkanie. Podsumowanie, autorefleksja, świętowanie.



# Zapisz swoje dziecko na warsztaty Planets

Wypełnij formularz na [Planets.pl](https://planets.pl)  
lub zadzwoń do nas:



**Claudia Castaldi**

Opiekun klienta

 **Planets**

**+48 500 700 857**

Pon - Pt 9:00 - 16:00

baza@planets.pl

