



OLSZTYŃSKA  
SZKOŁA WYŻSZA  
OLSZTYN UNIVERSITY

Wykładowcy Olsztyńskiej Szkoły Wyższej, terapeuci, pedagodzy, psychoterapeuci, zapraszają uczniów na darmowe warsztaty o poniższej tematyce.

Warsztaty:

1. Radzenie sobie ze stresem
2. Asertywność
3. Wyznaczanie granic psychologicznych
4. Obrona swoich granic bez naruszania granic innych
5. Komunikacja interpersonalna
6. Radzenie sobie ze wstydem
7. Autoprezentacja
8. Wystąpienia publiczne
9. Motywacja i automotywacja
10. Kreatywne myślenie

Warsztaty będą trwały 16 godzin. Będą to dwa bloki po 8 godzin. Można wybrać sobie w roku szkolnym dwa najbardziej interesujące. Zapraszamy!

Terminy do uzgodnienia. Zapisy w sekretariacie.

# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje, które są postrzegane jako wyzwania, zagrożenia lub zmiany. Jest to rodzaj odpowiedzi fizjologicznej i psychicznej na bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, które wymagają adaptacji lub reakcji.

## ZWIĘKSZENIE ŚWIADOMOŚCI

Uczniowie mogą nauczyć się rozpoznawać sygnały stresu w swoim ciele i umyśle, co pozwoli im szybciej zareagować i zaradzić negatywnym skutkom stresu.

---

## POPRAWA UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH

Uczniowie mogą uczyć się komunikować swoje potrzeby i emocje w sposób konstruktywny, co może poprawić relacje z rówieśnikami i dorosłymi oraz zmniejszyć konflikty.

---

## POPRAWA SAMOPOCZUCIA I WYDAJNOŚCI

Uczniowie mogą doświadczyć poprawy samopoczucia i wydajności w szkole oraz innych obszarach życia dzięki redukcji stresu i zwiększeniu umiejętności radzenia sobie z nim.

---

## POPRAWA ZDOLNOŚCI RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Dzięki warsztatom uczniowie mogą lepiej radzić sobie z presją szkolną, egzaminami, problemami rodzinnymi czy innymi życiowymi wyzwaniami.

---

## ZWIĘKSZENIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Nabywane umiejętności radzenia sobie ze stresem mogą pomóc uczniom w budowaniu odporności psychicznej, co przekłada się na lepsze radzenie sobie w przyszłości z trudnościami i zmianami.

---

## NARZĘDZIA RADZENIA SOBIE

Warsztaty mogą nauczyć uczniów różnych technik radzenia sobie ze stresem, takich jak techniki relaksacyjne, oddechowe, medytacja czy techniki zarządzania czasem i organizacji.

---

# ASERTYWNOŚĆ

Co daje praca nad własną asertywnością?

## ZWIĘKSZENIE PEWNOŚCI SIEBIE

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich myśli, uczuć i potrzeb w sposób bezpośredni, ale nieagresywny. Warsztaty mogą pomóc uczniom w budowaniu pewności siebie i przekonania, że mają prawo do wyrażania swoich opinii.

## PODNOŚI UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z PRESJĄ RÓWIEŚNICZĄ

Warsztaty mogą nauczyć uczniów skutecznych strategii radzenia sobie z presją rówieśniczą, manipulacją i mobbingiem.

## POPRAWA KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Asertywność jest kluczowa dla zdrowej komunikacji interpersonalnej. Uczestnictwo w warsztatach może pomóc uczniom w budowaniu zdolności do wyrażania siebie w sposób, który jest szanowany przez innych, oraz w słuchaniu i rozumieniu potrzeb innych osób.

## REDUKCJA KONFLIKTÓW

Dzięki warsztatom uczniowie mogą nauczyć się rozpoznawać sytuacje konfliktowe i reagować na nie w sposób konstruktywny, co może pomóc w redukcji konfliktów między uczniami.

## LEPSZE ZARZĄDZANIE STRESEM

: Asertywność może pomóc w radzeniu sobie ze stresem poprzez umiejętność wyrażania swoich potrzeb i ograniczania napięcia w relacjach międzyludzkich.

## PRZYGOTOWANIE DO ŻYCIA ZAWODOWEGO

Umiejętność asertywności jest również ważna w życiu zawodowym. Warsztaty mogą pomóc uczniom w rozwijaniu umiejętności negocjacyjnych, wyrażania siebie w pracy zespołowej oraz w budowaniu zdrowych relacji z kolegami z pracy.

# WYZNACZANIE GRANIC PSYCHOLOGICZNYCH

Granice psychologiczne odnoszą się do osobistych granic, które określają, co jest dla nas akceptowalne, komfortowe i bezpieczne, a co przekracza te granice i może prowadzić do dyskomfortu, stresu czy nawet krzywdy emocjonalnej.

## OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Ustalenie granic psychicznych pozwala nam chronić swoje zdrowie psychiczne poprzez utrzymanie równowagi między potrzebami własnymi a potrzebami innych osób. Pozwala to uniknąć nadmiernego obciążenia emocjonalnego i wypalenia zawodowego.

## ZACHOWANIE AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Posiadanie granic psychicznych umożliwia nam zachowanie własnej tożsamości i autonomii. Pozwala nam wyrażać swoje preferencje, wartości i potrzeby w relacjach z innymi, co jest kluczowe dla budowania zdrowych i satysfakcjonujących związków.

## ZAPOBIEGANIE NADUŻYCIOM

Wyraźnie wyznaczone granice psychiczne mogą chronić nas przed nadużyciami ze strony innych osób. Pozwalają nam zidentyfikować i reagować na sytuacje, w których nasze granice są naruszane, co może zapobiec emocjonalnemu czy psychicznemu krzywdzeniu.

## ZWIĘKSZENIE SAMOŚWIADOMOŚCI

Określanie granic psychicznych wymaga od nas zrozumienia własnych potrzeb, ograniczeń i preferencji. W ten sposób zwiększa naszą samoświadomość i umożliwia bardziej autentyczne i autonomiczne funkcjonowanie.

## POPRAWA RELACJI INTERPERSONALNYCH

Posiadanie klarownych granic psychicznych może poprawić nasze relacje z innymi ludźmi. Daje to innym jasny sygnał, jak mają się zachować wobec nas, co może zmniejszyć konflikty i poprawić komunikację.

## ZWIĘKSZENIE POCZUCIA KONTROLI

Świadome wyznaczanie granic psychicznych daje nam poczucie kontroli nad naszym życiem i relacjami. Pomaga nam unikać sytuacji, które mogą nas skrzywdzić lub przekroczyć nasze granice, co przyczynia się do ogólnego poczucia bezpieczeństwa i satysfakcji.

# OBRONA SWOICH GRANIC BEZ NARUSZANIA GRANIC INNYCH

Warsztaty te mają za zadanie wesprzeć młodzież w budowaniu zdrowej tożsamości, radzeniu sobie z trudnościami oraz budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi.

---

## Świadomość własnych granic

Dzięki warsztatom młodzież może lepiej zrozumieć, co to są jej granice psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Pozwala to na świadome określenie, co dla nich jest akceptowalne, a co nie, w różnych sytuacjach.

---

## Umiejętność wyrażania siebie

Warsztaty pomagają młodzieży w nauce wyrażania swoich granic w sposób asertywny i konstruktywny. Dzięki temu mogą lepiej komunikować swoje potrzeby i oczekiwania, co jest kluczowe dla budowania zdrowych relacji z innymi.

---

## Ochrona przed nadużyciami

Poznanie własnych granic pozwala młodzieży szybciej rozpoznawać sytuacje, w których są one naruszane. Dzięki temu mogą skuteczniej bronić się przed manipulacją, wykorzystaniem czy innymi formami nadużycia.

---

## Budowanie samoświadomości

Warsztaty te mogą pomóc młodzieży w zrozumieniu swoich potrzeb, pragnień i wartości. Wzmacnia to ich samoświadomość i samoakceptację, co jest kluczowe dla zdrowego rozwoju osobistego.

---

## Rozwój umiejętności radzenia sobie

Dzięki warsztatom młodzież może nabyć różnorodne umiejętności radzenia sobie ze stresem, presją grupy czy trudnymi sytuacjami życiowymi. Pomaga to w budowaniu odporności psychicznej i elastyczności w działaniu.

---

## Poprawa relacji interpersonalnych

Warsztaty mogą przyczynić się do poprawy jakości relacji młodzieży z innymi ludźmi. Dzięki jasno wyznaczonym granicom i umiejętnościom komunikacji mogą one budować zdrowe i satysfakcjonujące związki zarówno z rówieśnikami, jak i dorosłymi.

---

# KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

Warsztaty z komunikacji personalnej mają za zadanie wspierać młodzież w budowaniu zdrowych relacji społecznych, rozwijaniu umiejętności miękkich i przygotowaniu do przyszłych wyzwań zawodowych i życiowych.

---

## BUDOWANIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH

Młodzież może nauczyć się skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, co jest kluczowe dla budowania zdrowych relacji z innymi ludźmi.

---

## ROZWIJANIE EMPATII

Poprzez warsztaty z komunikacji interpersonalnej młodzież może lepiej zrozumieć perspektywę innych osób i rozwijać empatię, co pomaga w budowaniu lepszych relacji międzyludzkich.

---

## NAUKA ASERTYWNOŚCI

Warsztaty te mogą pomóc młodzieży w nauce asertywności - umiejętności wyrażania swoich potrzeb i opinii w sposób zdecydowany, ale szanujący zarówno siebie, jak i innych.

---

## RADZENIE SOBIE Z KONFLIKTAMI

Komunikacja interpersonalna to kluczowy element radzenia sobie z konfliktami. Poprzez warsztaty młodzież może nauczyć się skutecznych strategii rozwiązywania konfliktów i negocjacji.

---

## ZWIĘKSZENIE PEWNOŚCI SIEBIE

Poprawa umiejętności komunikacyjnych może przyczynić się do zwiększenia pewności siebie młodzieży w różnych sytuacjach społecznych, co ma pozytywny wpływ na ich ogólne samopoczucie.

---

## PRZYGOTOWANIE DO PRZYSZŁEJ KARIERY

Umiejętności komunikacyjne są kluczowe w wielu obszarach życia zawodowego. Warsztaty z komunikacji interpersonalnej mogą pomóc młodzieży w lepszym radzeniu sobie w pracy zespołowej, negocjacjach czy prezentacjach publicznych.

---

# RADZENIE SOBIE ZE WSTYDEM

Podczas warsztatów będą poruszane następujące tematy:

ZWIĘKSZENIE SAMOŚWIADOMOŚCI	Warsztaty te mogą pomóc uczestnikom zrozumieć naturę wstydu i zidentyfikować sytuacje, w których go doświadczają. Dzięki temu zwiększa się ich samoświadomość i zrozumienie własnych emocji.
NAUKA AKCEPTACJI SIEBIE	Poprzez warsztaty uczestnicy mogą nauczyć się akceptować siebie bez względu na to, co czują w określonych sytuacjach. Mogą zrozumieć, że wstyd jest naturalną emocją i nie definiuje ich jako osób.
ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE	Warsztaty uczą skutecznych strategii radzenia sobie ze wstydem, takich jak zmiana perspektywy, pozytywne myślenie, akceptacja i wybaczenie sobie. Pozwala to uczestnikom lepiej kontrolować swoje reakcje emocjonalne.
ZWIĘKSZENIE PEWNOŚCI SIEBIE	Dzięki nabyciu umiejętności radzenia sobie ze wstydem uczestnicy mogą zyskać większą pewność siebie w sytuacjach społecznych. Pozwala to na swobodniejsze wyrażanie siebie i działanie bez obaw przed oceną innych.
POPRAWA RELACJI INTERPERSONALNYCH	Warsztaty mogą pomóc uczestnikom w budowaniu zdrowszych relacji z innymi ludźmi poprzez przezwyciężenie barier wynikających z wstydu. Uczą empatii i zrozumienia dla innych osób doświadczających podobnych emocji.
REDUKCJA STRESU I LĘKU SPOŁECZNEGO	Skuteczne radzenie sobie ze wstydem może zmniejszyć poziom stresu i lęku społecznego u uczestników, co przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia i jakości życia.

# AUTOPREZENTACJA

Skuteczna autoprezentacja może pomóc w budowaniu pozytywnych relacji, zyskiwaniu zaufania, zdobywaniu szacunku oraz osiągnięciu sukcesów zawodowych. Poprzez naukę autoprezentacji młodzież może budować pozytywny wizerunek osobisty, co może mieć pozytywny wpływ na relacje z rówieśnikami, nauczycielami, a także przyszłymi pracodawcami czy współpracownikami.

Podczas warsztatów będą poruszane następujące tematy:

---

## MOWA CIAŁA

To, jak poruszamy się, nasza postawa, gesty i wyraz twarzy, mogą wpływać na sposób, w jaki jesteśmy postrzegani przez innych.

---

## SPOSÓB MÓWIENIA

Ton głosu, tempo mowy, głośność i intonacja mogą mieć duży wpływ na to, jak jesteśmy odbierani przez innych.

---

## WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

To, jak się ubieramy i dbamy o wygląd zewnętrzny, również wpływa na pierwsze wrażenie, jakie robimy na innych.

---

## KOMPETENCJE INTERPERSONALNE

Nasze umiejętności w zakresie komunikacji, empatii i rozumienia potrzeb innych ludzi mogą wpłynąć na to, czy inni postrzegają nas pozytywnie.

---

## TREŚĆ PRZEKAZU

To, co mówimy i jak mówimy o sobie, naszych osiągnięciach, celach życiowych czy doświadczeniach, również ma znaczenie dla sposobu, w jaki jesteśmy postrzegani.

---



# WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Umiejętność skutecznego prezentowania siebie i swoich pomysłów może być kluczowa w przyszłej karierze zawodowej, niezależnie od tego, czy będzie to praca w korporacji, przedsiębiorczość czy praca w organizacji non-profit. Wystąpienia publiczne pomagają też w rozwijaniu umiejętności przywództwa, zarządzania grupą oraz inspirowania innych do działania.

## TECHNIKI ODDYCHANIA I RELAKSACJI

Nauka odpowiednich technik oddychania i relaksacji może pomóc uczestnikom w zarządzaniu stresem i nerwowością przed wystąpieniem publicznym.

## PRZYGOTOWANIE MERYTORYCZNE

Pomoc w przygotowaniu treści prezentacji, takiej jak ustalanie celu wystąpienia, struktury prezentacji, kluczowych punktów do przekazania oraz odpowiedniego doboru argumentów i faktów.

## KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Nauka oznakowania niewerbalnego, takiego jak gesty, mimika, postawa ciała i kontakt wzrokowy, które mogą wpływać na sposób, w jaki jesteśmy odbierani przez publiczność.

## GŁOS I ARTYKULACJA

Ćwiczenia dotyczące poprawy jakości głosu, intonacji, tempa mowy i artykulacji, aby uczestnicy mogli wyrażać się jasno i zrozumiale dla publiczności.

## UŻYCIE REKWIZYTÓW I MULTIMEDIÓW

Nauka wykorzystywania rekwizytów, prezentacji multimedialnych, slajdów czy innych narzędzi w celu wzmocnienia przekazu i zaangażowania publiczności.

## INTERAKCJA Z PUBLICZNOŚCIĄ

Ćwiczenia dotyczące angażowania publiczności, zadawania pytań, reagowania na interakcje i komunikowanie się z różnymi typami odbiorców.

# MOTYWACJA I AUTOMOTYWACJA

Poprzez warsztaty motywacyjne i automotywacyjne młodzież zdobywa kluczowe umiejętności potrzebne do skutecznego zarządzania swoją motywacją i osiągnięcia swoich celów zarówno w życiu osobistym, jak i szkolnym i w przyszłości zawodowym.

---

## ROZUMIENIE MOTYWACJI

Uczestnicy mogą poznać różne teorie motywacji oraz zrozumieć, co napędza ludzkie zachowania i działania. Pozwala to na lepsze rozpoznanie swoich własnych motywacji i celów.

---

## ZARZĄDZANIE CZASEM

Uczestnicy mogą nauczyć się efektywnego zarządzania swoim czasem i energią, co pozwoli im lepiej wykorzystywać dostępne zasoby do osiągnięcia swoich celów.

---

## PRZEŁAMYWANIE OPORU I OBAW

Warsztaty mogą pomóc uczestnikom w identyfikowaniu i przezwyciężaniu różnych przeszkód oraz oporów, które mogą hamować ich motywację i działania.

---

## TECHNIKI MOTYWACYJNE

Uczestnicy mogą poznać różne techniki motywacyjne, takie jak wizualizacja sukcesu, pozytywne myślenie, budowanie wsparcia społecznego czy nagradzanie siebie za osiągnięcia.

---

## RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I PORAŻKAMI

Warsztaty mogą zawierać naukę technik radzenia sobie ze stresem oraz sposobów przekształcania porażek w szansę do rozwoju i nauki.

---

## BUDOWANIE DETERMINACJI I WYTRWAŁOŚCI

Uczestnicy mogą rozwijać swoją determinację i wytrwałość w dążeniu do celów pomimo trudności i przeciwności losu.

---

## SAMODYSCYPLINA

Uczestnicy mogą uczyć się technik samodyscypliny, które pomagają utrzymać wysoki poziom zaangażowania i konsekwencji w działaniu.

---

# KREATYWNE MYŚLENIE

Warsztaty kreatywnego myślenia mają na celu rozwijanie umiejętności generowania pomysłów, rozwiązywania problemów oraz rozwijania kreatywności.

## BURZA MÓZGÓW (BRAINSTORMING)

Uczestnicy angażują się w sesję burzy mózgów, w których swobodnie wymieniają pomysły na dany temat bez oceniania ich. Może to pomóc w wygenerowaniu dużej liczby różnorodnych koncepcji.

## ĆWICZENIA KREATYWNE

Organizowane są różnego rodzaju ćwiczenia, które mają na celu rozbudzenie kreatywności uczestników, takie jak ćwiczenia skojarzeń, ćwiczenia na poprawę elastyczności myślenia czy eksperymenty z różnymi punktami widzenia.

## GRY I ZABAWY

Gry i zabawy kreatywne mogą być używane do stymulowania kreatywności i myślenia out-of-the-box. Mogą to być np. gry planszowe, gry zespołowe, improwizacje czy zadania problemowe.

## ANALIZA PRZYPADKÓW I STUDIA PRZYPADKÓW

Uczestnicy mogą analizować rzeczywiste przypadki lub sytuacje problemowe, aby wypracować kreatywne rozwiązania i pomysły na ich rozwiązanie.

## SZKICE I RYSOWANIE

Uczestnicy mogą wykorzystywać szkice, rysunki lub inne formy wizualne do wyrażania swoich pomysłów i myśli, co może pomóc w rozwijaniu kreatywności.

## TECHNIKI PRZEKSZTAŁCANIA MYŚLENIA

Uczestnicy uczą się różnych technik przekształcania myślenia, takich jak odwrócenie problemu, dzielenie problemu na mniejsze części, analiza sprzeczności czy tworzenie analogii.