



PREGĂTIM ASTĂZI ADULȚII
ECHILIBRAȚI DE MÂINE

*ATELIER DE DEZVOLTARE
PERSONALĂ*

PENTRU COPII

Realizat de
Aurora Ianas



UN VIITOR STRĂLUCIT ÎNCEPE CU ÎNCREDEREA ÎN SINE

Dragi părinți,

Știm cât de important este pentru voi ca micuții voștri să aibă parte de cea mai bună educație, nu doar în școală, ci și în viață. Dezvoltarea abilităților emoționale și sociale îi ajută să devină mai încrezători, mai empatici și mai pregătiți pentru provocările viitorului.

Eu sunt Ianaș Aurora, psiholog și pedagog cu experiență și vă invit să le oferiți copiilor voștri, această oportunitate unică de a învăța să-și descopere și să-și valorifice potențialul.



CINE SUNT?

Mă numesc Ianaș Aurora și sunt absolventă a Facultății de Psihologie din Timișoara, cu specializare în psihologie clinică și terapie sistemică familială. Am o experiență solidă și în domeniul pedagogiei, fiind formată la Liceul Pedagogic „Carmen Sylva” și prin cursuri de specializare în didactică.

Cu o abordare ce combină cunoștințele psihologice și pedagogice, îmi propun să creez un mediu sigur, cald și stimulant pentru copiii dumneavoastră.

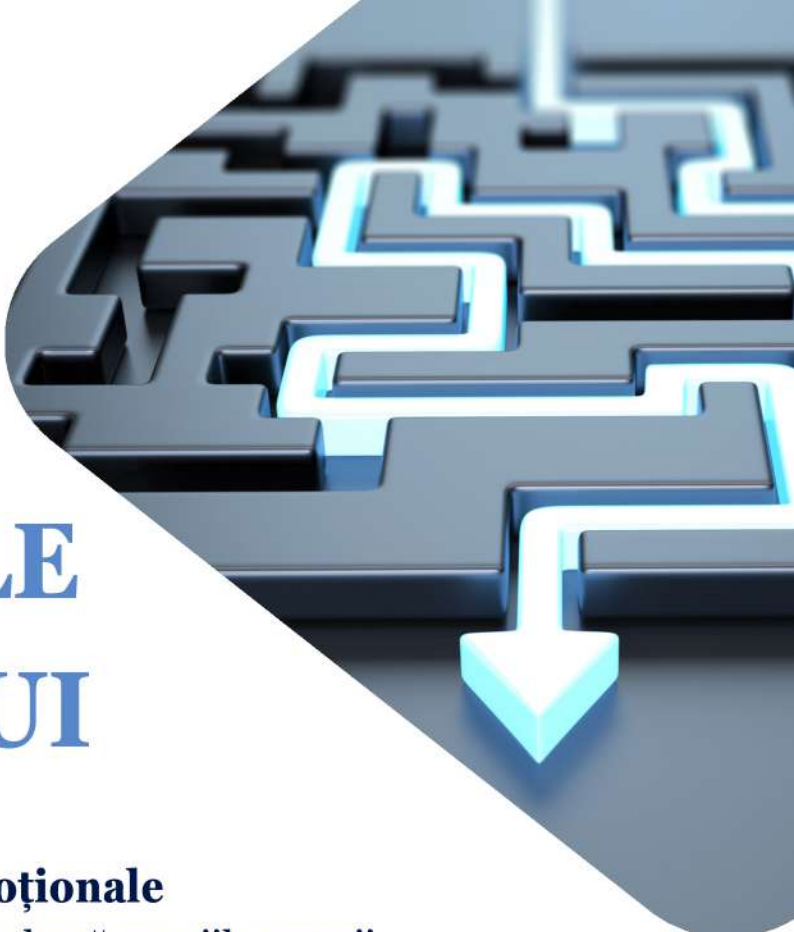
VĂ SUNĂ CUNOSCUȚ?

- Copilul are dificultăți în exprimarea emoțiilor?
- Se retrage în situații sociale noi?
- Are tendința să evite conflictele sau să le gestioneze prin furie?
- Îi este greu să-și susțină punctul de vedere?

Dacă răspunsul este da, acest atelier este exact ce are nevoie copilul dumneavoastră!

Prin exerciții interactive și metode adaptate vârstei, copiii vor învăța să își descopere forțele interioare, să își gestioneze mai bine emoțiile și să construiască relații mai solide cu cei din jur. Aceste abilități nu doar că îi vor ajuta în copilărie, dar le vor pune bazele pentru o viață de succes.





OBIECTIVELE ATELIERULUI

1. Dezvoltarea inteligenței emoționale

Copiii vor învăța să recunoască și să înțeleagă emoțiile proprii, dezvoltându-și capacitatea de a le gestiona eficient. Vor descoperi cum să transforme emoțiile negative în reacții constructive.

2. Cultivarea empatiei și înțelegerii emoțiilor celorlalți

Vor înțelege mai bine sentimentele și perspectivele celor din jur, consolidându-și relațiile sociale. Empatia îi va ajuta să devină mai toleranți și mai atenți la nevoile altora.

3. Îmbunătățirea comunicării asertive

Copiii vor învăța să își exprime nevoile și gândurile clar și cu respect, evitând atât pasivitatea, cât și agresivitatea. Vor deveni mai încrezători în a susține punctele lor de vedere.

4. Creșterea încrederii în sine

Participanții vor dobândi o percepție pozitivă asupra propriilor abilități și vor dezvolta o atitudine sigură și curajoasă. Încrederea în sine îi va ajuta să se implice activ în diferite situații sociale și să își depășească temerile.

CUM PROCEDEZ?

ÎNVĂȚĂM PRIN JOC ȘI EXPLORARE

Jocuri de rol pentru gestionarea conflictelor

Prin aceste exerciții, copiii vor învăța să recunoască situațiile conflictuale și să identifice soluții potrivite. Jocurile de rol le oferă oportunitatea de a exersa comportamente constructive într-un mediu sigur. În acest fel, vor deveni mai pregătiți să facă față dezacordurilor din viața reală.

Exerciții de mindfulness pentru a gestiona emoțiile

Copiii vor fi ghidați să își conștientizeze emoțiile și să rămână prezenți în momentul prezent. Aceste exerciții îi ajută să își reducă stresul și să își dezvolte capacitatea de concentrare. În timp, vor învăța să reacționeze mai calm în situații tensionate.

Activități creative pentru creșterea încrederii în sine

Prin aceste exerciții, copiii vor învăța să recunoască situațiile conflictuale și să identifice soluții potrivite. Jocurile de rol le oferă oportunitatea de a exersa comportamente constructive într-un mediu sigur. În acest fel, vor deveni mai pregătiți să facă față dezacordurilor din viața reală.

Jocuri de echipă pentru îmbunătățirea relațiilor sociale

Copiii vor participa la activități care implică colaborare și comunicare eficientă cu ceilalți. Aceste jocuri stimulează spiritul de echipă și îi învață să respecte și să sprijine colegii. Rezultatul va fi o mai bună adaptare socială și relații mai armonioase.



INFORMAȚII UTILE

- Durata unei ședințe: O ședință durează 1 oră, fiind suficient timp pentru activități interactive și învățare.
- Cost: 50 RON/copil pentru fiecare ședință, o investiție accesibilă în dezvoltarea personală a copilului dumneavoastră.
- Locație: Ședințele se desfășoară direct la școală sau after-school, într-un mediu familiar și confortabil pentru copii.
- Flexibilitate: Nu există un număr fix de ședințe, iar programul este continuu, oferindu-vă libertatea de a alege cât de des să participați.
- Teme unice la fiecare ședință: Fiecare întâlnire are o tematică diferită, astfel încât copiii vor avea mereu ceva nou de învățat. Lipsa de la o ședință nu afectează progresul copilului.