

Fundacja Trampolina istnieje już od ponad 2 lat, realizując misję wspierania ludzi w prowadzeniu życia wysokiej jakości. Jej cele to między innymi:

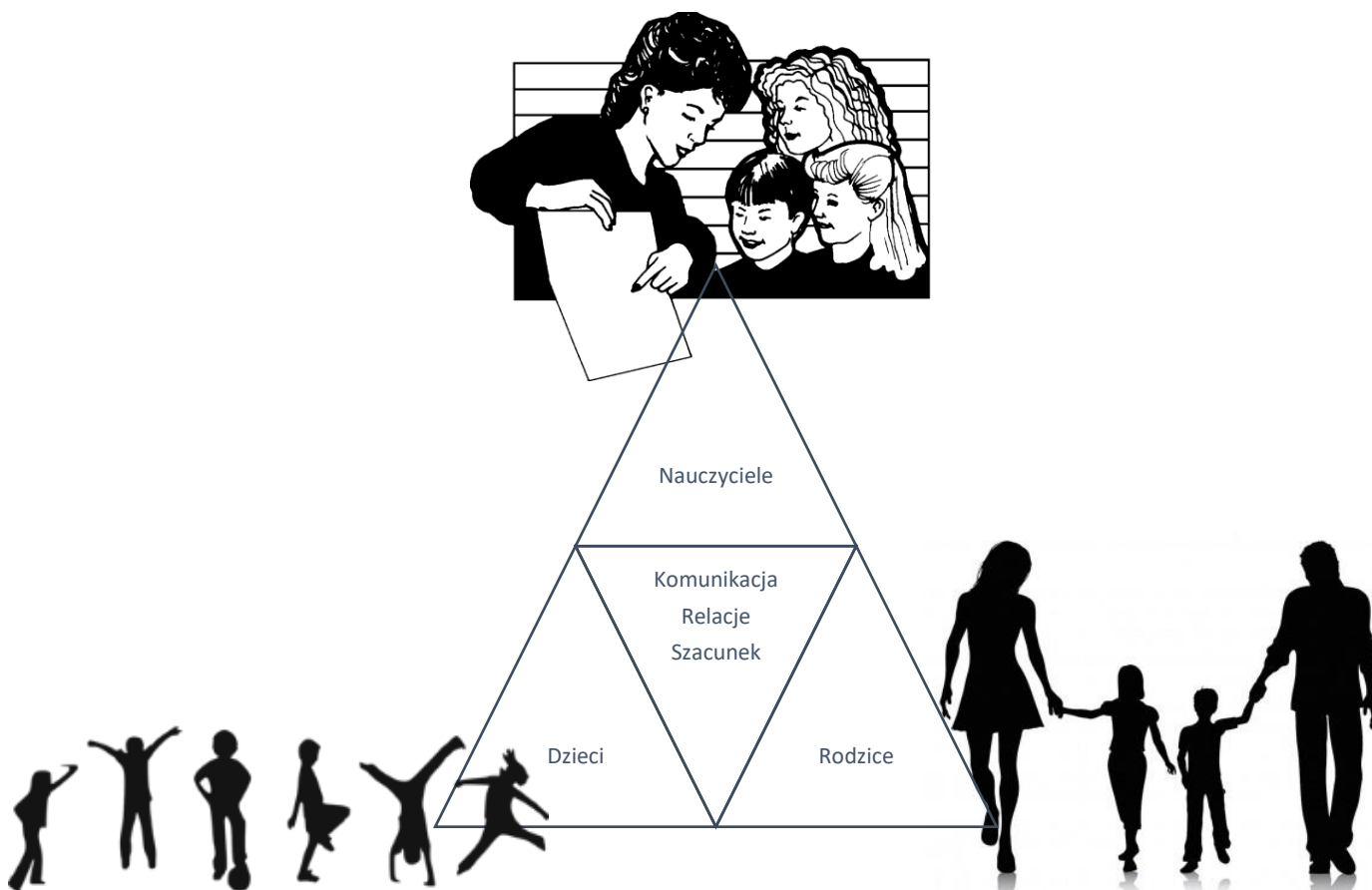
- inspirowanie ludzi do działań prowadzących do pełnego i świadomego życia,
- wspieranie edukacji, stwarzanie warunków do rozwoju zainteresowań i kreatywnego myślenia,
- promowanie postaw wolnych od szeroko rozumianej przemocy.

Naszą wizją jest świat, w którym świadomość, relacje i wzajemny szacunek wyznaczają kierunek i sposoby działania.

Naszą misją jest rozwijanie umiejętności konstruktywnej, empatycznej, świadomej komunikacji z innymi i samym sobą. Chcemy inspirować do budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i współdziałaniu.

Prowadzimy warsztaty, spotkania indywidualne, coaching, i mediacje. Tworzymy publikacje w obszarze budowania relacji, świadomości emocji i potrzeb oraz porozumienia.

Wyposażamy w wiedzę, rozwijamy umiejętności, kształtujemy postawy tych, którzy mają ogromny wpływ na kształt naszego świata – rodziców, nauczycieli, dzieci.



Poniżej przedstawiamy ofertę dedykowaną dla przedszkoli, skierowaną do tych trzech grup: kadry, rodziców oraz dzieci. Zapraszamy do zapoznania się z nią oraz kontaktu z nami.

Projekt dla przedszkoli i szkół „**Pokolenie przyszłości – świadomość, szacunek, inicjatywa**”

Fundacja Trampolina wraz z zaprzyjaźnionymi trenerami przygotowuje projekt szkoleń rozwijających umiejętność porozumiewania się z dziećmi w duchu empatii i komunikacji wzbogacającej życie. Projekt jest skierowany do przedszkoli i szkół w Krakowie i okolicach.

Celem naszego projektu jest wyposażenie nauczycieli w nowe narzędzia do porozumiewania się z dziećmi, które:

- opierają się na wzajemnym szacunku nauczyciela i dziecka, który pobudza dobro, chęć nauki i rozwoju, oraz wspiera rozwijanie pewności siebie i poczucia wartości,
- ułatwiają budowanie relacji z dziećmi, także w trudnym okresie budowania niezależności przez dzieci oraz radzenie sobie w trudnych lub konfliktowych sytuacjach,
- pomagają rozwijać samodzielność, kreatywność i podejmowanie inicjatywy przez dzieci, a także umiejętność przyjmowania perspektywy drugiej osoby – w tym nauczyciela.

Placówki, które wezmą udział w projekcie zyskują:

- warsztaty prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów wierzących w moc komunikacji empatycznej,
- nowe, skuteczne (w budowaniu relacji, zaufania i wspierania rozwoju) metody pracy z dziećmi, niejednokrotnie odciążające nauczycieli m.in. emocjonalnie,
- wzrost zaufania do placówki i stosowanych w niej metod – komunikacja wzbogacająca życie zyskuje coraz większą popularność nie tylko w placówkach edukacyjnych i wśród rodziców, ale także w organizacjach biznesowych,
- wzrost satysfakcji z pracy i poprawę relacji między nauczycielami i dziećmi.

Nasze szkolenia skierowane są do grup 6-12 osobowych. Proponujemy elastyczną formułę w zależności od potrzeb placówki. Pakiet szkoleniowy obejmuje 16 godzin szkoleniowych (12 godzin zegarowych). Inwestycja: 3000zł w tym szkolenie, materiały, certyfikaty, dojazd i ewentualne zakwaterowanie trenera.

Zakres tematyczny warsztatów:

1. Do czego dążymy, czyli czym jest empatia?
 2. 4 kroki do porozumienia
 3. Jak reagować gdy dziecko przeżywa silne emocje
 4. Jak zachęcać dziecko do współpracy? Co się kryje za dziecięcym „nie”? Empatyczne „nie”
 5. Alternatywa dla nagród, kar i pochwał – naturalne konsekwencje i wyrażanie uznania
 6. Zachęcanie dzieci do samodzielności
 7. Wspólne szukanie rozwiązań
 8. Jak mediować konflikty między dziećmi
- opcja dodatkowa: 9. Zabawy rozwijające empatię u dzieci – 3-godzinny warsztat w cenie 600zł.

Chętnie poznamy także Państwa opinię na temat naszej propozycji – co jest dla Państwa szczególnie interesujące, a co moglibyśmy zmienić? Zakres tematyczny pakietu szkoleniowego ustalamy wspólnie z zainteresowaną placówką, tak aby uwzględnić indywidualne potrzeby i oczekiwania danej kadry.

Warsztaty dla rodziców – empatia w relacjach z dzieckiem

Rodziców, którzy szukają innej jakości w relacjach ze swoim dzieckiem serdecznie zapraszamy na warsztaty, których celem jest rozwój umiejętności:

- ✓ słuchania i rozmawiania z dzieckiem, a także partnerem i innymi,
- ✓ budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu,
- ✓ wzmacniania codziennej radości z kontaktów z dzieckiem.

Podczas warsztatów rodzice:

1. **Poznają sposób porozumiewania się z dzieckiem oparty na wzajemnym szacunku i zaufaniu** (oparty o metodę Porozumienia Bez Przemocy Marshalla Rosenberga).
2. **Nauczą się rozpoznawać i akceptować potrzeby swoje i dziecka**, aby łatwiej znaleźć drogę do porozumienia.
3. **Rozwiną umiejętność reagowania na trudne emocje dziecka i swoje**, która wzmacnia relację z dzieckiem.
4. **Nauczą się wspierać samodzielność i motywację dziecka dbając o jego poczucie wartości i wzajemną relację.**

Podczas spotkań **rozmawiamy o tym, co dla Uczestników ważne i żywe w relacjach z dzieckiem, partnerem, bliskimi**. Proponowane tematy:

- jak budować opartą na szacunku, zaufaniu i zrozumieniu relację z dzieckiem, sobą i innymi,
- czym jest empatia i jak ją okazywać,
- o czym mówią nasze emocje,
- jak zadbać o potrzeby swoje i dziecka,
- jak wspierać dziecko, które przeżywa trudne emocje,
- jak radzić sobie ze swoimi trudnymi emocjami,
- stres dziecka i rodzica – jak sobie z nim radzić,
- dlaczego dziecko nie słucha, co kryje się za „nie”, jak reagować na „nie”,
- jak wspierać samodzielność dziecka,
- dlaczego warto zwracać uwagę na rodzaj motywacji jaką kieruje się dziecko w działaniu,
- jak zachęcać dziecko do współpracy i wspólnie rozwiązywać problemy,
- co się wiąże ze stosowaniem nagród, pochwał i kar oraz jak doceniać wysiłki dziecka,

A także tematy poruszane przez rodziców podczas warsztatów.

Wszystkie spotkania mają charakter warsztatowy nastawiony na praktykę i doświadczanie. Będziemy rozmawiać i słuchać, zastanawiać się, zadawać pytania i odpowiadać na nie, ćwiczyć na własnych żywych przykładach, wymieniać się doświadczeniami i doświadczać opartego na szacunku podejścia w relacjach.

Czas trwania pojedynczego spotkania to 3 godziny. Opłata za warsztat 30-50zł – każdy uczestnik spotkania może zapłacić tyle „ile czuje” lub jakie są jego możliwości. Jeśli jakkolwiek opłata miałaby być przeszkodą do uczestnictwa w spotkaniach – zapraszamy do przybycia i uczestnictwa. Opłata za spotkanie wspiera działania trenera oraz Fundacji Trampolina.

Projekt: Sen żyrafy

Projekt Sen żyrafy to propozycja wprowadzania porozumienia opartego na empatii, rozwijania umiejętności rozpoznawania, nazywania uczuć i potrzeb, a także obserwacji i formułowania próśb u dzieci przedszkolnych przy wsparciu trenera zewnętrznego.

Program został zaproponowany przez Franka i Gundhi Gaschler. Dzieci oswajają się z koncepcją porozumienia empatycznego poprzez historię o małej żyrafie, która zostaje odnaleziona w przedszkolu, bez mamy. Podczas kolejnych spotkań z żyrafką dzieci zastanawiają się czego doświadcza, jakie uczucia jej towarzyszą, czego potrzebuje, o co może prosić. Następnie podczas kolejnych spotkań dzieci w formie gier i zabaw uczą się mówić o tym, co widzą, słyszą, czują, czyli o faktach, rozpoznawać własne emocje i je nazywać, docierać do swoich aktualnych potrzeb i je nazywać, formułować prośby do siebie lub drugiej osoby.

Pierwszy etap jest realizowany przy udziale naszego trenera, który jednocześnie przekazuje wiedzę i narzędzia opiekunom przedszkolnym do samodzielnego wykonywania ćwiczeń empatycznych i zabaw z dziećmi w celu pogłębiania ich umiejętności rozpoznawania swoich uczuć, potrzeb, brania pod uwagę uczuć i potrzeb drugiej osoby oraz formułowania próśb i wspólnego szukania rozwiązań.

Wsparcie mentoringowe

Oferujemy także wsparcie mentoringowe dla kadry w postaci spotkań, podczas których poruszane są problemy i wątpliwości napotkane przy wdrażaniu nowych umiejętności i sposobów komunikowania się między sobą i dziećmi. Zalecamy spotkania w formie grupowej, wówczas cała grupa uczestniczy w rozwiązywaniu pojawiających się problemów i szukaniu optymalnych rozwiązań. Co jest korzystne także z tego powodu, że problemy mogą się powtarzać u różnych osób.

W razie zainteresowania którąkolwiek częścią oferty zachęamy do kontaktu:

kontakt@fundacja-trampolina.org.pl

Anna Han – członek zarządu Fundacji +48 660 827 313

Małgorzata Piotrowska – trener w Fundacji +48 880 399 141

Zapraszamy także na naszą stronę

fundacja-trampolina.org.pl

oraz facebooka Fundacja Trampolina

