



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION



Harmonogram

spotkań w Programie Świadomość Procentuje

MARZEC 2022

1. Spotkanie on-line dla uczniów klas V-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Data: 09.03.2022 (środa), godz. 11:00

„Zainspiruj się!”

Prowadzący: Dawid Tomala, Roman Boski

Mistrz olimpijski w chodzie na 50 km Dawid Tomala oraz raper i producent muzyczny Bosski Roman opowiedzą o swojej drodze do sukcesu. Jakie cechy trzeba mieć w ich zawodach? Co jest ważniejsze pieniądze czy ideały i jak nie zatracić samego siebie w świetle fleszy? Na te i wiele innych pytań postarają się odpowiedzieć nasi znani i lubiani Goście specjaliści.

2. Spotkanie on-line dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 15.03.2022 (wtorek), godz. 19:00

„Samoświadomość autorytetu jako lustro szczęścia dziecka”

Prowadzący: Michał Zawadka - ekspert rozwoju mentalnego młodych ludzi i rodzin

Chcesz aby Twoje dzieci i Twoi uczniowie byli pewni siebie, samodzielni i świetnie zorganizowani? Chcesz dla nich wszystkiego co najlepsze? Co zrobić żeby stać się dla nich wzorem do naśladowania? Co sprawi, że Twoja opinia będzie dla nich ważna, a równocześnie To oni sami będą podejmować właściwe decyzje w dotyczących ich kwestiach?

Jeżeli tego typu pytania często pojawiają się w Twojej głowie, zdecydowanie powinieneś wziąć udział w spotkaniu z Michałem Zawadką. **Zapraszamy na spotkanie o byciu autorytetem, samoświadomości, samoregulacji, samostanowieniu i samodzielności.**



3. Spotkanie on-line dla uczniów klas V-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Data: 23.03.2022 (środa), godz. 11:00

„Uważność i koncentracja“

Prowadzący: Michał Zawadka - ekspert rozwoju mentalnego młodych ludzi i rodzin

Czy znasz, tak naprawdę znaczenie słów „tu i teraz”? Czy potrafisz rozpoznać i zrozumieć swoje własne emocje? Czy w natłoku różnych informacji potrafisz się zatrzymać i spojrzeć na daną sprawę z innej perspektywy? Czy wiesz, jak uczyć się odczuwania? Oraz najważniejsze - czy wiesz jak zmienić to co myślisz?

Niełatwo odnaleźć się w codzienności przepełnionej informacjami. Obecnie młodzi ludzie żyją szybko i na wielu płaszczyznach, w tym rzeczywistej i wirtualnej równolegle. Starszym pokoleniom zazwyczaj trudno zrozumieć, jak istotną rolę odgrywają social media oraz ciągły kontakt z rówieśnikami w życiu młodych ludzi.

Dzięki temu spotkaniu spojrzysz na swój własny świat z zupełnie nowej perspektywy.

4. Spotkanie on-line dla dzieci w wieku 6-10 lat

Data: 29.03.2022 (wtorek), godz. 11:00

„Wiosna w ogrodzie“

Prowadzący: Agnieszka Derleta - edukator, lingwista, trener, mentor i nauczyciel nowej ery

Pani Agnieszka zaprasza na trening kompetencji przyszłości dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Pierwsze z cyklu 3 spotkań nosi tytuł „Wiosna w ogrodzie” i przybliży takie zagadnienia, jak: **Uważność, Zdrowie, Kreatywność oraz Inteligencja Emocjonalna i Ekologiczna.**

Poprzez zabawy i ćwiczenia dzieci poznają i rozwijają:

- świadomość oddechu i własnego ciała
- zmysłowe doświadczanie siebie i otoczenia
- uważność emocjonalną, akceptację, szacunek i tolerancję
- kompetencje językowe i kreatywność
- „zasianie ziarenka” własnego potencjału – różne formy ekspresji np. plastyczne, muzyczne, ruchowe czy literackie, czyli „dla każdego coś swojego”
- dostrzeżenie cykliczności i zmienności w przyrodzie i życiu człowieka

Program zajęć oparty jest na ćwiczeniach i doświadczeniach edukacji interdyscyplinarnej. Pozwala ona na wielowymiarowy rozwój dziecka w zakresie rozumienia pojęć, zdobywania i rozwijania umiejętności, tworzenia własnych strategii i budowania fundamentów niezbędnych w dalszym procesie odkrywania własnego potencjału, zaufaniu sobie i możliwościom, których doświadcza w swoim otoczeniu.

Głównym celem spotkań jest budowanie u dzieci kompetencji, które będą ich kompasem ku szczęśliwej i bezpiecznej przystani w przyszłości. Podróżując drogami wyobraźni i kreatywności w zgodzie z naturalnym porządkiem pór roku, będziemy wspólnie siali radosne ziarna uważności i empatii, pielęgowali je poprzez samoświadomość i samoregulację aż odkryjemy swoją tożsamość oraz budowanie zdrowych i pełnych zaufania relacji. Wszystko w atmosferze poszanowania indywidualnej przestrzeni i godności uczestników.

Na koniec naszej podróży zanurzymy się w otchłani marzeń i wspólnie spędzanego czasu.



KWIECIEŃ 2022

5. Spotkanie on-line dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 05.04.2022 (wtorek), godz. 19:00

„Mity żywieniowe okiem psychodietetyka“

Prowadzący: Anna Wróbel – dyplomowany psychodietetyk i trener rozwoju osobistego

W obecnych czasach kiedy diety "cud" są ogólnodostępne w Internecie spotykamy się coraz częściej z powielonymi mitami odnośnie dietetyki i żywienia. Wiele z tych mitów może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Trzeba zdecydowanie podkreślić, że dieta dziecięca nierówna. Jako dorośli, często, nawet nieświadomie jesteśmy autorytetami dla młodych ludzi. Nasza wiedza może okazać się nie tylko przydatna dla nas samych, ale także być wartościowym argumentem w dyskusji z nastolatkiem, który zapatrzył się w talerz ulubionego celebryty.

W trakcie tego spotkania dowiesz się m. in. **Dlaczego "popularne" porady dietetyczne nie działają? Jakie ryzyko wiąże się z restrykcyjnym obniżeniem kalorii w diecie? Kiedy powinniśmy skorzystać z pomocy dietetyka? Od czego tyjemy? Czym są kalorie, indeks glikemiczny, hormony? Czy na diecie zawsze musimy liczyć kalorie? Czym jest gęstość odżywcza i ładunek glikemiczny? Czy tłuszczu zawsze musimy się bać? Jaka jest rola tłuszczu w diecie? Czy musimy jeść mało a często? Jak to jest z tym liczeniem i ważeniem wszystkiego, co jemy? Ale przede wszystkim dowiesz się, jak mądrze się odżywiać, czyli czym jest dieta bez diety.**

Jeżeli jesteś zakręcony na punkcie zdrowego odżywiania, a przede wszystkim, jeśli mieszkasz w domu z nastolatkiem lub nastolatką, którzy niepokojąco często sięgają po kolejne „modne” diety, to spotkanie jest właśnie dla Ciebie!

6. Spotkanie on-line dla dzieci w wieku 6-10 lat

Data: 20.04.2022 (środa), godz. 11:00

„Lato na łące i w polu“

Prowadzący: Agnieszka Derleta – edukator, lingwista, trener, mentor i nauczyciel nowej ery

Pani Agnieszka zaprasza na trening kompetencji przyszłości dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Drugie z cyklu 3 spotkań nosi tytuł „Lato na polu”. Tym razem spotkamy się **z empatią, motywacją, samoświadomością i samoregulacją, świadomym, zdrowym stylem życia i współkreowania środowiska wzrastania**. Zatrzaskamy się o siebie i inne istoty.

Poprzez zabawy i ćwiczenia dzieci poznają i rozwijają:

- świadomość oddechu i własnego ciała
- zmysłowe doświadczanie siebie i otoczenia
- uważność emocjonalną, akceptację, szacunek i tolerancję
- kompetencje językowe i kreatywność
- „zasianie ziarenka” własnego potencjału – różne formy ekspresji np. plastyczne, muzyczne, ruchowe czy literackie, czyli „dla każdego coś swojego”
- dostrzeżenie cykliczności i zmienności w przyrodzie i życiu człowieka



Program zajęć oparty jest na ćwiczeniach i doświadczeniach edukacji interdyscyplinarnej, która pozwala na wielowymiarowy rozwój dziecka w zakresie rozumienia pojęć, zdobywania i rozwijania umiejętności, tworzenia własnych strategii i budowania fundamentów niezbędnych w dalszym procesie odkrywania własnego potencjału, zaufaniu sobie i możliwościom, których doświadcza w swoim otoczeniu.

Głównym celem spotkań jest budowanie u dzieci kompetencji, które będą ich kompasem ku szczęśliwej i bezpiecznej przystani w przyszłości.

Podróżując drogami wyobraźni i kreatywności w zgodzie z naturalnym porządkiem pór roku, będziemy wspólnie siali radosne ziarna uważności i empatii, pielęgowali je poprzez samoświadomość i samoregulację aż odkryjemy swoją tożsamość oraz budowanie zdrowych i pełnych zaufania relacji. Wszystko w atmosferze poszanowania indywidualnej przestrzeni i godności uczestników.

Na koniec naszej podróży zanurzymy się w otchłani marzeń i wspólnie spędzanego czasu.

7. Spotkanie on-line dla uczniów klas V-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Data: 27.04.2022 (środa), godz. 11:00

„Relacje, czyli co?”

Prowadzący: Michał Zawadka - ekspert rozwoju mentalnego młodych ludzi i rodzin

Każdy człowiek prędzej czy później wchodzi w okres, w którym bycie częścią grupy staje się dla niego szczególnie istotne. Każdy z nas jest częścią tzw. społeczeństwa i obraca się w różnych grupach. Niepodważalne jest, że relacje są istotne, a każdy z nas, szczególnie gdy jest się pięknym i młodym, chce być lubianym. Jedne osoby po prostu błyszczą w towarzystwie, innym zdobycie sympatii innych sprawia pewne kłopoty. Tutaj często zaczynają się „schody”, szczególnie jeśli dla zdobycia uznania, zaczynamy robić rzeczy, które wychodzą daleko poza naszą strefę komfortu, lub nawet mogą nam zaszkodzić. Dodatkowo wchodzimy w świat wirtualny, w którym mamy możliwość pokazania wyidealizowanego wizerunku samych siebie, z którym po prostu nie da się rywalizować w realnym życiu.

Weź udział w spotkaniu i dowiedz się, **o co tak naprawdę chodzi w relacjach, jakie są ich rodzaje i znaczenie? Dlaczego tak ważnym jest poczucie przynależności do grupy? Czy bycie lubianym lub nielubianym to łatka na całe życie, czy jednak wszystko zależy od Ciebie?**



MAJ 2022

8. Spotkanie on-line dla uczniów klas V-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Data: 11.05.2022 (środa), godz. 11:00

„Budowanie zdrowych nawyków?”

Prowadzący: Anna Wróbel - dyplomowany psychodietetyk i trener rozwoju osobistego

Czy wiesz, że to, co jesz wpływa na Twoje samopoczucie. Nawyki ulepszają nasze życie, a od jedzenia można być szczęśliwszym, zdrowszym i bardziej produktywnym. To, co jemy ma też wpływ na to jak się uczymy, pracujemy i wyglądamy. Jednak to, co w teorii wydaje się dość oczywiste w praktyce nie jest wcale łatwą sprawą.

Czy zastanawialiście się, dlaczego często nie udaje nam się wprowadzić nawyków na stałe? Dlaczego, podejście wszystko, albo nic nie działa? Nie martw się, ponieważ w trakcie tego spotkania Anna Wróbel opowie, dlaczego sukces sprzyja przygotowanym i jak przygotować się do zmiany. A także, że porażka nie oznacza końca procesu, ale jest jego integralną częścią. Wszystko jest możliwe, jeśli tylko damy sobie czas.

9. Spotkanie on-line dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 17.05.2022 (wtorek), godz. 19:00

„Potęga entuzjazmu”

Prowadzący: André Stern - francuski muzyk, kompozytor, dziennikarz, autor książek i światowej sławy mówca

Podczas tego wykładu André Stern, jako ambasador dzieci, zaproponuje nową postawę względem dzieciństwa, która opiera się na jego własnych doświadczeniach i obserwacji, a także na odkryciach naukowych ostatnich lat. Postawa ta – poprzedzająca wszelkie metody wychowawcze – wypływa z dostrzeżenia, że dziecko jest z natury gigantem, bombą potencjału. Potencjał ten wyraża się najlepiej, kiedy obdarzymy dziecko zaufaniem.

Co by się stało, gdybyśmy spojrzeli na edukację z perspektywy dziecka? André Stern proponuje nową perspektywę. Jest ona zaproszeniem do zaufania, do spokojniejszego rodzicielstwa i spokojniejszej edukacji. Ponieważ wszystko, czego potrzebujemy do rozwoju, już tam jest – w potencjale naszych dzieci i naszym – i czeka, by rozkwitnąć.

André Stern, syn pedagoga i badacza Arno Sterna, dorastał w wielkim poszanowaniu dla swoich rytmów i rytuałów. Mąż, ojciec dwójki dzieci, mówca i autor m.in. książek Zabawa, Entuzjaści i Rytm i rytuały dzieci. Współpracownik neurobiologa prof. Geralda Hüthera, jeden z bohaterów filmu dokumentalnego Alfabet. Przewodniczący Instytut Arno Sterna, inicjator ruchu Ekologii Dzieciństwa.



10. Spotkanie on-line dla uczniów klas V-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Data: 25.05.2022 (środa), godz. 11:00

„Twój ruch“

Prowadzący: Michał Zawadka - ekspert rozwoju mentalnego młodych ludzi i rodzin

Masz 11, 15, 19 lat. Im więcej lat, tym presja oczekiwań wobec Ciebie zwiększa się. Masz wrażenie, że nie sprostasz tym oczekiwaniom, szczególnie jeżeli średnia ze świadectwa daleka jest od tej potrzebnej do zdobycia legendarnego czerwonego paska. Teraz zastanów się, czy cele i oczekiwania, do których dążysz, albo którym nie możesz sprostać to Twoje cele. Jakie są Twoje najśmielsze marzenia i gdzie widzisz siebie w przyszłości, za tydzień, rok, 5 lat. Zapraszamy Cię na wyjątkowe spotkanie z Michałem Zawadką. **Spotkanie o sztuce podejmowania decyzji, samorozwoju, odwadze w działaniu, marzeniach i pokonywaniu barier.**

11. Spotkanie on-line dla dzieci w wieku 6-10 lat

Data: 31.05.2022 (wtorek), godz. 11:00

„Jesień w sadzie i lesie“

Prowadzący: Agnieszka Derleta - edukator, lingwista, trener, mentor i nauczyciel nowej ery

Pani Agnieszka zaprasza na trening kompetencji przyszłości dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Ostatnie z cyklu 3 spotkań nosi tytuł „Jesień w sadzie i lesie”. Zbierzemy owoce naszych wcześniejszych działań.

Odkryjemy kim jesteśmy, jaka jest nasza tożsamość osobista i społeczna, w jaki sposób możemy budować zdrowe i świadome relacje z sobą i innymi. Dowiemy się, jak być radosnym i szczęśliwym przez cały rok!!!

Każdy uczestnik otrzyma „Paszport Odkrywcy”, z którym będzie podróżować drogami wszystkich pór roku.

Poprzez zabawy i ćwiczenia dzieci poznają i rozwijają:

- świadomość oddechu i własnego ciała
- zmysłowe doświadczanie siebie i otoczenia
- uważność emocjonalną, akceptację, szacunek i tolerancję
- kompetencje językowe i kreatywność
- „zasianie ziarenka” własnego potencjału – różne formy ekspresji np. plastyczne, muzyczne, ruchowe czy literackie, czyli „dla każdego coś swojego”
- dostrzeżenie cykliczności i zmienności w przyrodzie i życiu człowieka

Program zajęć oparty jest na ćwiczeniach i doświadczeniach edukacji interdyscyplinarnej, która pozwala na wielowymiarowy rozwój dziecka w zakresie rozumienia pojęć, zdobywania i rozwijania umiejętności, tworzenia własnych strategii i budowania fundamentów niezbędnych w dalszym procesie odkrywania własnego potencjału, zaufaniu sobie i możliwościom, których doświadcza w swoim otoczeniu.



Głównym celem spotkań jest budowanie u dzieci kompetencji, które będą ich kompasem ku szczęśliwej i bezpiecznej przystani w przyszłości.

Podróżując drogami wyobraźni i kreatywności w zgodzie z naturalnym porządkiem pór roku, będziemy wspólnie siali radosne ziarna uważności i empatii, pielęgnowali je poprzez samoświadomość i samoregulację aż odkryjemy swoją tożsamość oraz budowanie zdrowych i pełnych zaufania relacji. Wszystko w atmosferze poszanowania indywidualnej przestrzeni i godności uczestników.

Na koniec naszej podróży zanurzymy się w otchłani marzeń i wspólnie spędzanego czasu.

12. Spotkanie on-line dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 31.05.2022 (wtorek), godz. 19:00

„Jak rosnać w siłę dzięki odporności psychicznej?”

Prowadzący: Marzena Jankowska - wieloletni wykładowca na WSB w Chorzowie, trener odporności psychicznej i mówca TEDx

Młody człowiek, który wchodzi w dorosłe życie wyposażony w siłę psychiczną, z dużym prawdopodobieństwem będzie miał większą pewność siebie i poczucie wpływu na swoje życie. To przełoży się na jego zdrowie, głębsze i bardziej satysfakcjonujące relacje z ludźmi, zaangażowanie i branie odpowiedzialności za siebie i innych. Czy to oznacza, że wszyscy powinni być ponadprzeciętnie silni i odporni? Niekoniecznie, tym bardziej, że po drugiej stronie odporności psychicznej jest wrażliwość, której też bardzo potrzebujemy we współczesnym świecie.

O czym więc porozmawiamy w trakcie spotkania? **Jakie są jasne i ciemne strony wysokiej wrażliwości i odporności psychicznej? Czym jest życie w świecie Ideału Ekstrawertyka dla młodych wrażliwych? Czy można być jednocześnie wrażliwym i odpornym?**

W jaki sposób jako osoby dorosłe możemy wpływać na środowisko, w którym funkcjonują młodzi ludzie tak, aby sprzyjało ich rośnięciu w siłę? Jakie są etapy rozwoju odporności psychicznej i jak możemy wspierać dzieci na każdym z nich?



13. Spotkanie on-line dla uczniów klas V-VIII oraz szkół ponadpodstawowych

Data: 08.06.2022 (środa), godz. 11:00

"Zainspiruj się!"

Prowadzący: Wojciech Machnik, Krzysztof Drabik

Wojciech Machnik – maratończyk i podróżnik oraz Krzysztof Drabik - zwycięzca Publiczności programu „Mam Talent” oraz wielokrotny Mistrz w sztuce barmańskiej flair, opowiedzą o tym, jak można równocześnie pracować i rozwijać swoje najbardziej niezwykłe pasje i zdolności. Czy zdobywanie rekordów jest dla każdego? Czy łatwo jest zarządzać swoim czasem? Czy pasja i praca mogą iść w parze? Na te i wiele innych pytań postarają się odpowiedzieć nasi znani i lubiani Goście specjaliści.

#TroskaOzdrowie

#DoceniajNieOceniaj



Więcej
o programie

Zbuduj z nami
Świadome
Społeczeństwo.

