



Drodzy Maturzyści!

Zapraszamy do udziału w warsztatach rozwijających umiejętności interpersonalne, mnemotechniczne oraz zdolności kreatywnego myślenia. Poniżej znajdują się krótkie programy proponowanych 8- godzinnych warsztatów. Każdy uczeń może uczestniczyć w 2 wybranych przez siebie tematach. Bardzo prosimy o dokonanie wyboru * i wpisanie się na listy do 12 września 2011r.

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA:

Uczniowie dowiedzą się jak rozmawiać tak żeby być słyszonym i słyszeć. Jak nie dopuszczać do konfliktów, jak panować nad emocjami w komunikacji, jak interpretować sygnały werbalne i niewerbalne u swojego rozmówcy.

- * jak radzić sobie z tzw. "trudnymi sytuacjami" i jak pokonywać bariery w komunikacji?
- * jak zastosować komunikację asertywną - czyli nie agresywną ani nie uległą ale pewną siebie?
- * jak być skutecznym w grupie dzięki analizie własnego stylu komunikacji?
- * jak stać się bardziej przekonującym, skutecznym?
- * jak słuchać i rozumieć innych?
- * jak odkryć kłamstwa i poznać siłę perswazji?

Komunikacja niewerbalna:

- * sposoby wykorzystania języka ciała,
- * zachowania, których należy unikać,
- * gesty związane z oszukiwaniem,
- * jak wykorzystać komunikację niewerbalną

AUTOPREZENTACJA

Uczniowie dowiedzą się jak sprawiać dobre wrażenie na innych, jak budować u innych oczekiwane przekonanie na swój temat.

- * jak ubierać się w zależności od celu spotkania i sytuacji,
- * na ile pokazywać swoje emocje,
- * jak radzić sobie ze stresem,
- * jak radzić sobie z treścią w sytuacjach publicznych,
- * jak budować swoje wystąpienia np na egzaminie czy maturze.

* Zrealizowanie danego tematu uwarunkowane jest zebraniem grupy liczącej co najmniej 14 osób. Uczniowie, którzy zapiszą się na tematy nie spełniające powyższego kryterium będą proszeni o wybranie tematów alternatywnych.



KREATYWNOŚĆ

Czy kiedykolwiek zazdrościłeś osobom, które wpadały na oryginalny pomysł, który tobie w ogóle nie przyszedłby do głowy? Podziwiałeś ich za niekonwencjonalny sposób myślenia? Zastanawiałeś się, jak oni to robią, że łatwo rozwiązują problemy w domu czy szkole?

Uczniowie dowiedzą się jak być twórczym w życiu codziennym i szkole, jak skutecznie rozwiązywać problemy. Uczniowie nauczą się technik wspomagających umiejętności twórczego myślenia a także posiadą narzędzia do odrzucania schematów w myśleniu i postrzeganiu rzeczywistości. Człowiek myślący w ten sposób potrafi dostosować się do każdej sytuacji.

- * jak odejść od szablonowego sposobu myślenia,
- * sztuka nietypowego oraz efektywnego rozwiązywania zadań i problemów,
- * gotowość do tworzenia nowych pomysłów.

TRENING SZYBKIEGO CZYTANIA I ZAPAMIĘTYWANIA

W zakresie treningu szybkiego czytania i technik pamięci można zrealizować tematy z zakresu:

Najpopularniejsze, efektywne techniki pamięci tj. metoda haków, metoda Loci, metoda łańcucha, metoda systemu cyfrowo - literowego, metoda słowa klucza . Wymienione metody mogą posłużyć do zapamiętywania materiału dydaktycznego np. z historii, przyrody, geografii, a także być pomocne przy nauce języków obcych. Ponadto uczniowie mogą się zapoznać z efektywną metodą robienia notatek w postaci sieci skojarzeniowej.

Do treningu przyspieszania tempa czytania, stosuje się ćwiczenia, które poprawiają umiejętność zrozumienia i zapamiętania tekstu.

Należy pamiętać, że jakkolwiek metody pamięci należą do technik przyjemnych i efektywnych w nauce, to trening czytania wymaga sporo wysiłku od uczestników zajęć w ich czasie wolnym, bowiem by nabyć tą umiejętność należy ją systematycznie trenować."