



**brakujące**  
**lekcje**

# Zajęcia dla uczniów

***Znajdź pomysł na siebie***

***Uwierz w siebie i zacznij działać***

***Relacje i emocje***

Zdjęcia, nagrania i relacje z  
naszych zajęć można  
znaleźć na Facebooku:  
**„Brakujące lekcje”**

## O projekcie

---

**Brakujące lekcje** to projekt, w ramach którego chcemy uczyć umiejętności, które są niezbędne młodemu człowiekowi do satysfakcjonującego funkcjonowania w społeczeństwie, a zdobywanie których nie odbywa się w ramach edukacji formalnej. Proponowane „lekcje” – w formie warsztatów - dotyczą na chwilę obecną trzech tematów: wyboru swojej drogi życiowej, wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i wychodzenia z inicjatywą oraz budowania trwałych relacji z innymi.

## Opis zajęć

---

**„Znajdź pomysł na siebie”** to zajęcia warsztatowe, które mają na celu pomóc uczniom dokonać wyboru swojej dalszej drogi edukacyjno-zawodowej. Na zajęciach uczniowie odkrywają swoje wewnętrzne zasoby: predyspozycje, zainteresowania, wartości i osobowość. Ponadto poznają ich znaczenie w wyborze swojej drogi życiowej.

**„Uwierz w siebie i zacznij działać”** to zajęcia warsztatowe, dzięki którym uczniowie poznają i nauczą się stosować narzędzia i techniki efektywności osobistej. Dzięki nim staną się bardziej pewni siebie, wzrośnie ich zaangażowanie oraz będą potrafili planować swój czas i skutecznie realizować swoje plany.

**„Relacje i emocje”** to zajęcia warsztatowe poruszające tematykę budowania relacji i zarządzania swoimi emocjami. Umiejętność zarządzania swoimi emocjami jest kluczowym czynnikiem decydującym o sukcesie w relacjach z innymi, zaś dobra atmosfera w klasie przekłada się na rezultaty osiągnięte przez uczniów.

## Sposób prowadzenia zajęć

---

- ✓ Zajęcia prowadzone są **z wykorzystaniem gier dydaktycznych, aktywnych ćwiczeń i symulacji**, stąd mają angażującą formę, zaś praca ma charakter warsztatowy.
  - ✓ **Obudowa teoretyczna sprowadzona jest do minimum** - nie stosujemy prezentacji PowerPoint ani wykładów.
  - ✓ Aktywna forma zajęć sprawia, że **uczniowie sami odkrywają mechanizmy, które następnie wykorzystają w praktyce.**
- 

<b>Czas trwania każdego zajęcia:</b>	<b>trzy godziny lekcyjne</b>
<b>Wielkość grupy:</b>	<b>od 16 do 28 osób</b>
<b>Cena jednego zajęcia:</b>	<b>250 zł</b>

## 400 edycji warsztatów

**400**

Tyle edycji zajęć przeprowadziliśmy dotychczas. Wzięło w nich udział blisko 8000 osób, z czego około 6000 to uczniowie, 600 to studenci a 1400 to nauczyciele.

## Rekomendacje

---

*Z dużą przyjemnością polecam Pana Arkadiusza Nepelskiego jako szkoleniowca i trenera. Miałam przyjemność prowadzić z nim cykl warsztatów promujących planowanie przyszłości zawodowej już na etapie szkoły średniej. Profesjonalizm, zaangażowanie i bardzo dobry kontakt z uczestnikami stanowiły ogromną wartość i zapewniały wysokość skuteczność szkoleń.*

### **Małgorzata Niemiec-Bocheńska**

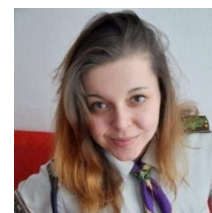
rekruter z wieloletnim doświadczeniem  
właściciel Instytutu Kariery



*Wspólnie ze środowiskiem harcerskim mieliśmy przyjemność uczestniczyć w warsztatach Pana Arkadiusza Nepelskiego. Z łatwością przyszło mu skupienie uwagi uczestników na ważnych kwestiach dotyczących przyszłości oraz prawidłowego wyboru zawodu. Sposób w jaki prowadzi swoje warsztaty, pewność siebie oraz prosty i zrozumiały dla wszystkich język dają poczucie komfortu każdemu uczestnikowi.*

### **p hm. Karolina Cichowska-Gałka HR**

komendantka Prawie 48 Szczepu Dębowego Liścia  
im. Jana Szczepanika



## Kontakt w sprawie zajęć

---

**Arkadiusz Nepelski**

tel: 531-278-141

[www.brakujacelekcje.pl](http://www.brakujacelekcje.pl)

---