

Brakujące lekcje Arkadiusz Nepelski
ul. Cicha 3/131a
35-326 Rzeszów

brakujące
lekcje

tel. 531-278-141
www.brakujacelekcje.pl
kontakt@brakujacelekcje.pl



brakujące
lekcje

Oferta zajęć dla rodziców

Rok szkolny 2023/2024

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

O projekcie

Brakujące lekcje to projekt, w ramach którego prowadzimy wykłady dla rodziców dotyczących ważnych obszarów związanych z wychowaniem i nauką ich dzieci. Proponowane zajęcia dotyczą czterech obszarów: 1. Zdrowia i samopoczucia 2. Motywacji i rozwoju osobistego, 3. Używania technologii i mediów społecznościowych, oraz 4. Rywalizacji i współpracy.

Sposób prowadzenia zajęć

- ✓ Zajęcia prowadzone z użyciem **prostego języka i humoru**, co pozwala przekazać treści w przystępnej formie.
 - ✓ **Obudowa teoretyczna sprowadzona jest do minimum** - nie stosujemy rozbudowanych prezentacji PowerPoint – jedynie proste slajdy ilustrujące dane zagadnienie.
-

Czas trwania wykładu:	30 – 45 minut
Wielkość grupy:	dowolna
Cena wykładu:	800 zł

900 edycji warsztatów

900

Tyle edycji zajęć przeprowadziliśmy dotychczas. Wzięło w nich udział blisko 19 000 osób, z czego około 16 000 to uczniowie, a 3000 to nauczyciele oraz psycholodzy i pedagodzy szkolni.

Poniżej znajdują się obszary, których mogą dotyczyć wykłady dla rodziców, które przeprowadzimy w Państwa szkole. Wykład może dotyczyć jednego, wybranego tematu albo może łączyć kilka zagadnień.

Obszar: **Motywacja i rozwój osobisty**

Proponowane tematy zajęć:

1. Skąd się bierze niska motywacja do nauki oraz brak potrzeby nabywania wiedzy oraz kompetencji i jak sobie z tym poradzić.
2. Jak wspierać swoje dziecko w jego poszukiwaniach pomysłu na siebie.
3. Jak rozmawiać z dziećmi na temat stresu i presji związanej ze szkołą.

Obszar: **Używanie technologii i mediów społecznościowych**

Proponowane tematy zajęć:

1. Z czego wynika nadmierne korzystanie ze smartfonu i jak sobie z nim radzić.
2. Zagrożenia związane z internetem – cyberprzemoc, hejt, pornografia, grooming.
3. Gry, w które grają uczniowie – czy wiesz, jak spędza czas Twoje dziecko?

Obszar: **Zdrowie i samopoczucie**

Proponowane tematy zajęć:

- 1. Jak rozmawiać z dzieckiem na temat uzależnień (od alkoholu, papierosów, zakupów, internetu, gier), z czego one wynikają i jak im zapobiegać.**
- 2. Jak poradzić sobie z presją związaną z lansowanym przez media wzorcem atrakcyjności fizycznej, dbaniem o wygląd i modą.**
- 3. Jak wspieramy nasze dzieci w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek?**

Obszar: **Rywalizacja i współpraca**

Proponowane tematy zajęć:

- 1. Podatność na presję grupy oraz uległość. O tym jak budować w swoim dziecku poczucie własnej wartości i wiarę w siebie, by umiało powiedzieć „nie”.**
- 2. Dlaczego radzenia sobie z porażkami, niepowodzeniami oraz poddawanie się jest tak dużym wyzwaniem dla dziecka? Jak budować w swoim dziecku wytrwałość i odporność psychiczną.**
- 3. Nadmierna rywalizacja i agresja u dzieci. Jak zwiększyć poziom empatii i chęci współpracy.**
- 4. Z czego wynikają konflikty w klasie, przemoc, wrogość oraz agresja i jak sobie z nimi radzić.**

Prowadzący

Arkadiusz Nepelski – pedagog, trener, doradca zawodowy. Od 9 lat prowadzi warsztaty w szkołach w ramach firmy „Brakujące lekcje”. Uwielbia pracować z młodzieżą nad rzeczami, które są dla młodych ludzi szczególnie ważne: relacjami, emocjami, przyszłością. W swojej pracy łączy aktywną formę z dotykaniem głębokich treści. Przeprowadził dotąd ponad 900 warsztatów z uczniami, studentami, nauczycielami, bezrobotnymi, trenerami oraz innymi grupami.



Rekomendacje

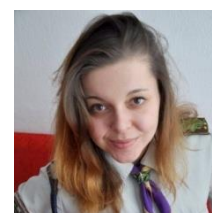
Z dużą przyjemnością polecam Pana Arkadiusza Nepelskiego jako szkoleniowca i trenera. Miałam przyjemność prowadzić z nim cykl warsztatów promujących planowanie przyszłości zawodowej już na etapie szkoły średniej. Profesjonalizm, zaangażowanie i bardzo dobry kontakt z uczestnikami stanowiły ogromną wartość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

phm. 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
