

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

Zajęcia dla uczniów

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

Rok szkolny 2023/2024

O projekcie

Brakujące lekcje to projekt, w ramach którego uczymy umiejętności, które są niezbędne młodemu człowiekowi do satysfakcjonującego funkcjonowania w społeczeństwie, a zdobywanie których nie zawsze odbywa się w ramach edukacji formalnej. Proponowane „lekcje” – w formie warsztatów - dotyczą pięciu obszarów: **1. Zdrowia i samopoczucia 2. Motywacji i rozwoju osobistego, 3. Używania technologii i mediów społecznościowych, 4. Emocji i relacji społecznych oraz 5. Rywalizacji i współpracy.**

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 wykorzystują w praktyce.**

Czas trwania zajęć:	2 zajęcia trwające 3 lekcje bądź 3 zajęcia trwające 2 lekcje
Wielkość każdej z grup:	od 16 do 26 osób
Cena zestawu zajęć:	900 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 psychologzy i pedagodzy szkolni.

Poniżej znajdują się obszary, których mogą dotyczyć warsztaty, które przeprowadzimy w Państwa szkole. Zajęcia mogą dotyczyć jednego, wybranego problemu albo mogą łączyć kilka zagadnień w ramach jednych zajęć.

Obszar: **Zdrowie i samopoczucie**

Proponowane tematy zajęć:

- 1. Dlaczego używanie środków psychoaktywnych nie pomaga poradzić sobie ze stresem oraz emocjami i jak znaleźć lepsze rozwiązanie.**
- 2. Jak poradzić sobie z presją związana z lansowanym przez media wzorcem atrakcyjności fizycznej, dbaniem o wygląd i modą.**
- 3. Dlaczego tak trudno mierzyć się z emocjami (np. lękiem, złością, smutkiem) i co możemy z nimi zrobić.**

- 1. "Świadome podejście do emocji i stresu":** Na tych warsztatach uczestnicy dowiedzą się, dlaczego używanie środków psychoaktywnych nie jest skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem i emocjami. Przeanalizujemy, jakie są lepsze alternatywy i techniki radzenia sobie z emocjami. Uczestnicy zdobędą narzędzia do rozpoznawania i zarządzania stresem oraz nauczą się, jak lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.
- 2. "Presja mediów a samopoczucie":** Na tych zajęciach skoncentrujemy się na presji związanej z wyglądem i atrakcyjnością fizyczną, jaką wywierają media. Uczestnicy dowiedzą się, jakie wpływy mają reklamy, normy urody i modowe trendy na naszą samoocenę. Przekażemy strategię radzenia sobie z tą presją, aby promować zdrowe poczucie własnej wartości i samopoczucie.
- 3. "Rozumienie i radzenie sobie z emocjami":** Te zajęcia skupiają się na zrozumieniu emocji, w tym lęku, złości i smutku. Uczestnicy dowiedzą się, dlaczego mierzenie się z emocjami może być trudne i jakie mechanizmy działają w tym obszarze. Wspólnie odkryjemy techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami, jak budowanie inteligencji emocjonalnej i rozwijanie zdolności do samoregulacji emocji.

Działając w tych obszarach, możemy pomóc uczniom w budowaniu zdrowego stosunku do swojego ciała, zdrowego stylu życia, zdobywaniu wiedzy o zgubnych skutkach używania substancji psychoaktywnych oraz radzeniu sobie z presją i osiągnięciem równowagi między sukcesami a samopoczuciem.

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 znaleźć pomysł na siebie i przestać się martwić o przyszłość.**
 - 3. Co zrobić, żeby poradzić sobie ze stresem i presją związaną z nauką.**
 - 4. Jak zaakceptować siebie, podnieść swoją samoocenę i uwierzyć w siebie.**
-
- "Motywacja do nauki i rozwijania się":** Na tych zajęciach będziemy zgłębiać źródła niskiej motywacji do nauki i braku chęci do zdobywania wiedzy i umiejętności. Razem odkryjemy strategie, które pomogą uczestnikom odnaleźć wewnętrzną motywację do nauki oraz znaleźć sens i cel w zdobywaniu nowych kompetencji.
 - "Poszukiwanie swojego życiowego celu":** Te warsztaty skupiają się na znalezieniu swojego życiowego powołania i mają na celu pomóc uczniom w tym, by przestali się martwić o przyszłość. Przeanalizujemy narzędzia do odkrycia swoich pasji, umiejętności i wartości, aby pomóc uczestnikom lepiej zrozumieć, co naprawdę ich interesuje i jak powinni kreować swoją przyszłość.
 - "Zarządzanie stresem związanym z nauką":** Na tych zajęciach omówimy strategie radzenia sobie ze stresem i presją związaną z nauką. Uczestnicy dowiedzą się, jak efektywnie planować naukę, radzić sobie z terminami i stresującymi sytuacjami egzaminacyjnymi oraz dbać o swoje zdrowie psychiczne podczas okresu intensywnej nauki.
 - "Rozwijanie samoakceptacji i pewności siebie":** Te zajęcia skupią się na rozwoju uczestników poprzez akceptację siebie i podniesienie ich samooceny. Przekażemy im narzędzia do pracy nad pozytywnym postrzeganiem siebie, budowania pewności siebie i wiary we własne możliwości, co pomoże uczestnikom odnieść sukcesy zarówno w nauce, jak i w życiu osobistym.

Działając w tych obszarach, możemy tworzyć lepsze warunki dla rozwoju uczniów, umacniając ich umiejętności, pewność siebie i gotowość do przyszłych wyzwań.

Obszar: **Używanie technologii i mediów społecznościowych**

Proponowane tematy zajęć:

- 1. Z czego wynika nadmierne korzystanie ze smartfonu i jak sobie z nim radzić.**
 - 2. Jak polepszyć koncentrację i lepiej się skupiać na tym, co robimy.**
 - 3. Wpływ social mediów i internetu na tożsamość i poglądy młodzieży.**
-
- 1. „Świadomość korzystania z technologii”:** Te zajęcia pomogą uczniom zrozumieć równowagę między korzystaniem ze smartfonów a produktywnością. Poprzez interaktywne podejście i analizę własnych nawyków, uczniowie mogą odkryć, jak efektywnie zarządzać czasem spędzonym przy urządzeniach mobilnych. Dzięki temu, młodzież będzie mogła czerpać korzyści z technologii, jednocześnie skupiając się na nauce i innych aktywnościach.
 - 2. „Trening koncentracji i skupienia”:** Dzięki tym zajęciom uczniowi będą mieli okazję doskonalić umiejętność koncentracji i skupienia uwagi w świecie pełnym rozpraszaczy. Dzięki różnorodnym ćwiczeniom koncentracji, strategiom zarządzania uwagą oraz praktykom mindfulness, uczestnicy mogą zwiększyć swoją zdolność skupiania się. Poprawa umiejętności koncentracji może przyczynić się do osiągania lepszych wyników w nauce.
 - 3. „Wpływ social mediów i internetu na tożsamość i poglądy”:** Te zajęcia pozwolą uczniom zrozumieć, w jaki sposób media społecznościowe i internet wpływają na kształtowanie ich tożsamości i przekonań. Poprzez analizę wpływu treści online, omówienie roli filtrów informacyjnych oraz dyskusje na temat odpowiedzialnego korzystania z mediów, uczniowie mogą wypracować umiejętność krytycznego myślenia i skutecznego filtrowania informacji.

Zachęcamy do podjęcia działań w tych obszarach, aby stworzyć otoczenie edukacyjne sprzyjające zdrowemu rozwojowi uczniów.

Obszar: Emocje i relacje społeczne

Proponowane tematy zajęć:

- 1. Z czego wynikają konflikty w klasie, przemoc, wrogość oraz agresja i jak sobie z nimi radzić.**
 - 2. Z czego wynika brak szacunku dla odmienności oraz porównywanie się do innych.**
 - 3. Jak być w dobrych relacjach w klasie i nie mieć problemów z adaptacją społeczną.**
-
- 1. "Rozwiązywanie konfliktów i promowanie bezpiecznej szkoły":** Na tych zajęciach uczestnicy dowiedzą się, z jakich powodów w klasie mogą występować konflikty, przemoc, wrogość i agresja. Przekażemy narzędzia do rozpoznawania, rozwiązywania i zapobiegania konfliktom oraz promowania bezpiecznego i wspierającego środowiska w szkole. Uczestnicy zdobędą umiejętności komunikacji i negocjacji, które pomogą im radzić sobie z trudnymi sytuacjami.
 - 2. "Szacunek dla różnorodności i budowanie poczucia własnej wartości":** Te zajęcia skupią się na zrozumieniu źródeł braku szacunku dla odmienności i skoncentrowania się na porównywaniu się do innych. Uczestnicy dowiedzą się, jakie mechanizmy działają w tle i jak promować akceptację różnorodności. Przekażemy im narzędzia do budowania pozytywnego postrzegania siebie i innych oraz do rozwijania zdrowego poczucia własnej wartości.
 - 3. "Budowanie zdrowych relacji społecznych":** Na tych zajęciach omówimy, jak być w dobrych relacjach w klasie i nie mieć problemów z adaptacją społeczną. Przekażemy im strategie budowania pozytywnych relacji, empatii oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny. Uczestnicy zdobędą umiejętności interpersonalne, które pomogą im lepiej współpracować z rówieśnikami i tworzyć przyjazne środowisko szkolne.

Działając w tych obszarach, możemy wspierać uczniów w tworzeniu pozytywnych relacji międzyludzkich, radzeniu sobie z emocjami oraz rozwijaniu umiejętności społecznych.

Obszar: Rywalizacja i współpraca

Proponowane tematy zajęć:

- 1. Z czego wynika brak odporność na presję grupy, uległość oraz brak własnego zdania i skąd wziąć siłę, by wyrazić siebie nie ulegając presji.**
- 2. Nadmierna rywalizacja. Jak zwiększyć poziom empatii i chęci współpracy.**
- 3. Z czego wynika brak umiejętności radzenia sobie z porażkami, niepowodzeniami oraz poddawanie się i jak to zmienić.**
- 4. Perfekcjonizm, nadmierny krytycyzm, zbyt wysokie stawianie sobie poprzeczki – czy musimy być dla siebie tacy surowi?**

- 1. "Odporność na presję grupy i wyrażanie siebie":** Na tych zajęciach uczestnicy dowiedzą się, z czego wynika mała odporność na presję grupy, dlaczego jej ulegamy i nie wyrażamy własnego zdania. Przekażemy im narzędzia do budowania pewności siebie, asertywności oraz sposoby na wyrażanie swoich myśli i uczuć bez ulegania presji grupy. Uczestnicy zyskają siłę, by być bardziej autentyczni i nie ulegać presji otoczenia.
- 2. "Rozwijanie empatii i umiejętności współpracy":** Te zajęcia skupią się na nadmiernej rywalizacji i przyczynach jej występowania. Uczestnicy dowiedzą się, jak zwiększyć poziom empatii, budować zdolność do współpracy i rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny. Poprzez ćwiczenia praktyczne uczestnicy nauczą się lepiej rozumieć i wspierać innych.
- 3. "Radzenie sobie z porażkami i niepowodzeniami":** Na tych zajęciach omówimy z czego wynika brak umiejętności radzenia sobie z porażkami i szybkie poddawanie się. Przekażemy uczniom strategie budowania odporności psychicznej, motywacji do działania i zarządzania emocjami w obliczu niepowodzeń. Uczestnicy zdobędą umiejętności potrzebne do przezwyciężania trudności i osiągnięcia celów.
- 4. "Dążenie do doskonałości i samoakceptacja":** Te zajęcia skupią się na perfekcjonizmie, nadmiernym krytycyzmie i zbyt wysokim stawianiu sobie poprzeczki. Przekażemy uczniom narzędzia do rozwijania zdrowej samooceny, akceptacji własnych błędów i rozumienia, że nie musimy być doskonali. Uczestnicy nauczą się, jak osiągać ambitne cele bez ciągłego napięcia i stresu.

Działając w tych obszarach, możemy pomóc uczniom w budowaniu zdrowego podejścia do rywalizacji, umiejętności współpracy, radzenia sobie z wyzwaniem oraz kształtowaniu pozytywnego obrazu siebie.

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 – głównie z uczniami, ale pracował też ze studentami, nauczycielami, bezrobotnymi, trenerami oraz innymi grupami.



Rekomendacje

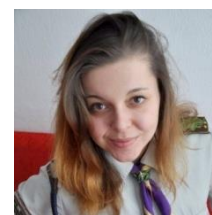
Z dużą przyjemnością polecam Pana Arkadiusza Nepelskiego jako szkoleniowca i trenera. Miałam przyjemność prowadzić z nim cykl warsztatów promujących planowanie przyszłości zawodowej już na etapie szkoły średniej. Profesjonalizm, zaangażowanie i bardzo dobry kontakt z uczestnikami stanowiły ogromną wartość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