



Life Coaching

nauka myślenia pytaniami



KONTAKT DO MNIE

AGNIESZKA BOCIAŃSKA

**COACH & TRENER
NAUCZAM ZMIANY MYŚLENIA**

 509-168-564

 bocianskaagnieszka@gmail.com

 www.okoliceumyslu.pl





Dlaczego powstał warsztat

- Każda osoba, niezależnie od wieku, ma w sobie zasoby pozwalające na to, żeby zwiększać swój potencjał. Niestety, często wpływ otoczenia jej to uniemożliwia.
- Samoocena dziecka, nastolatka czy dorosłego człowieka wpływa na kierowanie się własnymi zasadami, daje radość życia i wiarę we własne siły. Pozwala na wrażliwość, otwartość, na bycie "tu i teraz".
- Zainteresowania, które wpływają na dążenie do poznawania świata, są w dużej mierze uwarunkowane przez środowisko, na przykład przez szkołę czy grupę rówieśników.
- Praca w grupie może wzmocnić samoocenę dziecka lub ją osłabić, dlatego, mając na uwadze specyfikę pracy z dziećmi w różnym wieku i zróżnicowanie ich potrzeb, warsztat jest skierowany do trzech grup wiekowych: od 4 do 9 lat, od 9 do 12 lat i starszych nastolatków.



Nad czym pracuję z dziećmi w wieku od 4 do 9 lat ?

1. **Zakorzenie** - gdy czujemy silne emocje może się nam wydawać, że ciało wymyka się spod kontroli. W tego typu chwilach potrzeba czegoś, co pozwoli nam czuć, że dotykamy stopami ziemi
2. **Równowaga** - dostrzeganie dobrych rzeczy, nowy widok, uważność, nauka samodzielnej i świadomej zmiany nastroju poprzez wykorzystanie technik behawioralnych
3. **Spokój, opanowanie i poukładanie**, czyli o tym jak:
 - rozluźnić się, zrelaksować,
 - zaplanować wyciszenie
 - zapanować nad sobą
4. **Skupienie** – na czym się skupić, żeby zapanować nad emocjami
5. **Życzliwość** - czyli o obserwacji otoczenia, doświadczaniu życzliwości i uwagi
6. **Widzenie abstrakcyjne**
7. **Magia słów**, czyli o tym co robi słowo i jak na nas wpływa
8. **Cienka linia**, czyli gdzie jest **granica** i jak ją ustalić

Dzieci do lat 9

- Dzieci do 9 roku życia mają bardzo elastyczny mózg.
- Ważne jest by pokazać im, czym jest **samokontrola**, która jest jedną z najważniejszych kompetencji w życiu każdego człowieka.
- Trening polega na tym jak **dostrzec emocje** i znaleźć zasób w sobie na ich **regulację**.





Młodzież i dzieci w wieku od 9 lat

- Jedną z podstawowych trudności dzieci w tym wieku jest **odrzućcie przez grupę**. Przynależność do grupy jest bardzo ważna, bo oznacza wsparcie lub jego brak.
- Cykl warsztatów ma na celu rozpoznanie przez młodzież jaką rolę pełni **system** oraz w jaki sposób identyfikować i uwzględniać jego wpływ na jednostkę.
- **Subiektywna ocena sytuacji**, czyli nauka **rozwiązywania problemów** i **zmiany perspektywy**. Jak teraz postrzegam ten problem? Co zmienia się w moim myśleniu? Czego wcześniej nie widziałam/łem?
- Rozpoznawanie **myśli automatycznych**
- **Poznanie siebie i tego, jak i co myślę o sobie i o innych**. Co mi to daje, co zabiera? Co chcę zostawić, co chcę zmienić?
- **Jak reagować na przemoc?** Jak sobie z nią radzić ?
- **Rozróżnianie sytuacji, myśli i nastrojów**
- **Zmiana autodestrukcyjnych przekonań**
- **Przebudowa znaczenia**
- **Ukierunkowanie na cel**, praca z poziomami logicznymi.
- Praca z **submodalnościami umysłu**
- Umiejętność **stawiania granic**

Forma pracy

- Warsztaty dla młodzieży mogą mieć **formę grupową** lub **indywidualną**.
- Forma grupowa zakłada, że coaching jest formą zabawy. Podczas zajęć uczę dzieci myślenia pytaniami, żeby zmienić myślenie oceniające na myślenie wspierające oraz zrozumienia jak ich zachowanie czy wypowiedź wpływa na inne osoby.



Czym jest coaching?

- Coaching ma za zadanie oświecić to, czego nie widzi dziecko czy Młody Człowiek. **Ukazuje zasoby i wydobywa je na światło dzienne.** To, jak myślimy o sobie, wpływa na Nas samych i otoczenie, w którym funkcjonujemy. **Zrozumienie jest pierwszym krokiem do zmiany.**
- Zająłam się coachingiem, bo perspektywa w życiu jest ważna. Wierzę w to, że dzieci i młodzież mają w sobie zasoby, dlatego chcę nauczyć ich myślenia pytaniami, bo wtedy zmianie ulega perspektywa i znaczenie jakie przypisuje się danej sytuacji.





O mnie

- Obecnie uczę się na III roku studiów na kierunku Psychologia. Z pasji jestem coachem i prowadzę warsztaty dla dzieci. Posiadam certyfikację i pracuję w standardach ICI. Nr certyfikatu 12974.
- W niesztabowy sposób poruszam z dziećmi tematy takie jak czym jest rana emocjonalna, jak okazać wdzięczność, jak dzielić się dobrem, co kryje ich serce i wiele więcej.
- Ufam, że podczas spotkania wspólnie ustalimy priorytetowe tematy do przepracowania na warsztatach z dziećmi i młodzieżą.