

DLA KOGO? młodzież 10-18 lat, podział na grupy wiekowe

CO ZYSKUJE UCZESTNIK?

- Pozna techniki **zapamiętywania i uczenia się**
- Przećwiczysz najskuteczniejsze **metody planowania**
- Przyjrzy się swojemu **stylowi zachowania i komunikacji** (model DISC)
- Dowie się, jakie są techniki **twórczego rozwiązywania problemów**
- Nauczy się przygotowania ciekawych **prezentacji i występów**

PROGRAM:

1. Efektywne planowanie i zarządzanie sobą w czasie

- Wyznaczanie celów małych i dużych
- Jak zaplanować przygotowania do ważnych egzaminów i klasówek
- Co zrobić, żeby czas mi nie uciekał

2. Sztuka skutecznego uczenia się

- Tajniki pamięci i szybszego uczenia się
- Sprawdzone narzędzia skutecznego uczenia się
- Mnemotechniki

3. Techniki efektywnego notowania

- Praca z tekstem
- Tworzenie map myśli
- Alternatywne metody robienia notatek

4. Twórcze rozwiązywanie problemów

- Przyspieszony trening kreatywności
- Narzędzia twórczego poszukiwania rozwiązań
- Myślenie lateralne

5. Skuteczna komunikacja

- Style zachowań według modelu DISC®
- Jak rozpoznać z kim mam do czynienia
- Jak rozmawiać – różne style, różne potrzeby

6. Wystąpienia przed grupą i radzenie sobie ze stresem

- Co i jak mówić, żeby zrobić wrażenie. Elementy storytellingu.
- Praca z głosem, ciałem i przestrzenią
- Sposoby zapobiegania i radzenia sobie ze stresem