

**Harmonogram tematyczny
Warsztatów psychologicznych pn. „Ja też potrafię” na 2018 r.**

Okres realizacji	Temat zajęć
04.01.	Spotkanie integracyjne. Zapoznanie z nowymi uczestnikami grupy.
11.01.	Relacje rówieśnicze. Jak porozumiewać się z innym, żeby być lubianym ?
18.01.	Język ciała, jak sprawić żeby ludzie postrzegali nas inaczej. Ćwiczenia warsztatowe.
25.01.	Jaki jestem – moje wewnętrzne i zewnętrzne ja.
01.02.	Poznajemy swoje możliwości – moje mocne i słabe strony.
08.02.	Za co mogę być lubiany. Budowanie samooceny.
15.02.	Oswoić nieśmiałość. Pozytywna autoprezentacja.
22.02.	Kim będę – moja przyszłość zależy ode mnie.
01.03.	Moje miejsce w domu, szkole i na świecie. Jak żyć z innymi?
08.03.	Dzień kobiet- ważne kobiety w naszym życiu
15.03.	Czego się wstydzę? Jak radzić sobie ze wstydem?
22.03.	„Moja złość czasem rani” – warsztaty rozwijające umiejętności radzenia sobie ze złością
29.03.	Wielkanoc, tradycje i obyczaje. Jak powinniśmy się zachować w gonie rodzinnym
05.04.	Przemoc – czym jest i jak sobie z nią radzić?
12.04.	Jak rozwiązywać konflikty?
19.04.	Spotkanie z rodzicami.
26.04.	Mój styl życia. Jak lepiej zarządzać własnym czasem. Profilaktyka i promocja zdrowia
10.05.	Hierarchia potrzeb w oparciu o koncepcję Masłowa – wprowadzenie do stawiania celów.
17.05.	Stawianie sobie celów a ich realizacja – jak być wytrwałym w swoich postanowieniach?
24.05.	Jak podejmować decyzje ?
07.06.	Czy warto się uczyć – warsztaty motywujące uczniów.
14.06.	Koncentracja uwagi i usprawnianie pamięci.
21.06.	Style uczenia się, czyli kiedy uczę się najszybciej
28.06.	Trening twórczego myślenia.
06.09.	Stres, lęk – jak się relaksować? Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.
13.09.	Spotkanie z rodzicami.
20.09.	Mechanizmy wytwarzania wpływu społecznego. Jak nie dać się zwieść reklamie?
27.09.	Wyszukiwanie mechanizmów wywierania wpływu społecznego w reklamach telewizyjnych.
04.10.	Dlaczego właściwie jemy? Z głodu, z nudów czy ze strachu?
11.10.	Anoreksja i bulimia – profilaktyka zaburzeń odżywiania.
18.10.	Profilaktyka uzależnień – być wolnym , czy żyć w pułapce?
25.10.	Wprowadzenie do zmodyfikowanej wersji Treningu Zastępowania Agresji.

08.11.	Modelowanie zachowań pozytywnych w oparciu o TZA. Praca w oparciu o rzeczywiste sytuacje stresogenne uczestników warsztatów. Modyfikacja i modelowanie w oparciu o elementy terapii behawioralnej. CZ.1.
15.11.	TZA. Praca w oparciu o rzeczywiste sytuacje stresogenne uczestników warsztatów. Modyfikacja i modelowanie w oparciu o elementy terapii behawioralnej. CZ.2.
22.11.	TZA. Praca w oparciu o rzeczywiste sytuacje stresogenne uczestników warsztatów. Modyfikacja i modelowanie w oparciu o elementy terapii behawioralnej. CZ.3.
29.11.	TZA. Podsumowanie zajęć, analiza dzienników sytuacji zapalnych.
06.12.	Co najbardziej zapadło w pamięć? Co zapamiętujemy najbardziej? Zajęcia podsumowujące.
13.12.	Przygotowania wigilijne.
20.12.	Wigilia.