

Moc Uważności

Szanowni Państwo,

Miło mi poinformować, że Przedszkole, do którego uczęszcza Państwa dziecko, przystąpiło do udziału w projekcie "Moc Uważności". Projekt ten jest skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodziców i nauczycieli. Jego celem jest pokazanie dzieciom sposobów, które pomogą im się wyciszać i regulować swoje stany emocjonalne. W ramach projektu odbędą się spotkania dla dzieci realizowane przez Stowarzyszenie MAKAO na terenie Przedszkola, szkolenie dla wychowawców oraz warsztaty rodzinne.

Zajęcia MOC UWAŻNOŚCI dla dzieci

- zajęcia są skierowane do dzieci od 4 roku życia
- każda grupa przedszkolna weźmie udział w 5 spotkaniach trwających do 45 minut
- dzieci będą miały możliwość przećwiczyć techniki uważnościowe i wziąć udział w zabawach regulujących emocje
- po spotkaniach dzieci otrzymają Karty Uważności
- zajęcia poprowadzą dwie doświadczone trenerki Stowarzyszenia pracujące na co dzień z dziećmi

Warsztaty rodzinne MOC UWAŻNOŚCI

- skierowane do dzieci i ich rodziców
- odbędą się 2-godzinne spotkania na terenie przedszkola poprowadzone przez trenerkę Stowarzyszenia
- podczas warsztatów rodziny będą mogły wspólnie ćwiczyć techniki uważnościowe poprzez wspólną zabawę
- każda rodzina, biorąca udział w warsztatach, otrzyma Karty Uważnej Rodziny
- na warsztaty rodzinne będą prowadzone zapisy, o których wcześniej zostaniecie Państwo poinformowani

Wszystkie działania w projekcie są bezpłatne dla jego uczestników.

W przypadku pytań zapraszam do kontaktu - Anna Szczepańska, koordynatorka projektu - stowarzyszeniemakao@gmail.com

Projekt "Moc Uważności" jest realizowany przez Stowarzyszenie MAKAO oraz finansowany przez Biuro Edukacji m. st. Warszawy

