

Live sesje edukacyjne dla uczniów i ich rodziców.



DLA KOGO?	TEMAT	DATA	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	PROWADZĄCY
UCZNIOWIE	Back to school: jak złapać dobry rytm od początku Praktyczne wskazówki dla uczniów, by powakacyjny start był lekki i motywujący	09.10.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG KATARZYNA BĘBNOWSKA
TRENING MENTALNY	Siła moich myśli – jak myśli wpływają na moje samopoczucie. Uświadomienie dzieciom, że ich sposób myślenia ma wpływ na to, jak się czują i jak reagują.	09.10.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG BEATA WOŹNIAK-ZABUSKA
UCZNIOWIE	Poranki bez pośpiechu – jak dobrze rozpocząć szkolny dzień Dowiesz się, jak ułatwić sobie wstawanie, organizację i start dnia, by mieć więcej energii w szkole.	16.10.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG ALISANDRA STANISZEWSKA
TRENING MENTALNY	Moc spokoju – jak się wyciszyć, gdy wszystko mnie denerwuje. Nauka prostych technik relaksacyjnych i uważności.	16.10.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG JOANNA KOT
PSYCHOLOGIA SPORTU	Sport jako szkoła życia. Rola rodzica w budowaniu odporności i pewności siebie dziecka.	21.10.2025	WTOREK	17:00	PSYCHOLOG SPORTU MARCIN KOCHANOWSKI
UCZNIOWIE	Lęk przed szkołą – jak rozpoznać i reagować? Objawy stresu szkolnego i jak z nim pracować w domu.	23.10.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG JOANNA KOT
TRENING MENTALNY	Jestem odważny, nawet jeśli się boję. Budowanie poczucia własnej wartości i umiejętności radzenia sobie z lękiem.	23.10.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG JOANNA KOT
UCZNIOWIE	Jak rozmawiać z uczniem, który nie chce rozmawiać? Milczenie nastolatka nie musi oznaczać braku potrzeby kontaktu- często to forma ochrony przed oceną lub presją. Podczas LS omówimy, jak tworzyć przestrzeń do rozmowy, budować zaufanie i unikać najczęstszych błędów komunikacyjnych.	30.10.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG KAJA CYWIŃSKA
TRENING MENTALNY	Przyjaźń zaczyna się ode mnie- jak być dobrym kolegą/koleżanką. Wzmacnianie empatii i pozytywnej komunikacji.	30.10.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG BEATA WOŹNIAK-ZABUSKA
PSYCHOLOGIA SPORTU	Jak sport pomaga spełniać marzenia i osiągać sukcesy.	4.11.2025	WTOREK	17:00	PSYCHOLOG SPORTU MARCIN KOCHANOWSKI
UCZNIOWIE	Jak zacząć rok z dobrą energią – zarządzanie czasem i motywacją. Nowy rok szkolny to szansa na świeży start i dobre nawyki. Pokażemy sprawdzone sposoby na organizację czasu, budowanie motywacji wewnętrznej i radzenie sobie z prokrastynacją.	6.11.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG ALISANDRA STANISZEWSKA
TRENING MENTALNY	Nie muszę być idealny- jak radzić sobie z presją i oczekiwaniami. Praca nad samoakceptacją, zrozumienie, że błędy to część rozwoju.	6.11.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG JOANNA KOT
UCZNIOWIE	Presja wyników i perfekcjonizm – jak rozmawiać o ocenach? O motywacji wewnętrznej, zdrowym podejściu do nauki i wspieraniu bez wywierania presji.	13.11.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG BEATA WOŹNIAK-ZABUSKA

DLA KOGO?	TEMAT	DATA	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	PROWADZĄCY
TRENING MENTALNY DLA UCZNIÓW	Głowa przed ekranem - jak zarządzać stresem i przeciążeniem informacyjnym. Świadomość wpływu mediów społecznościowych, nauka higieny cyfrowej o technik regulacji emocji.	13.11.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG BEATA WOŹNIAK-ZABUSKA
UCZNIOWIE	Znowu to zadanie domowe... – jak budować zdrowe nawyki i unikać codziennych konfliktów? Jak pomóc w organizacji czasu i obowiązków, nie stając się jego osobistym „nauczycielem domowym”	20.11.2025	CZWARTEK	20.11.2025	ALISANDRA KATARZYNA BĘBNOWSKA
TRENING MENTALNY DLA UCZNIÓW	Nie jestem sam - budowanie relacji i zdrowych granic. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, empatii i asertywności.	20.11.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG ALISANDRA STANISZEWSKA
RODZICE	Dobrostan rodzica w kryzysie dziecka	27.11.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG LESŁAW LESYK
TRENING MENTALNY DLA UCZNIÓW	Silniejszy niż stres – techniki radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Budowanie odporności psychicznej, poznanie narzędzi do radzenia sobie z presją szkolną, egzaminacyjną, życiową.	27.11.2025	CZWARTEK	18:00	PSYCHOLOG BEATA WOŹNIAK-ZABUSKA
WSZYSCY	GOŚĆ SPECJALNY	2.12.2025	WTOREK	18:00	GOŚĆ SPECJALNY
UCZNIOWIE	Wszyscy coś ode mnie chcą – jak radzić sobie z oczekiwaniami rodziców, nauczycieli i znajomych. Nastolatki często balansują między potrzebą niezależności a presją otoczenia. LS pomoże im rozpoznać własne potrzeby, komunikować granice i budować odporność psychiczną	4.12.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG JOANNA KOT
WSZYSCY	GOŚĆ SPECJALNY - SPECJALISTA Z ZAKRESU ETYKIETY BIZNESOWEJ, PROTOKÓŁU DYPLOMATYCZNEGO, PR, SAVOIR VIVRE ORAZ KOMUNIKACJI.	4.12.2025	CZWARTEK	18:00	ADAM JARCZYŃSKI
WSZYSCY	GOŚĆ SPECJALNY	9.12.2025	WTOREK	18:00	GOŚĆ SPECJALNY
UCZNIOWIE	Kiedy wszystko mnie wkurza – jak zarządzać emocjami w codziennym chaosie. Złość, frustracja, stres – to naturalne, ale trudne emocje. W trakcie spotkania młodzież nauczy się, jak je rozumieć, nazywać i rozładowywać w sposób konstruktywny.	11.12.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG BEATA WOŹNIAK-ZABUSKA
WSZYSCY	GOŚĆ SPECJALNY - SPECJALISTA Z ZAKRESU ETYKIETY BIZNESOWEJ, PROTOKÓŁU DYPLOMATYCZNEGO, PR, SAVOIR VIVRE ORAZ KOMUNIKACJI.	11.12.2025	CZWARTEK	18:00	ADAM JARCZYŃSKI
WSZYSCY	GOŚĆ SPECJALNY	16.12.2025	WTOREK	18:00	GOŚĆ SPECJALNY
UCZNIOWIE	Oddech, dystans, uważność – mikropraktyki na codzienne kryzysy. Praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem w trakcie dnia.	18.12.2025	CZWARTEK	17:00	PSYCHOLOG JOANNA KOT
WSZYSCY	GOŚĆ SPECJALNY	18.12.2025	CZWARTEK	18:00	GOŚĆ SPECJALNY