

PROGRAM ROZWOJU OSOBISTEGO DLA NASTOLATKÓW (trening umiejętności społecznych, Łomnica Zdrój, 2023)

We współpracy z biurem turystycznym Trateria Poland, zapraszamy na warsztaty.

Informacje formalne:

- warsztaty mają **formę kolonii** zgłoszonych do bazy wypoczynku dzieci i młodzieży
- podczas warsztatów realizowany jest program **treningu umiejętności społecznych (TUS)**
- uczestnicy są dobierani do **grup 8-14 osobowych**, według wieku i predyspozycji.

Terminy turnusów:

Turnus 1. **PRO I: 21-30 lipca 2023** (jedna grupa, trener: Tomasz Bilicki)

Turnus 2. **PRO II: 1-10 sierpnia 2023** (jedna grupa, trener: Tomasz Bilicki)

Turnus 3. **PRO III: 17-26 sierpnia 2023** (cztery grupy, trenerzy: Tomasz Bilicki, Beata Brudak, Krzysztof Durnaś, Mateusz Starosta, Aleksandra Chmielecka).

Uczestnik musi posiadać ważny paszport lub dowód osobisty (wycieczka na Słowację).

Koszt pobytu: 2200,00 zł (możliwość otrzymania faktury).

Cena obejmuje:

Zakwaterowanie: Ośrodek wypoczynkowy „Nad Potokiem” w miejscowości Łomnica Zdrój, położonym na stoku górskim tuż nad wodospadem na Potoku Wapiennik. Zakwaterowanie w pokojach 3-4 osobowych z łazienkami. Do dyspozycji grupy na miejscu: patio, stołówka, świetlica, sala kominkowa z TV, wiata grillowa oraz basen letni.

Transport busem: zbiórka w pobliżu dworca PKP Kraków Główny pierwszego dnia po południu (zaczynamy kolacją). Powrót w miejsce wyjazdu ostatniego dnia po południu (kończymy obiadem).

Wyżywienie: **3 posiłki dziennie** (kuchnia regionalna, dostosowana do preferencji uczestników).

Ubezpieczenie NNW – Polska i NNW+KL – Słowacja.

Realizacja programu warsztatów:

Program warsztatów (wybór poniższych zagadnień w zależności od potrzeb uczestników):

Integracja grupy	Emocje i uczucia	Treningi relaksacji
Zaufanie ludziom	Ćwiczenia atrybucji	Analiza wartości
Krytyka a krytykanctwo	Schematyczne myślenie	Dylematy moralne
Dbałość o samoocenę	Kontrola złości	Realizacja marzeń
Zasady komunikacji	Kontakty w sieci	Zmysły i dobry dotyk
Przyjazna komunikacja	Relacje a więzi	Świadomość zasobów
Stawianie granic	Grupy społeczne	Wielokulturowość
Asertywność	Budowanie dystansu	
Wyrażanie próśb i potrzeb	Rozpoznawanie stresu	

Realizacja programu rekreacyjno- turystycznego:

Wieczory filmowe	Wycieczka na Słowację (w tym baseny termalne)
Gra terenowa	Wyjazd do parku linowego i gokarty w Nowym Sączu
Korzystanie z basenu	Kolacja przy grillu
Wycieczka do Krynicy Zdroju	Dostęp do regionalnej wody mineralnej.

Przed wyjazdem uczestnicy oraz ich rodzice będą proszeni o wypełnienie ankiety diagnostycznej oraz odbędzie się spotkanie organizacyjne online. Na udział w wyjeździe konieczna jest dobrowolna zgoda uczestnika.

Zgłoszenia i informacje: kontakt@tomaszbilicki.pl