



Tehnici de Mindfulness pentru copii

Obiectivul principal al cursului: Înțelegerea conceptului de Mindfulness și aplicarea Tehnicilor Mindfulness pentru îmbunătățirea reglării emoționale, obținerea calmului și reducerea anxietății în condiții de testare

Participanți: copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 16 ani

Nr. ședințe: 4

Durată ședință: 1oră/săptămână

Descriere curs:

Acest curs ajută copilul să creeze o legătură mai puternică cu sine și lumea înconjurătoare, devenind mai acordat la gândurile, emoțiile și comportamentele lui. Tehnicile de Mindfulness îl va ajuta să treacă mai ușor peste emoțiile dificile și să ia mai bune decizii. De asemenea, îl va ajuta să fie mai atent, mai concentrat pe activitate și să facă mai ușor față îngrijorărilor legate de teste.

Obiectivele cursului:

- ✓ Învățarea unui vocabular emoțional;
- ✓ Înțelegerea nevoilor din spatele emoțiilor;
- ✓ Gestionarea sănătoasă a emoțiilor;
- ✓ Învățarea de tehnici de Mindfulness;
- ✓ Aplicarea practicilor Mindfulness în viața școlară și de zi cu zi.

Beneficiile cursului:

- ✓ Dezvoltare personală;
- ✓ Cultivă calmul și răbdarea;
- ✓ Îmbunătățește reglarea emoțională;
- ✓ Îmbunătățește controlul impulsurilor;
- ✓ Dezvoltă capacitatea de atenție;
- ✓ Găsește echilibrul interior;
- ✓ Reduce anxietatea în condiții de testare.

Programa cursului/ Teme abordate:

1. Introducere în Mindfulness. Emoții – observarea și înțelegerea emoțiilor



2. Cultivarea Empatiei și Recunoștinței
3. Neurobiologia Mindfulness-ului
4. Tehnici de Mindfulness

Cerințe minime pentru înscriere:

- ✓ Descrierea de către părinte, în câteva rânduri, a problemelor copilului sau a nevoii de a participa la acest curs. Menționarea așteptărilor pe care le aveți de la curs.
- ✓ Încadrarea în categoria de vârstă precizată.

Criterii de selecție:

- ✓ În vederea participării la curs, nu se va susține nicio testare în prealabil. Se va ține cont de ordinea înscrierilor.

Profesor coordonator: Sabina Grosșiu, psiholog clinician autonom, psihoterapie rațional-emotivă și comportamentală, MA Tehnici psihologice de Controlul comportamentului și Dezvoltarea Potențialului uman, Trainer acreditat CNFPA

