



## Projekt Uni-Misja

### Moduł: Lepszy uczeń!

#### Szkolenie z zakresu radzenia sobie ze stresem i emocjami 20 godzin (10 spotkań po 90 minut)

Klasa IV – 8.00-9.30 (piątki) – dr Iwona Murawska  
Klasa Va – 9.00-10.30 (środy) – dr Izabela Symonowicz-Jabłońska  
Klasa Vb – 8.00-9.30 (czwartki) – mgr Sandra Lesiakowska  
Klasa Vc – 9.50-11.20 (czwartki) – mgr Sandra Lesiakowska  
Klasa VIa – 9.00-10.30 (wtorki) – mgr Jolanta Telak  
Klasa VIb – 9.50-11.20 (poniedziałki) – dr Kinga Majchrzak - Ptak

#### Cele:

- **Rozwijanie kompetencji emocjonalnych uczniów:**
  - świadomości własnych stanów emocjonalnych;
  - umiejętności wyrażania emocji;
  - umiejętności radzenia sobie z emocjami (ze stresem).
  - poczucia emocjonalnej skuteczności (poczucia własnej wartości).
- **Rozwijanie postawy empatii i szacunku wobec innych.**

#### Tematyka zajęć

##### I. Moduł (3 godziny): „W świecie uczuć”

„mój nastrój”  
„odgadujemy emocje  
„nazywamy uczucia”

##### II. Moduł (3 godziny) „Jestem wartościowym człowiekiem” (poczucie własnej wartości)

„Mój portret (moje zainteresowania)”  
„moje wady i zalety”  
„jestem dobry w ....”  
„sukces i porażka”

##### III. Moduł (4 godziny) „Trudne emocje”

„sytuacje trudne (stresujące)  
„stres przykładem trudnej emocji”  
„opanować stres”



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**UNI-MISJA**  
2018-2021

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



**IV. Moduł (4 godziny) „Jestem uważny”**

**V. Moduł 6 (4 godziny) „Szacunek dla innych”**

„Uprzedzenia”

„Niewłaściwa ocena”

„Czy tolerancja ma granice?”

„Poznaj zanim ocenisz”

„Tacy sami, a różni”

**Metody pracy:** ćwiczenia symulacyjne, analiza tekstu, rozmowa, pogadanka, dyskusja, prezentacja, mini-wykład, zabawa, metoda ćwiczeniowa, metoda projektu