



WYŻSZA SZKOŁA

**HUMANITAS**

W SOSNOWCU

# Spotkajmy się w Ogradzie

**JUŻ OD LIPCA ZAPRASZAMY NA WARSZTATY**

**W LETNIEJ STREFIE HUMANITAS**

- dla rannych ptaszków  
w godz. 8.00 – 11.00



- dla nocnych marków  
w godz. 19.00 – 22.00



**RODZIC Z AUTORYTETEM**

**EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA**



## EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA

*Zamartwianie się na zapas zastąpmy myśleniem i planowaniem na zapas.*

Winston Churchill

### O SZKOLENIU

Szkolenie ma na celu uświadomienie istoty równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz poznanie własnych możliwości w celu osiągnięcia lepszych wyników w życiu osobistym i zawodowym.

### KORZYŚCI

Uczestnicy w trakcie warsztatów dowiedzą się:

- czym jest efektywność osobista,
- jak zwiększyć swoją skuteczność poprzez wykorzystanie nieświadomych zasobów,
- dlaczego warto planować swoje działania w życiu.



### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Czym jest efektywność osobista?
- *Bajka o budowaniu domu* czyli jakie są korzyści z efektywności osobistej.
- Work-Life-Balance wyzwaniem dla dzisiejszych pracowników.
- Corporate-Wellness.
- Co wpływa na naszą efektywność osobistą?
- Mapowanie czyli odkrywanie swoich zasobów.
- Planowanie i wyznaczanie celów.
- Jak wspierać swoją pracę nad realizacją celu.
- Planowanie swojego czasu.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 4 godz. dyd.; dla rannych ptaszków: 8.00 – 11.00  
dla nocnych marków: 19.00 – 22.00

Termin: **09.07.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

160 zł; dla studentów i absolwentów WSH 130 zł

**Przy zgłoszeniu do 02.07.2015 r. – 20% zniżki!**

## BUDŻET DOMOWY - FINANSE POD KONTROLĄ

### O SZKOLENIU

Często zadajemy sobie pytanie: Czy zarządzanie finansami jest łatwe czy trudne? Przecież pieniędzy mamy zawsze za mało bez względu na to ile ich mamy. Umiejętność zarządzania zasobem, którym jest PIENIĄDZ jest nieoceniona w obecnych czasach.

Warsztaty mają na celu wprowadzenie uczestników w zagadnienia związane ze skutecznymi sposobami zarządzania i kontrolowania zasobu własnego portfela.

Zaprezentowane zostaną sprawdzone metody budowania tzw. poduszki finansowej dającej gwarancję bezpieczeństwa w sytuacji kryzysowej.

Elementami nowatorskimi będzie prezentacja dobrych praktyk związanych z ekonomicznym prowadzeniem gospodarstwa domowego oraz wykorzystanie narzędzi gwarantujących utrzymanie samodyscypliny i systematyczności w zarządzaniu finansami.

### UCZESTNICZY

Słyszac słowo oszczędzanie Twoja pierwsza myśl to „Nie mam z czego oszczędzać”? Pod koniec miesiąca zastanawiasz się dlaczego i na co tak szybko rozeszły się Twoje pieniądze?

Chcesz posiadać bezpieczeństwo finansowe w sytuacji kryzysowej? Chcesz swobodnie rozmawiać w swoim związku o pieniądzu?

**JEŚLI TAK, TO TE WARSZTATY SĄ  
DEDYKOWANE WŁAŚNIE DLA CIEBIE!**



### KORZYŚCI

Uczestnicy w trakcie warsztatów poznają oparte na doświadczeniu, sprawdzone metody zarządzania finansami, które pozwolą im trzymać pełną kontrolę nad wszelakimi rodzajami wydatkami. Już nie będą musieli zastanawiać się dlaczego i na co tak szybko rozchodzą się ich pieniądze.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 4 godz. dyd.; godz. 19.00 – 22.00

Termin: **15.07.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

160 zł; dla studentów i absolwentów WSH 130 zł

**Przy zgłoszeniu do 08.07.2015 r. – 20% zniżki!**



## MEDIA I INTERNET WROGOWIE CZY SPRZYMIERZENCY?

### O SZKOLENIU

Szkolenie ma formę interaktywnej prezentacji multimedialnej przeplatanej zajęciami warsztatowymi wykorzystującymi techniki psychologiczne, dyskusję oraz studia przypadków.

### UCZESTNICZY

Szkolenie adresowane jest do dwóch grup:

- Rodziców dzieci i młodzieży,
- Rad Pedagogicznych Szkół.



### KORZYŚCI

Po szkoleniu uczestnicy będą umieć:

- rozpoznać zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania przez dzieci i młodzież z TV i Internetu,
- ustalać z dziećmi zasady bezpiecznego korzystania z komputera i TV,
- proponować dziecku alternatywne metody spędzania wolnego czasu,
- utrwalać zachowania zmierzające do ograniczenia korzystania z mediów.

### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Internet – przyjaciel czy wróg?
- Limity czasowe dotyczące korzystania z internetu ze względu na grupy wiekowe.
- Korzyści i zagrożenia płynące z korzystania z telewizji i internetu.
- Sposoby spędzania czasu przez dzieci i młodzież.
- Co warto oglądać w TV i czego warto szukać w internecie?
- Wykorzystanie mediów w prowadzeniu lekcji.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 5 godz. dyd., godz. 17.00 – 21.00

Termin: **16.07.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

190 zł; dla studentów i absolwentów WSH 150 zł

Rodziców i Opiekunów studentów Sosnowieckiego Uniwersytetu Dziecięcego obowiązuje **zniżka w wys. 50 zł** po okazaniu **BONU UPOMINKOWEGO**. (Bony dostępne u Opiekuna SUD)

**Na czas szkolenia zapewniamy profesjonalną opiekę nad dziećmi 😊**

## TRENING KREATYWNOŚCI

### O SZKOLENIU

Szkolenie prowadzone jest w formie warsztatu. W trakcie zajęć uczestnicy angażują się w wykonywanie ćwiczeń indywidualnych i grupowych, podczas których wykorzystują myślenie kreatywne i niestandardowe metody rozwiązywania problemów.

### UCZESTNICZY

Zajęcia dedykowane są do osób które wykorzystują lub zamierzają wykorzystywać innowacyjność w pracy zawodowej oraz w życiu prywatnym.

Uczestnikami mogą być zarówno studenci, jak i osoby aktywne zawodowo na stanowiskach specjalistycznych i menedżerskich m.in. w takich branżach jak: PR, marketing, dziennikarstwo, handel/sprzedaż.



### KORZYŚCI

W trakcie warsztatów uczestnicy mają możliwość:

- rozwinięcia umiejętności twórczego myślenia,
- poznania niestandardowych sposobów rozwiązywania problemów,
- pobudzania wyobraźni twórczej,
- rozwinięcia zdolności kojarzenia, spostrzegawczości,
- rozwinięcia ekspresji słownej.

### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Pojęcie twórczości.
- Czy kreatywności można się nauczyć?
- Twórcza rozgrzewka – pobudzenie kreatywnego myślenia.
- Działania zespołowe – innowacyjność i twórczość w rozwiązywaniu problemów.
- Myślenie nielinearne.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 4 godz. dyd.; godz. 19.00 – 22.00

Termin: **21.07.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

160 zł; dla studentów i absolwentów WSH 130 zł

**Przy zgłoszeniu do 14.07.2015 r. – 20% zniżki!**

## BUDOWANIE MARKI OSOBISTEJ

- PERSONAL BRANDING W PRAKTYCE

### O SZKOLENIU

Marka osobista to unikalny system identyfikujący konkretną osobę. Stanowi zbiór cech, które nadają charakter, budują sieć skojarzeń w umyśle innych ludzi. Warsztaty mają na celu udzielić uczestnikom odpowiedzi jak budować swoją markę – od czego zacząć, co robić, a czego nie.

Szkolenie ma charakter interaktywnej prezentacji połączonej z warsztatem technik komunikacyjnych, dyskusji oraz symulacji, w oparciu o studia przypadku i materiały multimedialne.

### UCZESTNICZY

Szkolenie adresowane jest do osób, które świadomie chcą kreować własny wizerunek, w tym również - a może przede wszystkim - do osób występujących publicznie, reprezentujących swoje firmy na spotkaniach, w kontaktach z partnerami biznesowymi.

### KORZYŚCI

Uczestnicy dzięki warsztatowi będą potrafili:

- zaplanować i przygotować strategię personal branding,
- ocenić potencjał i wartość własnej marki,
- dobrać i wykorzystywać odpowiednie narzędzia personal branding,
- określić harmonogram realizacji strategii i jej weryfikacji,
- wyróżnić się na tle konkurencji i zainteresować sobą rynek,
- określić i unikać potencjalnych zagrożeń związanych z kryzysem wizerunkowym.



### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Rozumienie i stosowanie zasad personal branding.
- Budowa, ocena i weryfikacja potencjału własnego wizerunku i marki osobistej.
- Określanie swoich atutów i efektywne komunikowanie ich.
- Strategia personal branding (przygotowanie, wdrożenie).
- Instrumenty personal branding – dobór i zastosowanie.
- Sztuka wyróżnienia się na tle konkurencji.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 4 godz. dyd.; dla rannych ptaszków: 8.00 – 11.00  
dla nocnych marków: 19.00 – 22.00

Termin: **23.07.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

160 zł; dla studentów i absolwentów WSH 130 zł

**Przy zgłoszeniu do 16.07.2015 r. – 20% zniżki!**



## JA TU JESTEM OBSERWUJ, REAGUJ, ROZMAWIAJ

### O WARSZTACIE

Szkolenie ma charakter interaktywnej prezentacji połączonej z warsztatem technik komunikacyjnych, psychodramy, dyskusji oraz symulacji.

### UCZESTNICY

Warsztat został zaprojektowany z myślą o rodzicach i opiekunach dzieci w wieku przedszkolnym.

### KORZYŚCI

Uczestnicy dzięki warsztatom będą potrafili:

- zdiagnozować problemy wychowawcze u swoich dzieci,
- określać przyczyny trudności,
- aktywnie słuchać i obserwować dziecko,
- reagować na przejawy niewłaściwych zachowań dziecka,
- przewidywać ewentualne trudności i im zapobiegać.



### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Najczęstsze problemy współczesnego przedszkolaka.
- Dlaczego dzieci są „niegrzeczne”?
- Mów tak, by dziecko chciało Cię słuchać – rola autorytetu rodzica.
- Słuchaj i przyglądaj się.
- Ufaj i kontroluj.
- „Nie krzywdź a nie będziesz krzywdzony”.
- Najczęstsze trudności wychowawcze.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 5 godz. dyd., godz. 17.00 – 21.00

Termin: **29.07.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

190 zł; dla studentów i absolwentów WSH 150 zł

Rodziców i Opiekunów studentów Sosnowieckiego Uniwersytetu Dziecięcego obowiązuje **zniżka w wys. 50 zł** po okazaniu **BONU UPOMINKOWEGO**. (Bony dostępne u Opiekuna SUD)

**Na czas szkolenia zapewniamy profesjonalną opiekę nad dziećmi 😊**



## JAK DBAĆ O SWOJĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ?

„W życiu lepiej jest dawać, niż brać” – te słowa doskonale opisują postawę życiową tak zwanych „pomagaczy”, czyli osób pomagających innym ludziom. Pomaganie może szkodzić pomagającemu, może również nadawać sens życiu! Należy pamiętać, że im skuteczniej zarządzamy swoimi zasobami energetycznymi, tym lepiej wykonujemy swoją pracę, efektywniej pomagamy innym.

### KORZYŚCI

Uczestnicy w trakcie warsztatów:

- uświadomią sobie swój dotychczasowy wzorec wydajności,
- poznają cztery kluczowe zasady zarządzania energią,
- nauczą się stosować model zarządzania energią wykorzystujący cztery źródła – energię fizyczną, emocjonalną, umysłową, duchową.

Dowiedzą się również:

- jak zbudować mądry i efektywny system osoby pomagającej,
- skąd czerpać energię do realizacji zamierzonych celów, wykonywania codziennych obowiązków z pełnym zaangażowaniem, przy równoczesnym zachowaniu satysfakcjonującej kondycji psychicznej i fizycznej.



### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Elementy efektywnego systemu osoby pomagającej – jak go zbudować.
- Sprinter czy maratończyk?
- „Zjadacze energii”.
- Przestrzeganie czterech kluczowych zasad zarządzania energią szansą na wysoką wydajność.
- Model zarządzania energią - cztery źródła energii (energia fizyczna, emocjonalna, umysłowa, duchowa)
- Jak zadbać o odpowiedni poziom energii – praktyczne wskazówki.
- Indywidualny Plan Działania – wprowadzanie pozytywnych zmian w swoim życiu.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 4 godz. dyd.; dla rannych ptaszków: 8.00 – 11.00  
dla nocnych marków: 19.00 – 22.00

Termin: **06.08.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

160 zł; dla studentów i absolwentów WSH 130 zł

**Przy zgłoszeniu do 30.07.2015 r. – 20% zniżki!**





## STALKING, CHILD GROOMING I INNE NIEWIADOME NIE TAK ODLEGŁA CYBERPRZEMOC

### O SZKOLENIU

Szkolenie ma formę interaktywnej prezentacji multimedialnej przeplatanej zajęciami warsztatowymi wykorzystującymi techniki psychologiczne, symulacje rozmów i sytuacji szkolnych. Całość uzupełniana jest dyskusjami moderowanymi przez trenera, mającymi na celu wymianę doświadczeń między uczestnikami.

### UCZESTNICY

Szkolenie adresowane jest do rodziców i opiekunów uczniów szkół podstawowych i gimnazjów.

### KORZYŚCI

Po szkoleniu uczestnicy będą potrafili:

- zauważyć dzieci potencjalnie dotknięte zjawiskiem,
- wyjaśnić specyfikę zjawiska cyberprzemocy,
- nazwać i wyodrębnić poszczególne jej elementy,
- przeprowadzić z dzieckiem rozmowę nt. cyberprzemocy,
- stosować narzędzia profilaktyczne i ostrzegawcze.



### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Charakterystyka zjawiska cyberprzemocy.
- Elementy charakterystyczne.
- Zagrożenia i konsekwencje dla ofiar i sprawców.
- Prawne aspekty zjawiska.
- Formy pracy z ofiarami i sprawcami.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 5 godz. dyd., godz. 17.00 – 21.00

Termin: **12.08.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

190 zł; dla studentów i absolwentów WSH 150 zł

Rodziców i Opiekunów studentów Sosnowieckiego Uniwersytetu Dziecięcego obowiązuje **zniżka w wys. 50 zł** po okazaniu **BONU UPOMINKOWEGO**. (Bony dostępne u Opiekuna SUD)

**Na czas szkolenia zapewniamy profesjonalną opiekę nad dziećmi ☺**

## SEKRETY PAMIĘCI

### O SZKOLENIU

Zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny, poprzez ćwiczenia indywidualne i grupowe. uczestnicy zapoznają się z podstawami teoretycznymi technik pamięciowych oraz udoskonalą umiejętności poprawiające wydajność w tym obszarze.

### UCZESTNICZY

Na warsztaty zapraszamy wszystkich, którzy chcą wykorzystywać możliwości percepcyjne swojego mózgu, zwiększyć efektywność uczenia się i zapamiętywania informacji.

Sekrety pamięci to również idealne szkolenie dla osób, które chcą poznać podstawy neurodydaktyki i zrozumieć mechanizmy funkcjonowania pamięci.



### KORZYŚCI

W trakcie warsztatów uczestnicy:

- zdobędą wiedzę i umiejętności z zakresu wykorzystywania technik pamięciowych, metod szybkiego czytania i przetwarzania informacji w pracy zawodowej,
- poznają zasady funkcjonowania mózgu i procesów pamięciowych,
- poznają metody ćwiczeń pamięciowych i możliwości ich wykorzystania w różnych sytuacjach życiowych,
- będą potrafili wykorzystać techniki pamięciowe w zakresie własnych potrzeb.

### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Możliwości pamięciowe naszego mózgu.
- Szybkie czytanie – wprowadzenie.
- Czytanie ze zrozumieniem, przyswajanie tekstu w przyspieszonym tempie.
- Techniki koncentracji uwagi.
- Style uczenia się.
- Wprowadzenie do technik pamięciowych.
- Ćwiczenie technik pamięciowych.
- Techniki zapamiętywania różnych elementów i treści (słówek, dat).

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 4 godz. dyd.; godz. 19.00 – 22.00

Termin: **18.08.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

160 zł; dla studentów i absolwentów WSH 130 zł

**Przy zgłoszeniu do 11.08.2015 r. – 20% zniżki!**



## KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM O CZYM I CZY WARTO ROZMAWIAĆ

### O WARSZTACIE

Szkolenie ma formę interaktywnej prezentacji multimedialnej przeplatanej zajęciami warsztatowymi wykorzystującymi techniki psychologiczne, dyskusję oraz studia przypadków.

### UCZESTNICY

Warsztat został zaprojektowany z myślą o rodzicach i opiekunach dzieci i młodzieży w różnym wieku.

### KORZYŚCI

Po warsztacie uczestnicy będą potrafili m.in.:

- jasno wyrażać komunikaty,
- mówić tak, by dziecko rozumiało,
- aktywnie słuchać i wyrażać emocje,
- rozpoznać bariery komunikacyjne,
- zapobiegać niechęci do komunikacji.



### ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

- Co to jest skuteczna komunikacja?
- Specyfika komunikacji z dzieckiem/nastolatkiem.
- Bariery komunikacyjne dorośli – dzieci.
- Metody i techniki skutecznej komunikacji.
- Dlaczego „ryby nie mają głosu” a dzieci tak.

### ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Czas trwania: 5 godz. dyd., godz. 17.00 – 21.00

Termin: **26.08.2015 r.**

Miejsce: **Letnia Strefa Humanitas** – Sosnowiec, ul. Kilińskiego 43

### CENA SZKOLENIA

190 zł; dla studentów i absolwentów WSH 150 zł

Rodziców i Opiekunów studentów Sosnowieckiego Uniwersytetu Dziecięcego obowiązuje **zniżka w wys. 50 zł** po okazaniu BONU UPOMINKOWEGO. (Bony dostępne u Opiekuna SUD)

**Na czas szkolenia zapewniamy profesjonalną opiekę nad dziećmi ☺**



**HUMANITAS**  
HUMANITAS UNIVERSITY

### **W trakcie każdego ze szkoleń zapewniamy:**

- wysoko wykwalifikowaną kadrę trenerską,
- środek przeciw komarom ☺,
- artykuły piśmiennicze,
- certyfikat Wyższej Szkoły Humanitas,
- poczęstunek,
- profesjonalne wsparcie administracyjne,
- przyjazną atmosferę!

***Będzie nam bardzo miło, jeżeli będziemy się mogli podzielić z Państwem naszą wiedzą i doświadczeniem.***



WYŻSZA SZKOŁA  
HUMANITAS

### **Sosnowiecki Uniwersytet Dziecięcy**

Tel.: 600 105 578

e-mail: [sud@humanitas.edu.pl](mailto:sud@humanitas.edu.pl)

### **Bon Upominkowy o wartości 50 zł**

możecie Państwo odebrać w Biurze SUD:

pokój nr 011 – parter

od poniedziałku do piątku

w godz. 8.00 – 16.00



### **Centrum Studiów Podyplomowych i Szkoleń**

Dział Szkoleń

tel.: 32 363 12 03

e-mail: [szkolenia@humanitas.edu.pl](mailto:szkolenia@humanitas.edu.pl)

pokój nr 105 – I piętro

Czekamy na Państwa od poniedziałku do piątku

w godz. 8.30 – 16.30

# **SERDECZNIE ZAPRASZAMY**