



„Aš ESU: Pasitikėjimas savimi - mano rankose“ – tai VšĮ Socialinių projektų institutas organizuojama penkių dienų stovykla, skirta 7-9 klasių (13-15 m.) merginoms, kuri padės puoselėti sveiką savivertę, pažinti save, kaip autentišką ir unikalią asmenybę ir stiprinti santykius su savimi ir aplinka.

Stovyklos tikslas – ugdyti emocinę gerovę, pasitikėjimą savimi, kurie yra laimingo ir sėkmingo gyvenimo pagrindas. Kiekviena diena bus orientuota į asmeninį tobulėjimą ir sveikos savivertės stiprinimą. Individualių ir grupinių užduočių pagalba, dailės, vaidybos, judesio, meditacijų, kūrybinių, o taip pat mentorystės, koučingo praktikų dėka stovyklos dalyvės mokysis atrasti savo stiprybes, gabumus ir vertybes, talentus, prigimtines duotybes. Jos mokysis priimti save ir vertinti savo unikalumą, ugdys sveiką požiūrį į savo kūną bei ugdys suvokimą, kad tikrasis grožis kyla iš harmonijos ir pusiausvyros tarp fizinės ir emocinės gerovės. Tai leis joms jaustis autentiškomis ir pasitikinčiomis savimi, nepaisant išorinių standartų.

Uždaviniai:

1. Padėti merginoms geriau pažinti save, ugdyti sveiką savivertę ir stiprinti pasitikėjimą savimi.
2. Tobulinti socialinius įgūdžius, skatinti bendravimą ir empatiją.
3. Ugdyti sveiką požiūrį į kūną ir emocinę gerovę.
4. Suteikti įrankius tikslų nustatymui ir motyvacijai siekti gyvenimo svajonių.
5. Stiprinti ryšį su gamta ir aplinka, skatinti tvarų gyvenimo būdą.

Dienos temos. Kiekviena stovyklos diena bus orientuota į skirtingą aspektą:

1. Savęs pažinimas ir savivertė.
2. Santykiai su kitais – bendravimo įgūdžių tobulinimas.
3. Sveikas požiūris į kūną.
4. Pasitikėjimo savimi stiprinimas.
5. Tikslų nustatymas ir motyvacija.

Stovyklos yra iš dalies finansuojamos Kauno miesto savivaldybės projektų atrankos ir finansavimo programos „Iniciatyvos Kaunui“ lėšomis.

STOVYKLOS PROGRAMA

1 DIENA: Savęs pažinimas ir savivertė

9:00 - 10:00 – Susipažinimas, stovyklos pristatymas ir klausimynas dalyvių emocinės būsenos, poreikių, lūkesčių išsiaiškinimui;

10:00 - 11:30 – Kūrybinės dirbtuvės: “AŠ ESU VERTA” paveikslas;

11:30 - 12:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

12:00 - 13:30 – Grupinis koučingas: atrask savo stiprybes, talentus, duotybes;

13:30 - 14:15 – Pietūs;

14:15 - 15:30 – Refleksija gamtoje;

15:30 - 16:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

16:00 - 17:00 – Paskaita ir grupinė diskusija: kas yra sveika savivertė?

2 DIENA: Santykiai su kitais – bendravimo įgūdžių tobulinimas

9:00 - 10:00 – Bendravimo užduotys: santykiai supantys mus, aktyvus klausymas santykiuose ir empatija;

10:00 - 11:30 – Dailės terapija: santykiai su savimi ir kitais per spalvas;

11:30 - 12:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

12:00 - 13:30 – Teatro dirbtuvės: vaidybos praktika;

13:30 - 14:15 – Pietūs;

14:15 - 15:30 – Komandinės užduotys: bendradarbiavimas ir komandiniai sprendimai;

15:30 - 16:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

16:00 - 17:00 – Grupinė refleksija: kaip bendravimas keičia mus ir mūsų gyvenimą.

3 DIENA: Sveikas požiūris į kūną

9:00 - 10:00 – Judėjimo praktikos: savijautos stiprinimas per judesį;

10:00 - 11:30 – Paskaita ir kūno terapija: priimk savo unikalų kūną;

11:30 - 12:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

12:00 - 13:30 – Aptarimas ir meditacija: sveikas požiūris į kūną ir emocijas;

13:30 - 14:15 – Pietūs;

14:30 - 15:30 – Pasivaikščiojimas gamtoje: kūno ir gamtos sinergija;

15:30 - 16:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

16:00 - 17:00 – Refleksija: sveikas kūnas ir savivertė.

4 DIENA: Pasitikėjimo savimi stiprinimas

9:00 - 10:00 – Koučingas: kaip pasitikėti savimi kasdien;

10:00 - 11:30 – Teatro dirbtuvės: vaidybos praktikos pasitikėjimo savimi stiprinimui

11:30 - 12:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

12:00 - 13:30 – Savivertės ugdymo dirbtuvės: kaip būti savimi;

13:30 - 14:30 – Pietūs;

14:30 – 15:30 – Tvarumas, kaip vertybė;

15:30 - 16:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

16:00 - 17:00 – Grupinė diskusija: stiprinant savivertę kasdieniauose gyvenimo momentuose

5 DIENA: Tikslų nustatymas ir motyvacija

9:00 – 11:00 – Komandinis socialinės edukacijos žaidimas;

11:00 - 11:30 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai,;

11:30 - 12:30 – Komandinis socialinės edukacijos žaidimas;

12:30 - 13:30 – Motyvacinė sesija: kaip išsikelti tikslus ir siekti svajonių;

13:30 - 14:30 – Pietūs;

14:30 – 15:30 – Koliažų gaminimo dirbtuvės: mano gyvenimo vizija, kelias į tikslą;

15:30 - 16:00 – Arbatos pertraukėlė ir pokalbiai prie jos, stalo žaidimai;

16:00 - 17:00 – Užbaigimo akimirkos ir pažymėjimų įteikimas.

Stovyklos veiklų eiliškumas ir trukmė gali kisti priklausomai nuo pamainos, dalyvių poreikių ar grupės dinamikos. Taip pat planuojame kviestinių svečių, kurie papildys programą įdomiomis veiklomis.

Pagrindinės stovyklos veiklos vyks Active Space erdvėje. Jei leis oro sąlygos, dalį veiklų planuojame vykdyti lauke – Kalniečių parke.

Stovyklos lektoriai ir vadovai:

Pagrindinė stovyklos lektorė: Giedrė Koc, sertifikuota ICF koučingo specialistė

Kiti stovyklos lektoriai:

Justas Paulauskas, 123 renginys, renginių vedėjas

Jekaterina Žilinskaja – Karčiauskienė, makiažo ir šukuosenų meistrė

Stovyklos vadovė: Julita Pigulevičienė, Socialinių projektų instituto vadovė

MOKYMŲ LEKTORĖ

Esu **Giedrė Koc**, pedagogė, sertifikuota ICF koučingo specialistė, asmenybės ugdymo trenerė ir mentorė, holistinės meditacijos terapijos instruktorė, veidoskaitos ir veidotyros praktikė.

Mokymus vesiu pasitelkdama grupinio koučingo, mentorystės, vizualizacijų technikas, vaidybos fragmentus, judesio praktikas, meditacijų elementus bei kitus įvairius savęs pažinimo įrankius ir metodus.

