

# Warsztaty Tutoringowe marzec 2020

Wzięło w nich udział 12 uczniów 1 LO im. Bolesława Chrobrego z różnych klas 1-3.

Przystąpiliśmy do intensywnej pracy już od pierwszych chwil Naszego spotkania w piątek. Zakończyliśmy warsztaty w sobotę o godz. 18.

Tematyka odbiegała znacznie od tej zazwyczaj poruszanej w szkole - asertywność, komunikacja, poznanie siebie, swoich wartości, obecnej sytuacji życiowej, moich marzeń, celów, wizji przyszłości. Były prezentacje, dyskusje, ćwiczenia, odgrywane scenki. Była intensywna praca, skupienie, ale też przerwy i wspólne rozmowy. Był śmiech, a i kilka łez. Było dużo refleksji, przemyśleń, autozadumy. Była otwartość, życzliwość, poczucie bezpieczeństwa w Naszej grupie, zaufanie i wsparcie.

Trudno było się rozstać. Po tak emocjonujących **16** godzinach wspólnej, wyętej pracy, poczuliśmy, że połączyło nas tak dużo. Gdy w poniedziałek zobaczyliśmy się w Szkole, na twarzach wszystkich pojawił się szczerzy uśmiech ze wspomnieniem tych wyjątkowych chwil.

Warsztaty to początek wspólnej pracy. Teraz nastąpią kolejne spotkania, tym razem indywidualne i ciąg dalszy pracy nad budowaniem celów, poczucia własnej wartości, ćwiczenia skutecznej komunikacji i budowania samoświadomości.

Zachęcam każdego do zgłaszania się do następnych grup Tutoringowych. To nie tylko wyęta, okupiona wieloma uświadomieniami praca nad sobą, ale również fascynujący czas spędzony w gronie wyjątkowych ludzi. To czas refleksji, podejmowania ważnych decyzji, uczenia się wielu użytecznych i często pomijanych wcześniej umiejętności.

Poniżej zamieszczam kilka zdań od samych uczniów. Niech one będą zachętą dla tych, którzy szukają swojej drogi, dla tych, którzy mają wiele pytań dotyczących ich samych i życia i chcą otwarcie o tym porozmawiać.

Ja osobiście serdecznie Was zapraszam do kontaktu ze mną, do konsultacji i uczestnictwa w następnych edycjach TUTORIGNU Z ROZWOJU OSOBISTEGO W 1 LO!! <3

Dziękuję: za ten wspólny czas: kl. 1AG - Depczyńska Natalia, Fajkowska Julia, Filipczak Magdalena, Malicka Angelika, Chojnacki Rafał, Gałkowski Dominik, Kowalski Paweł, kl. 1 CP - Kwaśniak Telimena, kl. 2A- Grabowska Natalia, kl. 3B - Pałubska Weronika, Para Patrycja oraz kl. 3 D - Greń Norbert.-)

**Opracowała: JOLANTA FOGIEL , nauczycielka języka angielskiego oraz absolwentka Akademii Rozwoju Osobistego w Łodzi**

*"Warsztaty to niesamowicie odkrywczą i budującą sprawą*

*Warto, bo przydać się może każdemu, na zajęciach były różne osobowości, różne cele a i tak dochodziliśmy do tego punktu docelowego, który do nas najbardziej przemawiał. To zauważyłam podczas tych godzin*

*W sumie to wciąż nie wiem jakich słów użyć, żeby opisać to wszystko, co zdarzyło się przez pierwsze dwa dni warsztatów. Dla mnie było po prostu wystrzałowo! Możliwość poznania siebie, kreatywnego podejścia do działania, które tak uwielbiam, dowiedzenia się przydatnych informacji i rozmowy z innymi były zamiennikiem codzienności. Bardzo dziękuję za taką możliwość"*

*Zajęcia rozwijające i inspirujące. Myślę że każdy odnalazł coś wyjątkowego i pewnie niejednokrotnie znajdzie i odwoła się gdzieś do sposobów działania w swoim życiu w przyszłości.*

*"Warsztaty bardzo ciekawe, zrobiły na mnie duże wrażenie. Cieszę się, że na nie poszłam, z wielką chęcią bym zaliczyła jeszcze wiele spotkań! Ogółem nauczyły mnie wiele, sprawiły, że zaczęłam zdrowiej myśleć. Uważam, że są potrzebne każdemu na tyle, że powinny być wprowadzone ogółem do szkół, nie traktowane jako dodatek. Sam tutor oczywiście też jest bardzo ważny, a Pani poprowadziła zajęcia genialnie! Bardzo mi się podobało, szkoda, że tak szybko minęło, bo nie zdążyłam się całkowicie otworzyć i poznać głębiej innych. Dziękuję Pani, że takie warsztaty mają miejsce w naszej szkole!"*

*"Zajęcia były świetne!"*

"Uważam, że tego typu lekcje powinny być w szkole jako przedmiot. Przygotowała to Pani genialnie! Wszystko jasno wyjaśnione i dogłębnie przedyskutowane i zobrazowane. Naprawdę ma Pani pojęcie o tym co robi i świetnie to Pani wychodzi. Jestem pod ogromnym wrażeniem jak wiele aspektów było dla mnie niejasnych, np pojęcie asertywności - niby znane pojęcie, ale jednak dopiero po warsztatach zrozumiałam pełne znaczenie tego słowa i dostrzegłam jak ważne jest by je w pełni znać i odnajdywać w życiu codziennym na każdym kroku. Oprócz tego, ćwiczenia na poznanie siebie, a może bardziej na ZOBACZENIE swojego "ja" przed oczami na kartce papieru w formie dokończenia zdań dotyczących pewnych ważnych wartości. Naprawdę GENIALNIE spędzony czas wśród naprawdę pozytywnych ludzi. Jestem pod ogromnym wrażeniem jak PRZEFANTASTYCZNIE to wszystko Pani zorganizowała i się przygotowała. "Chapeau bas" dla Pani! Jest Pani świetna w tym co robi, naprawdę podziwiam, szanuję i cenię wszystko co Pani dla nas zrobiła, poświęciła i co nam dała!

Dziękuję za to wszystko! Było cudownie!

"Warsztaty Tutoringowe bardzo mi się podobały. Dowiedziałem się sporo o asertywności. Mogłem dostrzec wady i zalety danych zachowań. Dzięki odgrywanym scenkom nauczyłem się jak radzić sobie w niekomfortowych sytuacjach. Bardzo przyjemnie było porozmawiać z innymi o uczuciach, szczególnie dlatego, że na zajęciach panowała świetna atmosfera. Ciekawie było poznać nowe osoby oraz wysłuchać ich opinii na dane tematy."

"Super Atmosfera Nie zwracało się uwagi jak szybko leciał czas. Z każdą wypowiedzią i z akceptacją tej wypowiedzi odrobinę zwiększał się poziom własnej wartości, ponieważ czuło się że ktoś cię słucha z uwagą i z zaciekawieniem. Zmieniło się trochę postrzeganie na relacje między ludzkie, gdyż zrozumiałem że nie muszę zawsze przejmować się jak wyrażenie mojej opinii odbierze drugi człowiek i że musimy znaleźć też czas na pomyślenie o sobie . Jak dla mnie super akcja daje dużo nad zastanowieniem się kim jesteśmy i jak się zachowujemy. Tylko szkoda że tak krótko ."