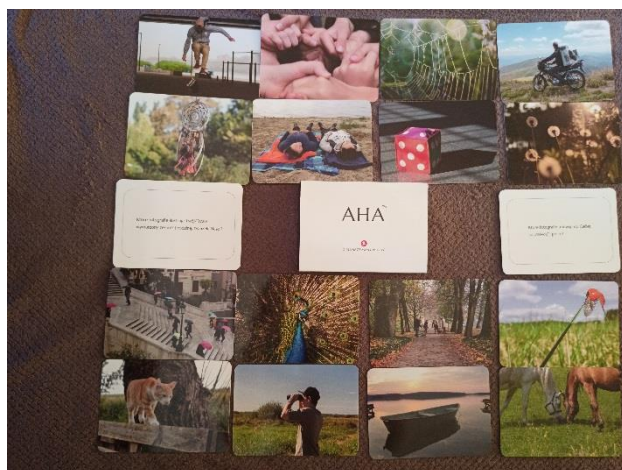


## KUMKOWISKO

(...) Świecie nasz, daj pokonać każdy lęk  
Świecie nasz, daj nam radość blasku i odmiany  
Świecie nasz, daj nam cień wysokich traw  
Świecie nasz, daj zagubić się wśród drzew poszumu  
Świecie nasz, daj nam ciszy czarny staw  
Świecie nasz, daj nam siłę krzyku, śpiewu, tłumy (...)  
M. Grechuta



Gdy uśmiechasz się do mnie Teresko robi mi się na sercu niebiesko robi mi się na sercu słodziutko wówczas stąpam po Ziemi leciutko.

Gdy się śmiejesz nic nie ma znaczenia znika smutek i wszystkie zmartwienia. Znika obaw życiowych tysiące jesteś Ty moje kochane słońce i ogrzewasz mnie swoim uśmiechem i przynosisz mej duszy pociechę, uspokajasz komórki nerwowe dzięki Tobie się stają różowe. W Twym uśmiechu ja widzę obrazy łąki, pola, spokoju oazy, widzę kwiatów naręcza, owoce, gniazda ptaków, piękne górskie przeźrocze. Śmiech Twój dla mnie to nasza rozmowa to miłości jest naszej wymowa Ortografia, gramatyka myśli i to wszystko co głowa wymyśli. To przecinki to kropki, myślniki to wołacze i zapytajniki.

Drodzy Rodzice i Nauczyciele zapraszam Państwa do zapoznania się z ofertą warsztatów skierowanych do dzieci w wieku szkolnym w klasach 1-3 pod nazwą „Kumkowisko” Ta oferta warsztatowa z moim prowadzeniem. będzie łączyć w sobie elementy treningu metodą Elen Snel „Uwaga to działa” ale także coaching, muzykę i karty AHA Fotografie, które inspirują. jako narzędzie do poszerzenia perspektywy i samoświadomości.

Już wkrótce rusza pierwsza ich odsłona mająca na celu pomóc waszym pociechą oswoić strach, który niejednokrotnie w głowie się nie mieści. A jego pojawienie spowodowane jest wieloma czynnikami. Również dzisiejszy czas wciąż trwającej pandemii nie jest łatwy nie tylko dla nas dorosłych ale również dla naszych dzieci. Coraz częściej można u nich

zauważyć zestresowanie, rozkojarzenie, trudności ze skupieniem uwagi i strach, który ma wielkie oczy. Jak więc im pomóc uspokoić się i opanować nie zbędą nie tylko w szkole sztukę koncentracji? Doskonałym, prostym i skutecznym narzędziem, które, może pomóc z poradzeniem sobie z trudnościami jest uważność, której poznani w pozytywny sposób wpływa na dzieci.

Nie tylko jako coach ale przede wszystkim jako Mama 8 letniej Tereski zapraszam serdecznie na cykl 7 spotkań treningowych podczas, których dzieci będą mieć możliwość poznania i zaprzyjaźnienia się z uważnością w przestrzeni zwanej KUMKOWISKO.

To w niej pod przewodnictwem Żabki Anulki będą wykonywać proste ćwiczenia, które pomogą im między innymi rozwiązać niepokój, poprawić koncentrację i poradzić sobie z emocjami. Ale także będą mieć czas by porozmawiają między sobą o tym, co dla nich ważne. A pomogą im w tym karty AHA Fotografie, które inspirują. Bo to właśnie fotografia pomaga wejść w dialog i budzi odwagę do działania.



Żaba Anulka to bardzo wyjątkowe zwierzę, potrafi daleko skakać, ale też wyjątkowo spokojnie siedzieć. Doskonale wie co się dzieje dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób Anulka się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które wpadają jej do głowy. Dodatkowo potrafi śpiewać i kocha muzykę, co wpłynie kojąco na przebieg spotkania.

Wykorzystanie podczas warsztatów przez żabkę Anulkę metody Eline Snel również nie jest przypadkowe. W pełni uwzględnia ona potrzeby rozwojowe i emocjonalne dzieci. Powstała w oparciu o naukowo przebadany program mindfulness dla dorosłych (MBSR) opracowany przez Jona Kabat-Zinna. Jest on dostosowana do 4 grup wiekowych od 5 do 19 lat.

Jeśli zatem jako Rodzic lub Nauczyciel zauważasz potrzebę skorzystania z tego rodzaju warsztatów u swojego dziecka lub ucznia zapraszam Cię do kontaktu. Warsztaty mogą zostać zorganizowany przeze mnie dla całej klasy lub indywidualnie po wyrażeniu zgody przez Rodziców.

Podczas treningu dzieci :

- Dowiedzą się co to jest uważność i będą mieć możliwość ją odkryć w myśl słów „Bez względu na wiek uważność jest twoją wewnętrzną kopalnią złota”.
- Razem będą mogły porozmawiać, słuchać muzyki i śpiewać.
- Wspólnie zatańczą i porysują.
- Będą ćwiczyć, obserwować, nazywać i akceptować emocje. Myśli i odczucia z ciała bez ich oceniania.
- Nauczą się akceptować siebie i rozwijać życzliwość wobec siebie i innych. A także koncentrować swoją uwagę na danej rzeczy.



Korzyści z ćwiczenia uważności:

- Łatwiejsze zasypianie.
- Mniej agresji i autoagresji.
- Mniej poczucia niepokoju i napięcia.
- Większa świadomość swoich myśli, emocji i ciała.
- Większa życzliwość wobec siebie i innych.
- Lepsza koncentracja i pamięć.

**JEŚLI CHCESZ TRENUJ Z ŻABKĄ!**

Czas trwania warsztatu 45 minut.

Koszt udziału 35 zł. za jedno spotkanie

Koszt w pełnym cyklu treningu 245 zł (7x35 zł)

Zapraszam do kontaktu [annasaluga@o2.pl](mailto:annasaluga@o2.pl) 514442072



Anna Saługa life coach OdSerca



W życiu podążam drogą, której kierunek podpowiada mi głos mojego serca. Las jest moją oazą, w której odzyskuję energię i siłę. Jako coach pracuję z kobietami. To właśnie dla kobiet prowadzę kąpiele leśne. Organizuję również dziecięce spotkanie z uważnością dla dzieci

w wieku szkolnym w klasach 1-3 w formie treningów metodą Elen Snel „Uwaga to działa” pod nazwą „Kumkowisko”.

W swojej pracy kieruje się podejściem holistycznym, inspirowane zen coachingiem, praktyką mindfulness, muzyką i fotografią oraz filozofią kaizen. We wrześniu 2019 roku ukończyłam Szkołę coachingu Coaching Ways w Katowicach.

W byciu coachem bardzo ważne są dla mnie standardy świadczące o profesjonalizmie i powadze tego zawodu w związku z tym pracuję zgodnie ze standardami i kodeksem etycznym ICF. I właśnie jako coach chcę inspirować kobiety do zmiany i dawać im przestrzeń i odwagę do tego by mogły mówić a nie milczeć. By podejmując działania same tkwały sobie skrzydła, które pozwolą im wznieść się ponad ich własne ograniczenia i stereotypy.