



Warsztat GIMNASTYKA MÓZGU[®] - poziom I i II

Kurs podstawowy nauczania Kinezyjologii Edukacyjnej, która stanowi przełomowe osiągnięcie w szeroko rozumianej edukacji i na całym świecie uznawana jest za metodę wspierającą proces uczenia się.

Kinezyjologia Edukacyjna jest nauką o związkach ruchu ciała z organizacją funkcjonowaniem mózgu. Wykorzystuje nowoczesną wiedzę z neurofizjologii, anatomii, psychoterapii, psychologii rozwojowej i nowoczesnej pedagogiki.

Za pomocą prostych ćwiczeń z Gimnastyki Mózgu[®] oraz procedur, których nauczysz się na tym warsztacie wszystkie części mózgu zostaną włączone, to znaczy, że Twoja fizjologia zostanie przygotowana w sposób optymalny na uzyskanie celów, które sobie postawisz.

Ćwiczenia kinezyjologiczne:

- podnoszą energię ciała,
- efektywnie przygotowują do wykorzystania specyficznych procesów myślenia i koordynacji różnych umiejętności,
- skutecznie poprawiają uczenie, pamięć, koncentrację, komunikowanie się, organizację czasu, nauki i pracy,
- uwalniają od stresu i pomagają go opanować

Warsztat Gimnastyki Mózg[®] zaplanowany jest tak, aby uczestnicy odkryli łatwiejsze i bardziej efektywne sposoby używania wszystkich zmysłów i ruchów całego ciała, które są przydatne do nauki i codziennych zadań.

Kurs pomaga uczestnikom wyzwolić się od nawyków stresu lub wynagradzania, które zostały wbudowane w fizjologię przez doświadczenia z początków uczenia się. Te wczesne doświadczenia mogą, ale nie muszą okazywać się pomyślnie, mimo to dają wyniki w pożądanym uczeniu się. Gdy jako starsze dzieci lub dorośli przystępujemy do tego samego typu nowego uczenia się lub gdy chodzi o podobne doświadczenie, wchodzimy w stres.

Warsztaty Gimnastyka Mózgu[®] mają na celu :

- aktywizację mechanizmów naturalnego rozwoju,
- rozwój i integrację procesów motoryczno-sensorycznych,
- integrację funkcji półkul mózgowych,
- integrację funkcji różnych poziomów rozwoju mózgu,
- integrację rozwoju ruchowego i osobowościowego,
- integrację sfery fizycznej, emocjonalnej, motywacyjnej, intelektualnej

Badania wykazują, że zarówno dzieci z trudnościami w nauce jak i dorośli w nowej czy też stresowej sytuacji, wykazują silną tendencję do częstszego korzystania tylko z jednej półkuli mózgu. Sytuacja ta uniemożliwia człowiekowi wykorzystanie wszystkich potrzebnych zasobów i znacznie zmniejsza efektywność myślenia i działania. Użycie obu półkul, jest naturalnym sposobem pracy mózgu, który został zaburzony w procesie uczenia się. Przywrócenie, a czasem nauczenie się go na nowo daje łatwość uczenia się, zapamiętywania, wchodzenia w nowe sytuacje, radzenia sobie z lękiem i stresem.

Wsparcie, jakiego udziela kinezylog, może dotyczyć różnych poziomów funkcjonowania, np. usprawnienia wzroku, słuchu i ruchu; trudności z pisaniem i czytaniem; braku koncentracji, motywacji, porozumiewaniem się; stresu związanego z pracą lub jej utratą; zdawania egzaminów; podejmowania decyzji; a także głębszych problemów natury psychologicznej, mających podłoże w zdarzeniach z przeszłości.

Z Gimnastyki Mózgu® skorzystają :

Dzieci:

- którym ćwiczenia umożliwią efektywniejsze uczenie się, poprawą pamięci i koncentracji,
- z problemami emocjonalnymi, nadpobudliwe psychoruchowo,
- z zaburzeniami zachowania (agresja lęk)
- specjalnych potrzebach edukacyjnych

Młodzież i dorośli:

- którym ćwiczenia umożliwią osiągnięcie wyznaczonych celów, w bardziej harmonijny sposób niż dotychczas
- z różnymi problemami natury somatycznej, emocjonalnej, psychomotorycznej,
- z trudnościami w podejmowaniu decyzji oraz określaniu celów życiowych i zawodowych,
- poprzez terapię antystresową (egzamin, klasówka),
- poprzez poprawę funkcjonowania umysłu,
- poprzez osobisty rozwój

Proste ćwiczenia, których nauczysz się w czasie warsztatów wykorzystasz w każdej życiowej sytuacji, zarówno osobistej (klasówka, egzamin, wystąpienie publiczne, prezentacja, negocjacje, mediacje), jak i zawodowej (praca z osobą indywidualną, grupa, szeroko pojęta terapia, pomoc w uczeniu się bez względu na wiek)

Dla nauczycieli są to sprawdzone, znakomite, krótkie ćwiczenia do zastosowania przed lekcją czy podczas przerw śródlekcyjnych, które znacznie poprawiają jakość pracy uczniów.

Warsztaty przeznaczone są dla :

- nauczycieli, pedagogów, psychologów, rehabilitantów,
- osób zawodowo zajmujących się terapią i pomaganiem
- dla rodziców pragnących wspierać i stymulować rozwój swoich dzieci,
- osób zajmujących się rozwojem osobistym i zawodowym

Po ukończeniu warsztatu Gimnastyka Mózgu®- poziom I i II (32 godz.)

Uczestnicy otrzymują :

- Certyfikat Polskiego Stowarzyszenia Kinezyjologów uprawniający do pracy z dorosłymi i dziećmi metodą Gimnastyki Mózgu
- Amerykański certyfikat Międzynarodowej Fundacji Kinezyjologii Edukacyjnej uprawniający do pracy z dorosłymi i dziećmi metodą Gimnastyki Mózgu za granicą
- Materiały szkoleniowe

Prowadzący : Iwona Nowakowska - Skop-

instruktor Gimnastyki Mózgu,
instruktor Arte-Kinezyjologii,
instruktor Kinezyjologii dla Biznesu,

Z zawodu pedagog, posiada międzynarodowe certyfikaty w zakresie metody Neurolingwistycznego Programowania (trener NLP), coachingu, Psychodramy wg Moreno.

Szkolenia w zakresie Kinezyjologii Edukacyjnej odbyła w Międzynarodowym Instytucie Kinezyjologii u trenerów z USA, Rosji, Niemiec m.in., prowadzone przez : Swietlanę Mazgutową, Renatę Wennekers, Ann Erickson, Carlę Hannaford, Paulę Oleską, Dona Cambela, Jerzego Teplitza, Sharon Plaskett.

Obecnie pracuje jako doradca i konsultant dla edukacji i biznesu, prowadząc szkolenia, coachingi i terapie.

Zainteresowania: strategię sukcesu ludzi i firm, odkrywanie własnych strategii sukcesu, przywództwo, rozwój osobisty, osiągnięcie celów i pokonywanie trudności w uczeniu się.

Na warsztaty należy ze sobą zabrać:
wygodne ubranie, wygodne obuwie i dużą, co najmniej 1,5 litrową butelkę wody niegazowanej do picia, oraz swoje cele i pragnienia, otwartość, ciekawość, poczucie humoru.

Program Gimnastyka Mózgu® - sesja 1

1. Historia Kinezyjologii Edukacyjnej i stan obecny w Polsce i na świecie.
2. Fizjologiczne podstawy kursu (zarys aktywizacji mózgu i specjalizacji funkcji, znaczenie naturalnego rozwoju)
3. Zjawisko integracji, wysokiego i niskiego biegu.
4. Kroki naturalnego uczenia się.
 - 4.1. Praca z celem, czyli dlaczego jedni osiągają cele a inni osiągają porażki
 - 4.2. Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu® :
 - stymulujące pracę dużej i malej motoryki, sprzyjające udoskonaleni i integracji połączeń prawej i lewej półkuli oraz całościowego odbioru materiału na poziomie analizy i uogólnień,
 - rozciągające mięśnie, likwidujące napięcia i stres,
 - zapewniające intensywność przebiegu procesów nerwowych,
 - sprzyjające pogłębieniu pozytywnego nastawienia, wpływające na emocjonalno-limbiczny układ mózgu,
5. Narzędzia Gimnastyki Mózgu. Sprawdzenia i procedury równoważenia.
 - 5.1. Procedura zdejmowania stresu i wyboru pozytywnych możliwości,
 - 5.2. Reedukacja i wsparcie naturalnych ruchów oczu i wzrokowych nawyków,
 - 5.3. Reedukacja i aktywizacja słuchu,
 - 5.4. Lateralne przewzorowanie Dennisonowskie,

Program Gimnastyka Mózgu® - sesja 2

1. Teoretyczne podstawy trójwymiarowego systemu mózgu i systemu intelekt - ciało.
2. Wskaźnik mięśniowy. Fizjologiczne podstawy Gimnastyki Mózgu® i ćwiczenia.
3. Lewa i prawa stronna integracja ciała. Usprawnianie procesów porozumiewania się, komunikacji ze sobą, z innymi.
4. Integracja przednich i środkowych obszarów mózgu. Usprawnianie procesów organizacji siebie w czasie i

przestrzeni. Zarządzanie emocjami. Program antystresowy.

5. Integracja przednich i tylnych partii mózgu. Usprawnianie w zakresie lepszego zrozumienia sytuacji, działań własnych i innych ludzi.
6. Technika trójwymiarowego przewzorowania.
7. Wybrane studia przypadku.

Warsztat Gimnastyka Mózgu - sesja 1 i 2 prowadzony jest metodą aktywną.

Uczestnicy pracują w większości w parach, ale też indywidualnie i zespołowo.

Każde ćwiczenie interaktywne oraz procedury równoważen i reedukacji poprzedzone jest prezentacją.