



„Fe(e)rie Warszawy”

Nie masz co robić? Wielu Twoich przyjaciół wyjechało?
Może chciałbyś w Ferie zrobić coś nowego, może przyjdiesz na warsztaty,
poznasz nowe osoby, dowiesz się więcej o sobie...

„Jak oswoić stres?”

Warsztat radzenia sobie ze stresem i relaksacji (3 godz.)

Zajęcia przeznaczone dla gimnazjalistów i licealistów, w szczególności dla uczniów przygotowujących się w najbliższym czasie do ważnych egzaminów. Podczas spotkań opowiemy czym właściwie jest stres, jakie mogą być jego źródła, jak rozpoznawać jego oznaki, jak złagodzić skutki jego działania i w końcu jak sprawić, aby stał się naszym sprzymierzeńcem. Zopatrzymy również uczestników w zestaw technik relaksacyjnych do stosowania w domu lub tuż przed egzaminem. Z tego względu prosimy o przyniesienie ze sobą karimaty oraz wygodnego stroju i butów.

Liczba uczestników: 5-10 osób

Wiek: 13-15 lat i 16-18 lat (dwie grupy wiekowe)

Prowadzące: Emilia Wegner, Magdalena Gawel

Termin: dwa spotkania po 1,5 godz.: środa 15:00 – 16.30 i czwartek 11:30 – 13.00;

I tydzień ferii (19/20.02.) - gimnazjaliści, II tydzień ferii (26/27.02.) - licealiści

Koszt udziału: 90 zł

Emilia Wegner - psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego (specjalizacja Psychoterapia), gdzie aktualnie realizuje studia doktoranckie w Zakładzie Psychologii Rozwoju Człowieka. Obecnie szkoli się w zakresie terapii psychoanalitycznej w Instytucie Psychoanalizy i Psychoterapii oraz ma za sobą trzyletnie szkolenie z muzykoterapii i psychodramy morenowskiej. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi i młodzieżą. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym, prowadzi zajęcia na Wydziale Psychologii UW. Doświadczenie w pracy klinicznej zdobywała na Oddziale Leczenia Zaburzeń Nerwicowych w Komorowie, w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży w Zagórz, w Akademickim Ośrodku Psychoterapii oraz w Centrum Psychoterapii na ul. Dolnej 42.

Magdalena Gawel - psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz roczne studia Master 2 (specjalizacja Psychologia kliniczna: Psychopatologia) w ramach stypendium LLP Erasmus na Université Victor Segalen Bordeaux 2 we Francji. Ma za sobą trzyletnie szkolenie w muzykoterapii i psychodramie morenowskiej. Obecnie szkoli się w zakresie psychoterapii psychoanalitycznej w Instytucie Psychoanalizy i Psychoterapii. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi, młodzieżą i dziećmi. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym, współpracuje z Przedszkolami Zielona Ciuchcia. Doświadczenie kliniczne zdobywała w Oddziale Leczenia Zaburzeń Nerwicowych w Komorowie, Ośrodku Terapeutycznym dla Adolescentów CATTP "Escapa" w Bordeaux oraz w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży (MCNiR) w Zagórz k/Warszawy.

Zajęcia odbywają się na ul. Kruczej 46 m.83 Warszawa-Centrum
Zapisy tel. 692 490 229, 605 606 315, e-mail: ipp@ipp.waw.pl

„Fe(e)rie Warszawy”

Nie masz co robić? Wielu Twoich przyjaciół wyjechało?
Może chciałbyś w Ferie zrobić coś nowego, może przyjdiesz na warsztaty,
poznasz nowe osoby, dowiesz się więcej o sobie...

"Dlaczego łatwiej zapamiętać widok różowego słonia niż datę Unii Lubelskiej"

Warsztat kreatywnych metod uczenia się (4 godz.)

Warsztat przeznaczony dla gimnazjalistów. Celem warsztatu jest zapoznanie uczniów z interdyscyplinarnymi technikami utrwalania wiedzy i zapamiętywania oraz rozwój twórczego potencjału. Dzięki zajęciom uczestnicy dowiedzą się, na czym polegają mnemotechniki, które stosują mistrzowie pamięci i dlaczego są one tak skuteczne. Warsztat składa się z metod aktywizujących uczestników, dzięki czemu mają oni szansę praktycznego ćwiczenia zdobytej wiedzy.

Liczba uczestników: 10-12 osób

Wiek: 14 – 16 lat

Prowadzące: Dominika Prętczyńska, Jowita Czaja

Termin: **22.02.2014 sobota, godz. 11.00-15.00,**

01.03.2014 sobota, godz. 11.00-15.00,

Koszt: 90 zł

Dominika Prętczyńska - psycholog, ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego - specjalizacja wspieranie rozwoju osobowości oraz półroczne studia Master 2 w ramach stypendium LLP Erasmus na Université catholique de Louvain (UCL) w Belgii. Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. na Oddziale Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Nowowiejskiego, Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży w Zagórz, w Stowarzyszeniu Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN. Doświadczenie trenerskie zdobywała prowadząc warsztaty dla dzieci i młodzieży w ramach specjalizacji oraz koła naukowego PROGRES. W projekcie prowadziła warsztaty, klub filmowy, konsultacje.

Jowita Czaja - psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydział Psychologii w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie (specjalizacja psychologia kliniczna). Uzyskała certyfikat psychoterapeuty psychoanalitycznego Instytutu Psychoanalizy i Psychoterapii. Jest sekretarzem IPP oraz prezesem Fundacji Poliklinika Korczakowska i członkiem nadzwyczajnym Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi i młodzieżą. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym oraz współpracuje z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Warszawa-Ursynów. Doświadczenie kliniczne zdobywała w Wojewódzkim Szpitalu Bródnowskim oraz w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Zajęcia odbywają się na ul. Kruczej 46 m.83 Warszawa-Centrum
Zapisy tel. 692 490 229, 605 606 315, e-mail: ipp@ipp.waw.pl

„Fe(e)rie Warszawy”

Nie masz co robić? Wielu Twoich przyjaciół wyjechało?
Może chciałbyś w Ferie zrobić coś nowego, może przyjdiesz na warsztaty,
poznasz nowe osoby, dowiesz się więcej o sobie...

„Czas to pieniądz?”

Warsztat z zarządzania sobą w czasie (4 godz.)

Warsztat przeznaczony dla licealistów. Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z organizowaniem swojego czasu. Poruszane zagadnienia będą dotyczyły m. in. zasad wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, a także radzenia sobie w sytuacjach stresujących. Szkolenie przygotowane zostało w formie warsztatów aktywizujących uczestników, dzięki czemu będą oni mieli szansę praktycznego ćwiczenia zdobytej wiedzy.

Liczba uczestników: 10-12 osób

Wiek: 16 – 18 lat

Prowadzące: Dominika Prętczyńska, Jowita Czaja

Termin: **27.02.2014 czwartek 14:00 – 18.00**

Koszt: 90 zł

Dominika Prętczyńska - psycholog, ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego - specjalizacja wspieranie rozwoju osobowości oraz półroczne studia Master 2 w ramach stypendium LLP Erasmus na Université catholique de Louvain (UCL) w Belgii. Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. na Oddziale Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Nowowiejskiego, Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży w Zagórz, w Stowarzyszeniu Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN. Doświadczenie trenerskie zdobywała prowadząc warsztaty dla dzieci i młodzieży w ramach specjalizacji oraz koła naukowego PROGRES. W projekcie prowadziła warsztaty, klub filmowy, konsultacje.

Jowita Czaja - psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydział Psychologii w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie (specjalizacja psychologia kliniczna). Uzyskała certyfikat psychoterapeuty psychoanalitycznego Instytutu Psychoanalizy i Psychoterapii. Jest sekretarzem IPP oraz prezesem Fundacji Poliklinika Korczakowska i członkiem nadzwyczajnym Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi i młodzieżą. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym oraz współpracuje z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Warszawa-Ursynów. Doświadczenie kliniczne zdobywała w Wojewódzkim Szpitalu Bródnowskim oraz w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Zajęcia odbywają się na ul. Kruczej 46 m.83 Warszawa-Centrum
Zapisy tel. **692 490 229, 605 606 315, e-mail: ipp@ipp.waw.pl**



„Fe(e)rie Warszawy”

Nie masz co robić? Wielu Twoich przyjaciół wyjechało?
Może chciałbyś w Ferie zrobić coś nowego, może przyjdiesz na warsztaty,
poznasz nowe osoby, dowiesz się więcej o sobie...

Decoupage

Zajęcia plastyczne (4 godz.)

Zajęcia są przeznaczone dla gimnazjalistów i licealistów. Decoupage jest jedną z niezwykle popularnych technik twórczości kreatywnej. Nurt ten charakteryzuje się naklejaniem motywów tak, aby sprawiały one wrażenie ręcznie namalowanych. W zajęciach mogą brać udział osoby, które nie potrafią malować i niekoniecznie mają zdolności plastyczne. Będziemy zdobić przedmioty codziennego użytku i tworzyć niepowtarzalne elementy dekoracyjne.

Liczba uczestników: 5-10 osób

Wiek: 13-15 lat i 16-18 lat (dwie grupy wiekowe)

Prowadząca: Izabela Markiewicz

Termin: **dwa spotkania po 2h: poniedziałek 18.00 – 20.00 i środa 18.00 – 20.00;**

I tydzień ferii (17/19.02.) - gimnazjaliści; II tydzień ferii (24/26.02) - licealiści

Koszt udziału: 100 zł (koszt materiałów + koszt zajęć)

Izabela Markiewicz- psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego - specjalizacja psychoterapia oraz psychologia organizacji i pracy. Uczestniczka czteroletniego szkolenia z zakresu psychoterapii analitycznej w Instytucie Psychoanalizy i Psychoterapii oraz seminarium z obserwacji niemowląt w Polskim Towarzystwie Psychoterapii Psychoanalitycznej. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi, młodzieżą i dziećmi. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym oraz na oddziale dla pacjentów terminalnie chorych w Konstancinie. Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. na Oddziale Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Nowowiejskiego, Dziennym Oddziale Psychiatrycznym Rehabilitacyjnym dla Dzieci oraz w Akademickim Ośrodku Psychoterapii.

Zajęcia odbywają się na ul. Kruczej 46 m.83 Warszawa-Centrum
Zapisy tel. 692 490 229, 605 606 315, e-mail: ipp@ipp.waw.pl

„Fe(e)rie Warszawy”

Nie masz co robić? Wielu Twoich przyjaciół wyjechało?
Może chciałbyś w Ferie zrobić coś nowego, może przyjdiesz na warsztaty,
poznasz nowe osoby, dowiesz się więcej o sobie...

Warsztat emisji głosu (4h)

Warsztat przeznaczony dla młodzieży. Każdy głos może być giętki, dynamiczny, śpiewny. Można mu nadać interesującą, lekką barwę. Dzięki warsztatowi emisji głosu, uczestnicy będą mieli okazję poznać technikę operowania głosem, dowiedzą się jak pracować nad jego świadomym brzmieniem oraz jak odkryć własną indywidualność poprzez dźwięk.

Liczba uczestników: 6-10 osób

Wiek: 13-18 lat

Prowadzące: Patrycja Kisielińska i Dominika Prętczyńska,

Termin: środa i piątek g. 15.00-17.00

I tydzień ferii (19/21.02) i II tydzień ferii (26/28.02)

Koszt udziału: 90 zł./ 4h

Patrycja Kisielińska - psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego (specjalizacja Psychoterapia) oraz Wydział Filozofii na Uniwersytecie Warszawskim. Obecnie szkoli się w zakresie psychoterapii psychoanalitycznej w Instytucie Psychoanalizy i Psychoterapii. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym. Doświadczenie w pracy klinicznej zdobywała w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży (MCNiR) w Zagórzku koło Warszawy, w Akademickim Ośrodku Psychoterapii.

Dominika Prętczyńska - psycholog, ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego - specjalizacja wspieranie rozwoju osobowości oraz półroczne studia Master 2 w ramach stypendium LLP Erasmus na Université catholique de Louvain (UCL) w Belgii. Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. na Oddziale Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Nowowiejskiego, Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży w Zagórzku, w Stowarzyszeniu Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN. Doświadczenie trenerskie zdobywała prowadząc warsztaty dla dzieci i młodzieży w ramach specjalizacji oraz koła naukowego PROGRES. W projekcie prowadziła warsztaty, klub filmowy, konsultacje.

Zajęcia odbywają się na ul. Kruczej 46 m.83 Warszawa-Centrum
Zapisy tel. 692 490 229, 605 606 315, e-mail: ipp@ipp.waw.pl

„Fe(e)rie Warszawy”

Nie masz co robić? Wielu Twoich przyjaciół wyjechało?
Może chciałbyś w Ferie zrobić coś nowego, może przyjdiesz na warsztaty,
poznasz nowe osoby, dowiesz się więcej o sobie...

„Depresja? A co to jest?”

Warsztat edukacyjno – rozwojowy na temat depresji i samobójstw dla młodzieży (3 godz.)

Depresja nastolatków to nie tylko zły nastrój i melancholia. Wśród młodych ludzi depresja jest bardzo poważnym problemem, ma wpływ na każdy aspekt życia nastolatka. Doprowadza do problemów w domu, w szkole, do nadużywania narkotyków i alkoholu, a często pozostaje nie leczona. Powoduje wstręt do siebie, a nawet dochodzi do nieodwracalnych tragedii jak przemoc czy samobójstwa. W trakcie warsztatu uczestnicy dowiedzą się czym jest, a czym nie jest depresja, jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne, jakie są czynniki chroniące przed samobójstwem, jak rozmawiać o depresji i negatywnych myślach oraz gdzie szukać pomocy.

Liczba uczestników: 10 - 12 osób

Wiek: 14-18 lat

Prowadzące: Dominika Prętczyńska, Jowita Czaja

Termin: **18.02.2014 wtorek, godz. 15-18,**

25.02.2014 wtorek, godz. 15-18

Koszt udziału: 90 zł

Dominika Prętczyńska - psycholog, ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego - specjalizacja wspieranie rozwoju osobowości oraz półroczne studia Master 2 w ramach stypendium LLP Erasmus na Université catholique de Louvain (UCL) w Belgii. Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. na Oddziale Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Nowowiejskiego, Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży w Zagórzu, w Stowarzyszeniu Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN. Doświadczenie trenerskie zdobywała prowadząc warsztaty dla dzieci i młodzieży w ramach specjalizacji oraz koła naukowego PROGRES. W projekcie prowadziłyby warsztaty, klub filmowy, konsultacje.

Jowita Czaja- psycholog, psychoterapeutka, absolwentka Wydział Psychologii w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie (specjalizacja psychologia kliniczna). Uzyskała certyfikat psychoterapeuty psychoanalitycznego Instytutu Psychoanalizy i Psychoterapii. Jest sekretarzem IPP oraz prezesem Fundacji Poliklinika Korczakowska i członkiem nadzwyczajnym Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi i młodzieżą. Pracuje w Ambulatorium Psychoanalitycznym oraz współpracuje z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Warszawa-Ursynów. Doświadczenie kliniczne zdobywała w Wojewódzkim Szpitalu Bródnowskim oraz w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Zajęcia odbywają się na ul. Kruczej 46 m.83 Warszawa-Centrum
Zapisy tel. 692 490 229, 605 606 315, e-mail: ipp@ipp.waw.pl