



SELF.ie - projekt dla młodzieży w wieku 14-19 lat

SELF.IE to projekt, którym chcemy zachęcić młode osoby do pokochania siebie. Pragniemy zaprosić Je do podjęcia próby przesunięcia swojej uwagi z ciała ze wszystkimi jego doskonałościami i naturalnościami, w stronę tego, co w Ich wnętrzu: emocji, przeżyć, umysłu, serca i duszy. Wiele osób mówi teraz o ciałopozytywności. Podejście to ma swoje zalety i wady. Nam bliższa jest filozofia *body neutrality* i to właśnie w jej duchu poprowadzimy dla młodych osób cykl warsztatów skupionych na zbliżeniu się do siebie, swojego wnętrza i zewnątrz, a także przyjęcia go takim, jakim jest. Ciałoneutralność, do której chcemy zachęcać młodzież, to dbanie o swoje ciało w takim samym stopniu, jak o swoją psychikę, emocje czy rozwój osobisty.

Terminy warsztatów:

9-10.10.2021r. godz. 9.00-17.00
16-17.10.2021r. godz. 9.00-17.00
23-24.10.2021r. godz. 9.00-17.00

miejsce: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8, ul. Meissnera 9, Gdańsk-Zaspa

Udział w warsztatach jest całkowicie **bezpłatny**. Zapisując się do projektu, zarezerwuj sobie wszystkie weekendy. Podczas warsztatów istnieje **możliwość konsultacji z psychologami lub pedagogką**. Efektem końcowym warsztatów będzie sesja zdjęciowa.

Jeśli nie jesteś pełnoletni_a, to pamiętaj, że do udziału w warsztatach, niezbędna jest pisemna zgoda rodzica/opiekuna prawnego.

Formularz zgłoszeniowy znajdziesz na naszym profilu na FB:
<https://www.facebook.com/Selfie>

Zespół:

Aleksandra Mońko - psychologka pracująca z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi wspierając ich przede wszystkim w zakresie kompetencji społecznych i emocjonalnych. W swojej pracy skupia się na mocnych stronach i rozwiązaniach, a nie brakach i problemach. Angażuje się w różne działania, łączy pomysły, ludzi, różnorodne metody oraz środki wyrazu, czego owocem jest Stowarzyszenie Educational Cha(lle)nge. Ważne jest dla niej, żeby robić rzeczy ważne, dlatego współtworzy projekt SELF.IE. W wolnych chwilach dba o siebie delektując się różnymi smakami, zatapiając w dźwiękach muzyki, praktykując jogę, tańcząc, tworząc i podróżując.

Aleksandra Musielak - psychologka - pasjonatka od lat pracująca z dziećmi i nastolatkami i angażująca się w inicjatywy na ich rzecz. Ma talent do łączenia ludzi i angażowania ich w kwestie ważne społecznie, czego dowodem jest SELF.IE. Stwierdzenie "nie da się" nie istnieje w jej słowniku, jednak długo uczyła się nie nadużywać go w kontekście dbania o siebie, swoje potrzeby, ciało i równowagę psychiczną, a także czucia się dobrze sama ze sobą. Teraz bardzo chciałaby przekazać tę ideę młodym ludziom.

Agnieszka Flora Olzacka - pedagogka i terapeutka, najchętniej pracuje z młodzieżą i kobietami. Towarzyszy ludziom w różnorodnych zmianach i wspiera w odnajdywaniu drogi do siebie same_. Związana z kulturą Kręgow. Na co dzień robi rozmaite rzeczy, które łączy w harmonii. Postrzega człowieka holistycznie, a szczególnie chętnie zajmuje się emocjami i ciałem. Kocha zatapiać się w naturze, śpiewać, tańczyć i łązić bosy. Współtworzy projekt SELF.IE, bo wie, że warto ;)

Marta Sadowska - psycholożka w Niepublicznej Szkole Podstawowej Montessori Latawiec w Sopocie, współzałożycielka Stowarzyszenia Educational Cha(lle)nge, organizatorka licznych konferencji edukacyjnych i kilku wymian międzynarodowych, edukatorka, trenerka. Nieprzerwanie od 2011 zajmuje się wspieraniem ludzi w rozwoju i odkrywaniu ich zasobów. Miłośniczka podróży, włączenia się po lesie, czytania książek i wegańskiego gotowania (a jeszcze bardziej jedzenia), a także kochająca opiekunka trzyletniej fretki Mufasy.

Kontakt:
Aleksandra Musielak, tel. 507 196 221
e-mail: info@educhallenge.pl