



## Cursuri de dezvoltare personală pentru preadolescenți (12 - 14 ani) și adolescenți (15 – 18 ani)

**Cursurile de dezvoltare personală pentru preadolescenți** se adresează copiilor cu vârste cuprinse între **12 și 14 ani**. Cursul este conceput ca un instrument de susținere a unei dezvoltări armonioase, de cunoștere de sine, dar și de contact cu exteriorul, în această perioadă sensibilă din viața lor: preadolescența.

Aceasta este perioada în care schimbările fizice de schemă corporală și schimbările hormonale îi pot dezorienta pe copii și în care ei caută să-și definească identitatea, în care își explorează abilitățile și încep să-și definească traseul profesional. Prin aceste programe, încercăm să le fim alături și să le răspundem la întrebări, să îi ghidăm pe calea descoperirii de sine, să îi învățăm modalități noi de exprimare și relaționare cu ceilalți și mai ales să îi sprijinim în demersul lor de a se structura ca personalitate distinctă.

Prin intermediul acestor cursuri, participanții vor învăța:

- Să se cunoască pe sine și să se accepte așa cum sunt, cu calități și defecte;
- Să își dezvolte încrederea în sine și să își cunoască propriile limite;
- Să își exprime propriile emoții, să depășească blocajele din comunicare, să rezolve conflicte prin strategii care apelează la resursele proprii;
- Să comunice într-o manieră clară și asertivă cu ceilalți, putând să se facă înțeleși și la rândul lor să-i înțeleagă pe ceilalți;
- Să își dezvolte capacitățile cognitive (gândirea, limbajul, memoria și atenția)
- Să coopereze și să lucreze în echipă pentru atingerea unui scop;
- Să intre în contact cu furia, agresivitatea, frustrările lor, și să le descarce într-un mediu securizant și printr-un mod care să nu provoace disfuncționalități;
- Să își stabilească obiective realiste și pe care le pot îndeplini;
- Să-și definească identitatea de gen;
- Să-și cunoască abilitățile și resursele de care dispun și în funcție de asta să decidă asupra traseului educațional și profesional pe care îl vor urma.



**Cursurile de dezvoltare personală pentru adolescenți se adresează copiilor și tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani.**

A fi adolescent în ziua de astăzi nu este o experiență facilă. Uneori simți că totul te apasă și că ești împovărat cu sarcini care te sufocă (teme, meditații, viața de familie, părinți, profesori, prieteni). Starea ta de bine depinde de alegerile pe care le faci, iar alegerile tale depind de felul în care ești obișnuit să funcționezi. De aceea, procesul cunoscut generic sub denumirea de dezvoltare personală este foarte important și te ajută să devii cel care îți dorești să fii. Fiecare este unic, însă cu toții trăim într-o intercon condiționare continuă, iar a învăța să te cunoști mai bine, să știi cine ești tu cu adevărat, ce vrei și ce resurse interioare ai, este o necesitate și te poate ajuta să atingi acea stare de bine, sau de fericire, despre care toată lumea vorbește.

La fiecare întâlnire vei găsi răspunsuri la întrebările tale, vei afla informațiile de care ai nevoie. Cursul va avea și o parte practică prin care vei putea verifica și explora toate aceste informații, pentru ca apoi să le integrezi în viața ta de zi cu zi. La aceste întâlniri nu vei primi indicații, sfaturi sau instrucțiuni gen „trebuie să...”, ci ele presupun că vei fi însoțit pe drumul tău al căutării de sine și a descoperirii propriei identități, pentru a găsi răspunsurile și soluțiile care ți se potrivesc cel mai bine.

#### **Cerințe minime de înscriere:**

- vârsta minimă 12, respectiv 15 ani;

**\*În vederea participării la curs, copiii și tinerii vor susține un interviu cu profesorul coordonator, miercuri, 26 septembrie 2018, la ora 10:00 sau la ora 14:30, în funcție de programul școlar al celor înscriși.**

**Profesor coordonator: Florentina Negrescu, psiholog**