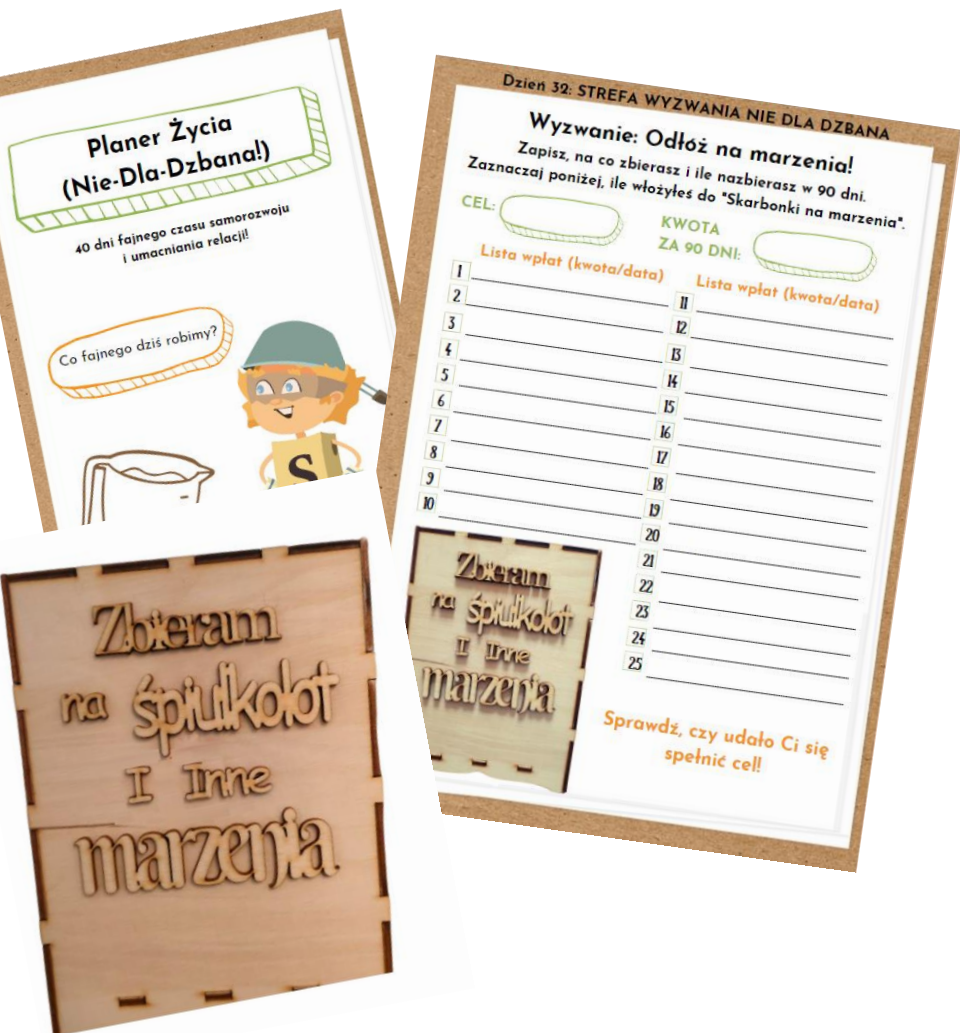


**Oferta  
Trzepakowa**

**na  
trzepaku**  
eko animacje | gry terenowe

**Planer Życia  
nie dla Dzbana!**





## Czym jest Planer Życia nie dla Dzbana?

- To **planer budowania mocnych stron i sprawczości**, nauki współpracy i walki z nastoletnimi uzależnieniami dla 12-15-latków.
- To **kompendium wiedzy** z zakresu budowania celów, planowania, rozwijania marzeń, szukania swoich talentów, stawiania granic i negocjowania, budowania poczucia własnej wartości, budowania zdrowych relacji z innymi.
- To **narzędziownik pracy** nad sobą w zabawnej formie, którą przyswaja nawet "zbuntowany nastolatek".
- To **świetna zabawa** - edutainment czyli połączenie nauki z rozrywką; tu - dodatkowo z akcesoriami, aby ćwiczenia były namacalne i pozwalały ukształtować nawyki.

### LOKALIZACJA:

Aktywność wykonywana w domu, samodzielnie lub w rodzinie, wspierana spotkaniami z psychologiem.

**Wiek 12-15 lat**



5 Sprawdź z Rodzicami/Rodzicem lub Opiekunem, czy oni też miewią trudne chwile, podczas których tracą pewność siebie. Zapiszcie, jak radzą sobie w tych sytuacjach.

**BONUS**  
z Rodzinka

W jakich sytuacjach Rodzice/ Opiekun tracą pewność siebie?

Jak radzą sobie ze stresem? Co robią np. przed ważnym/trudnym spotkaniem w pracy?

**KIEDY SZYKujesz SIĘ NA PIERWSZY DZIEŃ W NOWEJ PRACY**

Dorośłym też czasami brakuje pewności siebie. Pewność siebie wymaga praktyki. :)

Od teraz zawsze, gdy odważysz się zrobić krok ku budowaniu pewności siebie (np. pomimo porażki spróbujesz ponownie), przyznaj sobie naklejkę SuperMocy Pewności Siebie.

Miejsce na naklejkę

Miejsce na naklejkę

Nasz mózg lubi stosować "skrót myślowy" (tak mu jest wygodniej, a z natury jest leniwy). Często podpowiada nam uproszczone i nieprawdziwe myśli.

### ZNIEKSZTAŁCENIA MYŚLI WPLYWAJĄCE NA SAMOOCENĘ

<p><b>UOGÓLNIANIE</b> Na podstawie pojedynczego przypadku wyciągamy ogólne wnioski. "Zawsze tak będzie." "Nikt mnie nie lubi."</p>	<p><b>PRZEPÓWIADANIE PRZYSZŁOŚCI</b> Przewidujemy przyszłość, choć jej nie znamy. "Na pewno nic mi się nie uda." "Wyjdę na środek i nie będę w stanie nic powiedzieć!"</p>	<p><b>CZYTANIE W MYŚLACH</b> Zakładamy, że wiemy, co myślą inni. "Pewnie myśli, że jestem beznadziejna." "Widać, że mnie nie lubi."</p>
<p><b>MINIMALIZOWANIE</b> Podważamy lub ignorujemy wszelkie pozytywne informacje. "Co z tego, że zdałem egzamin. Wszyscy zdali. Musiał być wyjątkowo prosty."</p>	<p>???</p>	<p><b>ETYKIETOWANIE</b> Nazywanie siebie i innych w krzywdzący sposób. "Jestem nieudacznikiem." "Jestem głupia" "Ale dziwak!"</p>

**MYŚLENIE TYLKO POZYTYWNE**

**NUNUNUNUU**

**TYLKO POZYTYWNE MYŚLENIE**

Dzień 9

Poznajemy siebie: - moje JA czyli Osobowość

Jaki jest Twój typ osobowości czyli jakie jest Twoje JA z natury?

- Introwertyk, który wyznosi się dużą zmysłowością oraz potrzebą kontaktu z innymi osobami, jest energizacją oraz potrzebać ceni sobie spokój i samotność, jest samotnikiem, który bardziej ceni sobie spokój i samotność, raczej cichy i wesoły, lubi towarzyszyć, ale do pewnego stopnia.
- Całkowicie samotnik, który jest pomiędzy poprzedzonymi typami, a czasem jest dużą towarzyszą.
- Opłakliwym samotnikiem, który powoli się izoluje (myśliwiec), wędrownym samotnikiem, który powoli się izoluje (myśliwiec), wędrownym samotnikiem, który powoli się izoluje (myśliwiec).

(Tak, wszystkie mają zabawne nazwy!)

**WASZE KREATYWNE ZADANKO NA DZIS:**  
Zrób Test Osobowości!

Dowiedz się, którym z 16 typów osobowości jesteś i co z tego wynika!

Wejdź na stronę i zrób test online.

## Co zawiera Planer Życia nie dla Dzbaną:

- **Personalizowany, brandowany Dziennik (40 dni) pracy nad sobą**  
- autorski program budowany na bazie literatury, szkoleń oraz pracy z psychologami, który ma za zadanie zbudować sprawczość i poczucie własnej wartości nastolatków.
- Planer mobilizuje do rozwoju osobistego dziecka, poprawy komunikacji w rodzinie oraz budowania relacji w rodzinie. To świetne rozwiązanie dla zabieganych rodziców lub rodziców, którzy nie radzą sobie z "nastoletnim buntem".
- EkoAkcesoria "Do-It-Yourself" do wsparcia zadań z Planera.
- 4 towarzyszące spotkania online z psychologiem - zamkniętą grupę online, w której omawiane są zadania z Planera oraz 4 spotkania online w grupie wspierające rozwój.
- "Spotkanie absolwentów".

Dopasowani  
do potrzeb  
Twojej  
marki



na  
trzepaku  
eko animacje gry terenowe

Zapraszamy!  
Rodziny będą "happyyy"! ;)

Marta Grzegrzutka  
tel. +48 500 339 802  
e-mail: [witaj@natrzepaku.pl](mailto:witaj@natrzepaku.pl)  
[www.natrzepaku.pl](http://www.natrzepaku.pl)

PS. Welcome to the jungle!

