



## Poprawa koncentracji i uważności oraz zwiększenie efektywności pracy z dzieckiem dzięki ukierunkowanej aktywności ruchowej

**Prowadząca: mgr Krystyna Jacków-Sowa**



Krystyna Jacków-Sowa jest fizjoterapeutką, pedagogiem i wykładowcą akademickim, a także terapeutką Integracji Sensorycznej i Bilateralnej, Terapeutką Jedzenia, Ekspertem Promocji Zdrowia i Edukacji Zdrowotnej.

Wszystkie te działania łączy pasja do książek o mózgu i wiedzy o funkcjonowaniu układu nerwowego, a przede wszystkim zastosowanie tej wiedzy w codziennym, praktycznym działaniu.

Jest założycielką i dyrektorką Ośrodka Terapii i Wspierania Rozwoju Balans w Poznaniu.

Prowadzi indywidualną terapię dzieci z trudnościami w koncentracji oraz trudnościami w jedzeniu oraz wspiera rodziców w Akademii Transformacji Rodzicielskiej, wyznając zasadę, że pomoc dziecku zaczyna się od wsparcia rodziców, tworzenia relacji, poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

**Forma:** 4-dniowy dostęp do nagrania

### **Program:**

1. Potrzeby ciała i mózgu niezbędne do koncentracji.
2. Jak stres wpływa na uczenie się, patrzenie i słuchanie.
3. Rozgrzewka dla lepszej pracy mózgu.
4. Wspieranie koncentracji, pamięci i uwagi przez ruch:
  - ćwiczenia proprioceptywne, równoważne i dotykowe (SI);
  - gimnastyka neuronalna (Teoria Poliwagalna);
  - ćwiczenia integrujące mózg;
  - ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, mindfulness.
5. Sztuka odpoczywania i relaksacji a uwaga i koncentracja.
6. Ruchowe „przekąski” i przerwy sensoryczne dla lepszej pracy mózgu.
7. Nauczycielu, logopedo, rodzicu – wspierasz innych, zacznij od siebie: self care.
8. Wpływ poczucia bezpieczeństwa, dobrych relacji i zaufania na efektywność terapii (wg Teorii Poliwagalnej Pogesa).

**Koszt:** 69 zł /płatność - zgodnie z regulaminem - przelewem na numer konta podany w potwierdzeniu wpisania na listę uczestników/

**Zapisy:** [www.discurso.pl](http://www.discurso.pl) >> szkolenia i webinaria>> zapisy

**Imienne zaświadczenie:** tak

**Materiały szkoleniowe:** tak

**Możliwość otrzymania faktury:** tak