



## MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY

81-838 SOPOT AL.NIEPODLEGŁOŚCI 763

TEL.58 551-41-31 FAX 58 551-43-78

NIP 585-12-45-709

[www.mdk.sopot.pl](http://www.mdk.sopot.pl) e-mail [mdk@sopot.pl](mailto:mdk@sopot.pl)

[mdk.imprezy@gmail.com](mailto:mdk.imprezy@gmail.com)

Sopot 09.06.2016

## REKOMENDACJA

Pani Izabela Bielicka w roku szkolnym 2015/16 dwukrotnie współpracowała z naszą placówką na zaproszenie Dyrektora w charakterze prowadzącego szkolenie Rady pedagogicznej /18 listopada 2015 i 25 kwietnia 2016/. Tematem pierwszego spotkania z Nauczycielami były „Techniki relaksacyjne i radzenie sobie ze stresem”. Prowadząca szkolenie zaproponowała uczestnikom krótki wstęp teoretyczny wprowadzający słuchaczy w zagadnienie. /Co to jest stres, stres pozytywny i stres długotrwały, właściwy przepływ energii fizycznej, mentalnej, psychicznej i duchowej, przywracanie stanu wewnętrznej harmonii, jako warunek zdrowia oraz odporności na sytuacje trudne/, zaproponowała również szereg ćwiczeń relaksacyjnych uwalniających od natłoku myśli oraz afirmacji wywołujących wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i poprawiających samoocenę.

W kwietniu po raz drugi Pani Izabela spotkała się z Nauczycielami Młodzieżowego Domu Kultury w Sopocie. Tematem wiosennego szkolenia były „Metody coachingowe w pracy nauczyciela”. W pierwszej części prowadząca zapoznała słuchaczy z terminem - „Coaching”/sposób i styl życia, postawa w kontaktach międzyludzkich/, dalej przybliżyła metody coachingowe w relacjach z drugim człowiekiem - /Aktywne słuchanie, rodzaj stawianych pytań, parafraza i backtraking, szuka komunikowania się bez przemocy/ i sobą samym - /samoświadomość i myślenie długofalowe, oczekiwania i projekcje, przekonania o sobie, zmiany w postrzeganiu siebie i myśleniu, projektowanie własnej przyszłości poprzez stawianie celów, wizualizację i własną aktywność/.

Pani Izabela Bielicka potrafiła w przystępny i interesujący sposób przybliżyć Nauczycielom zagadnienia związane z życiem i rozwojem osobistym. By zdynamizować przebieg spotkania wprowadzała metody aktywne, dzieliła się osobistymi doświadczeniami, z uwagą słuchała wypowiedzi uczestników spotkania. Cechuje ją łatwość nawiązywania i podtrzymywania dialogu z uczestnikami.

Każdy z uczestników otrzymał materiał szkoleniowy.

Reasumując: Szkolenia przeprowadzone przez Panią Izabelę Bielicką w MDK w Sopocie były profesjonalne i interesujące, skłaniające do przemyśleń, zachęcające do wprowadzenia refleksji, ładu i zmian we własne życie.

DYREKTOR  
Młodzieżowego Domu Kultury  
w Sopocie  
*Hanna Orlicka*  
mgr Hanna Orlicka