

## **Krytyczne myślenie w praktyce – jak rozwijać kompetencję XXI wieku?**

- Krytyczne myślenie kompetencją XXI wieku
- Błędy intelektualne, które popełnia na co dzień twój mózg
- Praktyczne sposoby rozwoju krytycznego myślenia
- Trening myślenia na przykładach

## **Hakowanie mózgu: czyli o tym jak się uczyć szybko i skutecznie**

- Dlaczego wiedza na temat tego jak się uczyć to prawdziwy *game changer*?
- Jakie są twoje indywidualne preferencje dotyczące uczenia się?
- Nigdy więcej uczenia na pamięć: poznaj skuteczne metody przyswajania wiedzy
- A co robić gdy się nie chce? – czyli jak zrozumieć i poskromić prokrastynację

## **Mniej stresu, więcej mocy: poznaj strategie radzenia sobie z trudnościami**

- Czym naprawdę jest stres oraz dlaczego i po co go odczuwamy?
- Odkryj swój styl radzenia sobie ze stresem
- Praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem przewlekłym
- Techniki opanowywania stresu – tu i teraz

## **Włącz kreatywność! Pomysły, które zmieniają zasady gry**

- Kreatywność: wielkie pomysły a życie codzienne
- Od czego zależy rozwój kreatywnego myślenia?
- Praktyczne techniki rozwijania kreatywności
- Pomysły nie z tej ziemi – czyli trenuj giętkość i oryginalność myślenia

## **Zdrowa pewność siebie – zbuduj swoją wewnętrzną siłę**

- Zdrowa pewność siebie – czym jest i od czego zależy?
- Dwie drogi budowania pewności siebie
- Psychologia myślenia i spostrzegania – czyli jak widzisz siebie i jak to zmienić?
- Praktyczne sposoby budowania pewności siebie

## **Odkryj swój świat talentów – określ swoje mocne strony i zasoby**

- Talenty, zdolności i mocne strony – czym się różnią?
- Odkryj swoje zasoby i określ mocne strony
- Odkrywanie talentów w praktyce
- Jak mocne i słabe strony kształtują samoocenę?

## **W świecie trudnych emocji: praktyczne sposoby radzenia sobie z uczuciami**

- Krótka historia emocji: czym są i o czym nas tak naprawdę informują: złość, smutek, lęk, poczucie winy i inne?
- Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami (złość, smutek, lęk, poczucie winy)
- Czym jest równowaga emocjonalna i jak o nią dbać?
- Jak mądrze korzystać z własnych emocji?

Projekt „TalentON 2 – opracowanie standardu diagnozy psychologiczno-pedagogicznej ucznia zdolnego”, realizowany przez Fundację Polskiej Akademii Nauk, jest dofinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II”. Umowa o realizację nr NdS-II/SN/0071/2023/01 z dnia 08.12.2023 r.