

# Curs de Dezvoltare Personală și Life Coaching pentru copii

Sunt mic și pot,  
mă descurc

Butonul roșu :  
Furia

Jocuri  
de cunoaștere

**YES  
I CAN!**

Monstrulețul  
de sub pat  
...există?

Emoțiile mele

Familia mea

Comportamentul  
adekvat social



# Despre noi



**Tănase Georgiana**

- Consilier pentru dezvoltare personală
- Psiholog clinician
- Psihoterapeut în formare, AHPCC
- Trainer educațional
- Terapeut ABA
- Absolvent Master - Psihodiagnoză cognitivă și consiliere psihologică,UEB

**Hrișcanu Emilia**



- Consilier pentru dezvoltare personală
- Consilier individual
- Psiholog clinician
- Psihoterapeut in formare, AHPCC

Tănase Georgiana - 0747.142.288

Hrișcanu Emilia - 0784.069.091

[dezvoltarepersonalacopii@yahoo.ro](mailto:dezvoltarepersonalacopii@yahoo.ro)

*“Inteligența omului nu vine din nimic:  
ea se făurește pe temeliile așezate în perioada de  
formare a simțurilor la copil.”*

M.M.

# Structura cursului

## Durata:

- 2 ședințe/lună

## Ședința de grup (6-10 copii):

- cost 70 ron/ participare

## Grupe de vârstă:

- Grupa Curioșilor (3-5 ani) - 50 de min
- Grupa Specialiștilor (5-8 ani) - 60 de min
- Grupa Experților(8-10 ani) - 60 de min

## Teme:

- Cunoaștere și autocunoaștere
- Vocabularul emoțiilor
- Sunt mic și POT!
- Monstrulețul de sub pat...există?
- Butonul Roșu: Furia
- Familia mea
- Reguli și limite?!
- Prietenii mei
- Lumea reală/Lumea virtuală
- Jocul și învățarea
- Cine sunt eu acum?

# Obiective:

- Conștientizarea de sine și identificarea persoanelor resursă în viața copiilor;
- Identificarea emoțiilor și învățarea tehnicilor de reglare emoțională;
- Identificarea temerilor, a furiei și învățarea gestionării acestora;
- Învățarea comportamentelor alternative în cazul unui conflict;
- Înțelegerea funcției regulilor și importanța respectării acestora;
- Identificarea calităților părinților și întărirea încrederii în aceștia;
- Dezvoltarea jocului creativ cu prietenii;
- Învățarea prin joc și joacă;
- Manifestarea propriei personalități și acceptarea personalității celuilalt.

În desfășurarea orelor folosim metode diverse, cum ar fi:

- **Joc de rol** (fiecare sesiune va cuprinde un joc de rol, pentru a-i ajuta pe copii să socializeze, să-și învingă timiditatea)
- **Jocuri de masă/de tablă/carduri tematice** (ce vizează dezvoltarea inteligenței logico-matematice, inteligenței emoționale și a creativității)
- **Fișe de lucru** (individuale și de grup)
- **Explicația /Conversația/Problematizarea**
- **Povești terapeutice**
- **Tehnici de relaxare**
- **Exerciții și jocuri simbolice** (stimularea creativității, a imaginației)

Copiii pot 😊