



## KURS KOT program kursu



**Organizacja czasu**  
4 godziny

### **Pokazujemy, jak efektywnie wykorzystać czas**

Podstawowe narzędzia organizacji czasu pozwalają uczniom lepiej zaplanować naukę, stać się punktualnym i zacząć używać kalendarza. Efektem zajęć jest lepsza organizacja pracy umysłowej oraz więcej wolnego czasu dla siebie.

**Koncentracja**  
3 godziny

### **Skupienie na zawołanie i brak stresu podczas sprawdzianów**

W dobie rozpraszaczy (telefon, internet, facebook) koncentrację trzeba ćwiczyć. Proponujemy techniki takie jak alphabet game, scentrowanie oraz uczymy jak kontrolować i ograniczać swój czas spędzany w cyfrowym świecie.

**Motywacja**  
3 godziny

### **Jak nie odkładać rzeczy na ostatnią chwilę i sprawić, by chciało się chcieć**

Jedną z podstawowych przeszkód w uczeniu się i nie tylko jest brak motywacji. Dzięki dziennikowi sukcesów, systemowi nagród czy aplikacjom na telefon dajemy naszym kursantom narzędzia do samodzielnego motywowania się.

**Osiągnięcie celów**  
4 godziny

### **Dobrze wyznaczony cel motywuje do działania i pozwala się skupić**

Od najmłodszych lat warto do czegoś dążyć. Nieważne, czy będzie to wymarzone liceum, droga gitara elektryczna czy wygranie olimpiady przedmiotowej. Stosując metodę SMART i S.W.O.T. pomagamy planować i w koncekwencji osiągać cele.

**Rozwiązywanie problemów**  
3 godziny

### **Uczymy sprawdzonych metod radzenia sobie z trudnościami**

Wiek dorastania to natłok problemów, które odbierają chęć do działania i wpędzają w poczucie beznadziei. Dzięki metodom takim jak pięć kroków, burza mózgów, "połknij żabę" czy drzewo decyzyjne uczymy jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.

**Trening personalny**  
3 godziny

### **Ćwiczenie pewności siebie i pracy grupowej w bezpiecznych warunkach**

Odnalezienie się w grupie to jedna z podstawowych umiejętności XXI wieku. Dzięki ćwiczeniom grupowym kursanci budują swoją pewność siebie i uczą się jak działać razem z innymi. To jeden z najmocniejszych punktów kursu Kot.

## CERTYFIKAT ukończenia kursu

### **Kurs jest certyfikowany**

Każdy absolwent naszego kursu otrzymuje certyfikat z indywidualnym numerem, poświadczającym nabyte umiejętności. Dostępna jest również jego angielska wersja.

**KURS ODBYWA SIĘ PRZEZ 4 KOLEJNE NIEDZIELE MIESIACA W GODZINACH 9-14 W SIEDZIBIE NASZEJ FUNDACJI PRZY ULICY NALEWKI 5 [METRO RATUSZ ARSENAŁ]**

Data	I niedziela	II niedziela	III niedziela	IV niedziela
<b>Zajęcia</b>	Organizacja czasu Koncentracja Motywacja	Osiągnięcie celów Rozw. problemów Trening personalny	Organizacja czasu Koncentracja Motywacja	Osiągnięcie celów Rozw. problemów Trening personalny



## UMIĘTNOŚCI ABSOLWENTA

### Nauka

SZYBKIE CZYTANIE ● ● ● ● ●

MNEMOTECHNIKI ● ● ● ● ●

NAUKA JĘZYKÓW ● ● ● ● ●

### Organizacja

NOTATKI ● ● ● ● ●

KALENDARZ ● ● ● ● ●

TASKLIST ● ● ● ● ●

### Koncentracja

SKUPIENIE ● ● ● ● ●

MOTYWACJA ● ● ● ● ●

PLANOWANIE ● ● ● ● ●



## NASZ PRZEPIS NA SUKCES



**Nasze szkoły partnerskie:** XXVII LO im. Tadeusza Czackiego • XXXIII LO Dwujęzyczne im. Mikołaja Kopernika • II LO z Oddz. Dwujęz. im. Stefana Batorego • CXXII Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Domeyki XV LO z Oddz. Dwujęz. im. Narcyzy Żmichowskiej • XVI LO z Oddz. Dwujęz. im. Stefanii Sempołowskiej • XL LO im. Stefana Żeromskiego • LO Niepubliczne nr 43 im. Lotników Amerykańskich • XXVIII LO im. Jana Kochanowskiego 2 Społeczne LO STO im. Pawła Jasienicy • LXVII LO im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego • V LO im. Księcia Józefa Poniatowskiego

**Aktualne ceny naszych kursów znajdują się na naszej stronie internetowej - [www.5plus.edu.pl](http://www.5plus.edu.pl)**

Nasza Fundacja oferuje dofinansowania kursów dla uczniów w trudnej sytuacji materialnej. Dofinansowanie odbywa się poza wiedzą kursantów, ponieważ wierzymy, że wszyscy zasługują na dyskretną pomoc.

**[biuro@5plus.edu.pl](mailto:biuro@5plus.edu.pl)**  
**[www.5plus.edu.pl](http://www.5plus.edu.pl)**  
**514 - 914 - 519**