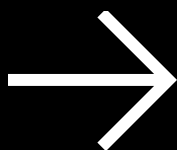


PROGRAM KURSU

SAMODZIELNY UCZEŃ



POWRÓT DO SZKOŁY 2021



SPIS TREŚCI

01 / O kursie

02 / Terminy

03 / Program kursu

04 / Warunki i cena

05 / Nasi trenerzy



O KURSIE SAMODZIELNY UCZEŃ



Chcemy ułatwić uczniom **powrót do szkoły**. Właśnie dlatego wyciągnęliśmy **esencję** z naszych kursów, aby w błyskawicznym tempie przekazać najpotrzebniejsze umiejętności.

Samodzielny uczeń to kurs po którym nastolatek uczy się niepilnowany – **samodzielnie** i z **przyjemnością**.

Przygotowaliśmy **cztery dni**, które wyposażą każdego ucznia w zestaw **umiejętności przyszłości**. W ramach naszych zajęć kursanci opanują zestaw supermocy; nauczą się czytać 3 razy szybciej, opanują motywację, koncentrację oraz techniki radzenia sobie ze stresem. Nauczą się także błyskawicznej i bezwysiłkowej metody nauki języków obcych oraz nowoczesnych techniki notowania.

Samodzielny uczeń został stworzony z myślą o uczniach **7-8 klasy** szkoły podstawowej i **licealistach**.

Podczas zajęć włąmiemy się do umysłu i dowiemy się, w jaki sposób motywować się i krok po kroku ćwiczyć swoją produktywność. Wszystkie zajęcia będą prowadzone przez certyfikowanych trenerów Fundacji Pięć Plus.

Używamy metody aktywnej, co oznacza same **praktyczne ćwiczenia** i brak wykładów.

Wszyscy absolwenci kursu otrzymają od nas **certyfikaty**, poświadczające zdobyte umiejętności. Na prośbę kursantów prowadzący kurs wystawi również indywidualne referencje kompetencji miękkich.

Na 20 godzinny kurs składa się **6 bloków** zajęciowych:

- **Szybkie czytanie**
- **Mapy Myśli / Mindmapping**
- **Nauka języków obcych**
- **Motywacja**
- **Koncentracja**
- **Walka ze stresem**

Dokładne opisy zajęć i technik znajdują się w dalszej części niniejszego programu.

Każdy uczestnik otrzymuje na początku kursu **zestaw efektywnej nauki**: skrypt z materiałami, blok notatek Cornella, zestaw do fiszek, flamastry, długopis, teczkę, ćwiczenia szybkiego czytania i wskaźniki.



TERMINY



TERMINY

Ze względu na dużą liczbę chętnych, zaplanowaliśmy w tym roku dwa kursy w miesiącu: **sobotni i niedzielny** (dzień do wyboru).

Zajęcia odbywać się będą w **sobotę** lub **niedzielę** w godzinach **9:00 – 14:00**.

Pięciogodzinne zajęcia są najefektywniejszą formą poznawania nowych umiejętności według krzywej zapamiętywania.

Każdego dnia zapewniamy uczestnikom przekąski wspomagające koncentrację, wodę, soki oraz ciepłe napoje.

REŻIM SANITARNY

Zajęcia odbywają się w świeżo wyremontowanej siedzibie Fundacji na Muranowie przy ul. Nalewki 5. Grupy zajęciowe liczą od 6 do 10 osób, co pozwala na spełnienie wszystkich wymogów reżimu sanitarnego.

Nasze pomieszczenia są codziennie ozonowane, a w biurze posiadamy śluzę sanitarną i każdy kursant jest zobowiązany do skorzystania z niej przed wejściem na zajęcia.

PROGRAM KURSU

Przejrzeliśmy wszystkie nasze zajęcia i wybraliśmy to, co najpotrzebniejsze od września. Poniżej wyjaśniamy szczegółowo, dlaczego tak jest.

SZYBKIE CZYTANIE – 6 GODZIN

Ćwiczymy za pomocą **metody fotograficznej**, rozszerzania pola widzenia, czytania **poglądowego**, wskaźnika, **metronomu** i wyszukiwania słów – kluczy.

Zajęcia z szybkiego czytania są dostosowane do potrzeb czytania zarówno lektur licealnych, tekstów źródłowych na **maturze** jak i samodzielnej nauki z **podręczników** i **repetytoriów**.

Gwarantujemy **3-krotne przyspieszenie** prędkości czytania.

KONCENTRACJA – 3 GODZINY

Skupienie na zawołanie, wypoczęty umysł i wyeliminowanie stresu.

Aby być zawsze skupionym proponujemy techniki takie jak **pomodoro**, **interwały** czy **czapka czarodzieja**.

Poza tym uczyjemy jak i ile należy spać oraz co jeść aby mózg funkcjonował na najwyższych obrotach.



MINDMAPPING – 2 GODZINY

Aby udział w lekcjach był jak najbardziej produktywny, każdy kurs zaczynamy od ulepszenia **systemu notowania**. Proponujemy innowacyjny system prowadzenia notatek, opatentowany przez Tonego Buzana.

Jest oparty na **kolorach, skojarzeniach i powiązaniach**. Tworzenie map myśli to gwarancja, że wiedza będzie zawsze dostępna i łatwa do przypomnienia przed egzaminami końcowymi. Badania dowodzą, że stosowanie map myśli **poprawia zapamiętywanie o 80 %**

Tworzenie map myśli to gwarancja, że wiedza ze **wszystkich lat nauki** będzie łatwa do powtórzenia przed **egzaminami**.

Nasza Fundacja to szkoła **mentalnych supermocy**. Dzięki nim nauka staje się lekka, łatwa i przyjemna.

MOTYWACJA - 3 GODZINY

Jedną z największych przeszkód w nastoletnim życiu jest brak chęci do zrobienia czegokolwiek. Pomagamy wszystkim "**zdolnym leniom**", bo wiemy co zrobić, żeby chciało się chcieć.

Na zajęciach krok po kroku uczymy budowania **nawyków**, skutecznego ładowania akumulatorów i zdobywania **paliwa do** codziennych **obowiązków**.

Pokazujemy, jak **nie odkładać rzeczy na ostatnią chwilę**.

Dzięki nauce tworzenia nawyków, systemowi **małych kroków** czy **kontroli postępów** dajemy naszym kursantom narzędzia do samodzielnego motywowania się, które są niezbędne przy **regularnej nauce**.

NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH - 4 GODZINY

Bazując na **najnowszych metodach** nauki języków i **neuropsychologii** uczymy od podstaw technik, które pozwalają na **błyskawiczną naukę** dowolnego **języka obcego**.

Mimo wielu godzin nauki języka w szkole **uczniowie nie potrafią posługiwać się** nim w praktyce. Podczas kursu dostarczamy **narzędzi**, które to **zmieniają**.

W programie zajęć przewidzieliśmy między innymi: **aktywny słownik**, **fiszki**, optymalne **systemy powtórek**, konwersacje z "**gumową kaczką**", zestaw **aplikacji** czy szkice **gramatyczne**.

WALKA ZE STRESEM - 2 GODZINY

Stres to czynnik, który paralizuje uczniów na egzaminach i przy wystąpieniach publicznych.

Dzięki technikom takim jak **projekcja**, **zrzut** czy **oddechowe ABC** pomagamy pozbyć się **negatywnego stresu**.



WARUNKI I CENA



DOJAZD

Najłatwiej trafić do nas od metra **Ratusz Arsenal**. Zapewniamy wygodne fotele, słoneczną salę oraz kanapę.

Podczas zajęć nasi kursanci mają dostęp do zdrowych przekąsek na koncentrację oraz wody, kawy, herbaty i yerba mate.

Podczas zajęć zachęcamy do korzystania z telefonów (w mądry sposób!), chodzenia po biurze i wychodzenia na dwór. Ważnym elementem są efektywne przerwy, które planujemy zgodnie z metodą **Pomodoro**.

CENNIK

Aby umożliwić wszystkim uczestnictwo w naszej szkole letniej, przygotowaliśmy dostępną ofertę cenową.

Koszt uczestnictwa wynosi 999 złotych. W tej kwocie mieszczą się wszystkie **zajęcia, materiały** oraz **poczęstunek** wspomagający pracę umysłu podczas zajęć. Każdy z uczestników otrzyma również **certyfikat** w języku **polskim i angielskim**, poświadczający zdobyte umiejętności.

Przewidzieliśmy również specjalną, **zniżkę** w wysokości **100 złotych** dla rodzeństw i znajomych, zapisujących się wspólnie na kurs.

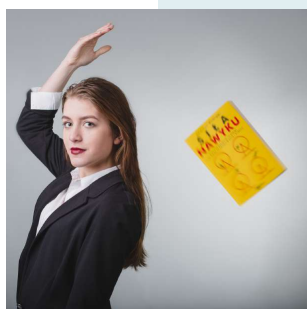
NASI TRENERZY



PIOTR DACJUSZ STARZYŃSKI

PREZES FUNDACJI

Założyciel Fundacji Pięć Plus i doktorant wydziału Socjologii na Uniwersytecie Warszawskim. Trener szybkiego czytania, mnemotechnik, map myśli i rozwoju osobistego. Gra w zespole Igray i Babickiej Orkiestrze Dętej im. Krzysztofa Pendereckiego.



OLGA STARZYŃSKA

CZŁONEK ZARZĄDU

Trenerka metod efektywnej nauki oraz pasjonatka języków obcych, absolwentka kursów organizacji czasu, mnemotechnik oraz map myśli. Studentka socjologii i iberystyki na Uniwersytecie Warszawskim. Swoim doświadczeniem wspiera nas przy tworzeniu kursów.



KATARZYNA OBIDZIŃSKA

TRENERKA

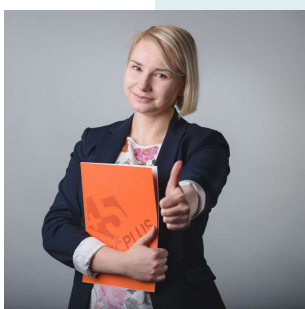
Coach, trener personalny, studentka 5 roku Warszawskiej Akademii Teatralnej, technikami pracy głosem, prowadziła wiele warsztatów z emisji głosu, występów publicznych, asyentka reżysera w warszawskim Teatrze Rozmaitości, aktorka teatru baza.



PATRYK KUJAWSKI

CZŁONEK ZARZĄDU

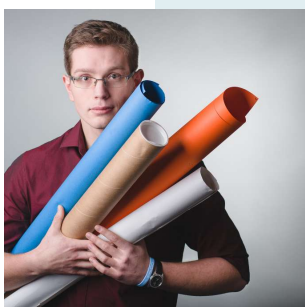
Trener zajęć grupowych, lider projektów międzynarodowych (Francja, Litwa, Azerbejdżan) oraz praktyk mnemotechnik. Zajmuje się programowaniem systemów bankowych, rozwój osobisty i coaching gRupowy to jego odpowiedź na brak motywacji czy porozumienia w hermetycznych środowiskach.



EWA OCHODZKA

TRENERKA

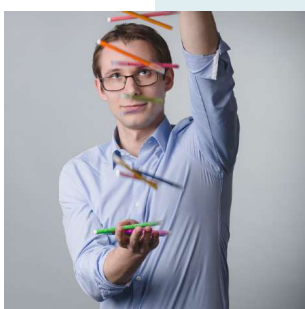
Absolwentka medycyny na warszawskim Uniwersytecie Medycznym, aktywistka i działaczka projektów międzynarodowych oraz trenerka metod szybkiego uczenia się, posiada szerokie doświadczenie w każdej grupie wiekowej – od sześciolatek do seniorów.



PAWEŁ SZYDŁOWSKI

CZŁONEK ZARZĄDU

Koordinator Unijnych wymian międzynarodowych (POWER, ERASMUS+), animator, instruktor ZHP, lider, organizator wyjazdów grupowych, trener metod szybkiego czytania, autor wielu prac naukowych, człowiek który pamięta wszystkie nazwiska i fakty oraz czyta dwanaście książek tygodniowo.



BARTŁOMIEJ BOJSKI

TRENER

Absolwent Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie oraz filologii japońskiej na Uniwersytecie Warszawskim. Aktywny działacz samorządu uniwersytetu warszawskiego, organizator wyjazdów studenckich oraz międzynarodowych spotkań. Trener mnemotechnik i specjalista od nauki języków obcych.

POZOSTAŃ W KONTAKCIE

Fundacja Pięć Plus

ADRES:

Żeromskiego 25/34 01-882 Warszawa

BIURO:

Nalewki 5, 00-067 Warszawa

www.5plus.edu.pl

kontakt@5plus.edu.pl

biuro@5plus.edu.pl

(+48) 514 914 519

