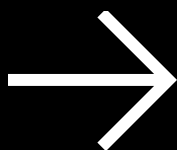


PROGRAM KURSU

# 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 **6-8 klasy** szkoły podstawowej i **licealistach**.

Podczas zajęć włąmy 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 **niedzielnny** (dzień do wyboru).

Zajęcia odbywają się przez **4 kolejne soboty** lub **niedziele** (do wyboru) w siedzibie naszej Fundacji przy **ul. Nalewki 5** (Metro Ratusz Arsenał) od godziny **9:00 do godziny 14:00**.

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

Kurs **sobotni** to 4 spotkania:  
**9, 16, 23, 30** października

Kurs **niedzielnny** to 4 spotkania:  
**10, 17, 24, 31** października

Nieobecności można nadrobić w kolejnym miesiącu.

## REŻIM SANITARNY I ORGANIZACJA

Zajęcia odbywają się w świeżo wyremontowanej siedzibie Fundacji. 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 służbę sanitarną i każdy kursant jest zobowiązany do skorzystania z niej przed wejściem na zajęcia.

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

# PROGRAM KURSU

Przejrzeliśmy wszystkie nasze zajęcia i wybraliśmy to, co najpotrzebniejsze w szkole. 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 Arsenał**. 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

Koszt uczestnictwa wynosi 1499 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.

W ramach materiałów, które każdy uczeń zabiera ze sobą do domu zapewniamy:

- skrypt ze wszystkimi ćwiczeniami
- notes do notatek Cornella i Feynmana
- 2 zestawy do sporządzania fiszek
- teczkę z ćwiczeniami do szybkiego czytania
- zestaw flamastrów do rysowania map myśli
- wskaźniki do szybkiego czytania
- dwa porządne długopisy

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

# NASI TRENERZY

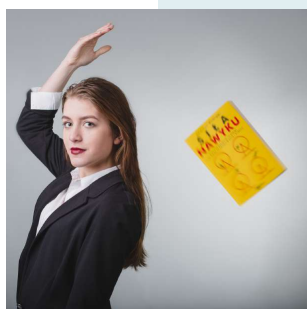


---

## 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.



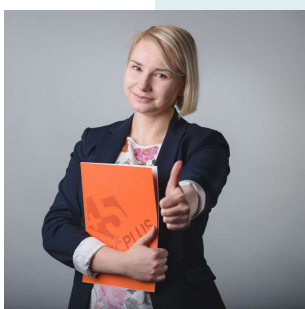


---

## 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.

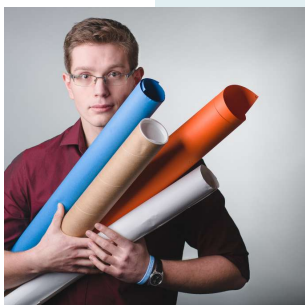


---

## 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 sześciolatków do seniorów.

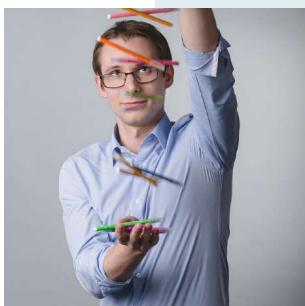


---

## 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](http://www.5plus.edu.pl)

[kontakt@5plus.edu.pl](mailto:kontakt@5plus.edu.pl)

[biuro@5plus.edu.pl](mailto:biuro@5plus.edu.pl)

(+48) 514 914 519

