

# ogólnopolski program edukacji improvizacji stosowanej

przeznaczony dla:

- przedszkoli
- szkół podstawowych
- szkół ponadpodstawowych
- prywatnych szkół
- nauczycieli

 dostępny w  
 placówkach

ROK SZKOLNY 2026/2027

# program

## IMPRO W EDUKACJI

 **impro  
tak**

**edukacja  
impro  
tak**



# Dlaczego improwizacja stosowana to dziś klucz do nowoczesnej edukacji?

Dzisiejsza szkoła musi wyjść daleko poza ramy podręczników. Żyjemy w czasach, w których dbanie o kondycję psychiczną, emocje i wewnętrzną równowagę młodego pokolenia stało się absolutnym priorytetem. Umiejętność odnalezienia się w grupie, radzenie sobie ze stresem czy rozumienie własnych reakcji to fundamenty, bez których trudno wyobrazić sobie dorosłe życie.

Pracując na co dzień z dziećmi i nastolatkami, regularnie obserwuję, jak bardzo brakuje im narzędzi do zatrzymania się w biegu i szczerego przyjrzenia się sobie. Właśnie tutaj z pomocą przychodzi improwizacja stosowana. Ta metoda ma w sobie magnetyczną siłę - poprzez aktywne doświadczenie i wspólną pracę pozwala dotknąć trudnych tematów bez poczucia bycia ocenianym. Pokazuje młodym ludziom, że ich wrażliwość i indywidualne przeżycia są ważne i potrzebne.

Zajęcia oparte na tej formule to coś znacznie większego niż nauka kreatywności. To przede wszystkim trening empatii, elastyczności myślenia i otwartości na drugiego człowieka. Działanie bez gotowego skryptu uczy młodzież akceptacji własnych potknięć, buduje pewność siebie i pozwala bezpiecznie testować różne życiowe role oraz strategie komunikacyjne.

W rzeczywistości zdominowanej przez ciągłe powiadomienia, presję sukcesu i poczucie izolacji, potrzebujemy metod, które nie tylko uczą teorii, ale uczą żyć. Potrzebujemy edukacji, która stawia na uważną obecność, autentyczne relacje i odwagę do bycia sobą.

Z pełnym przekonaniem zachęcam do wprowadzania improwizacji stosowanej do szkół - to genialna inwestycja w rozwój młodych ludzi, która pomaga im mądrze, stabilnie i z odwagą kształtować własną przyszłość. Program bezpośrednio odpowiada na wyzwania współczesnego systemu oświaty oraz zdiagnozowane przez pedagogów skutki nadmiernej cyfryzacji życia dzieci i młodzieży.

Właśnie dlatego polecam nasz program impro – projekt, dzięki któremu młodzi ludzie zyskują pewność siebie i uczą się mądrzej kierować swoim życiem.

## Jan Jarosz

założyciel Impro TAK. Jest twórcą dwóch unikalnych, autorskich systemów nauczania. Metody T.A.K. (Twórczość, Akceptacja, Komunikacja) - system nauczania improwizacji, który koncentruje się na budowaniu kompetencji miękkich poprzez zabawę i doświadczenie sceniczne. Systemu S.K.O.K. (Słuchaj, Kreuj, Odpowiedz, Kontynuuj) - metoda warsztatowa nastawiona na konkretne umiejętności wykonawcze i sprawne budowanie opowieści w czasie rzeczywistym.





# Jak przygotować młodych ludzi na życie w świecie pełnym chaosu i ciągłych zmian?

**Dzisiejsza rzeczywistość pędzi w niesamowitym tempie, stawiając przed szkołą zupełnie nowe wyzwania.** Nauczyciele nie są już tylko przekaznikami wiedzy – stają się przewodnikami po świecie pełnym skrajnych emocji, dezinformacji i technologicznego szumu.



Kluczowe w edukacji staje się wyposażenie młodych ludzi w narzędzia do radzenia sobie z codziennością: ochrony własnego zdrowia psychicznego, krytycznego myślenia oraz budowania dojrzałych więzi rówieśniczych. Szkoła coraz mocniej otwiera się na edukację zdrowotną i społeczną, bo wiemy, że bez stabilnego wnętrza trudno o harmonijny rozwój.

## **Improwizacja jako poligon doświadczalny.**

Zajęcia improwizacji stosowanej powstały z chęci autentycznego, bliskiego wsparcia młodzieży w procesie dorastania. Przenosząc zasady teatru impro do edukacji, tworzymy dla nich bezpieczne warunki do rozmawiania o sprawach najważniejszych: akceptacji samego siebie, relacjach z bliskimi, lękach i osobistych granicach.



**Praktyka impro ma niezwykłą właściwość - ośmiela, uwalnia od blokad komunikacyjnych i uczy, że każdy z nas ma prawo głosu oraz realny wpływ na to, jak wyglądają jego relacje z otoczeniem.**

System SKOK To autorski program stworzony z myślą o najstarszych uczniach szkół podstawowych, którzy mierzą się z najsilniejszymi kryzysami dorastania. Dotykamy tematów, które stanowią ich codzienność: od presji środowiska i poszukiwania własnego „ja”, przez uzależnienie od smartfonów, po spadek nastroju, brak wiary w siebie i odpowiedzialność za swoje decyzje.

Wszystkie ćwiczenia i zadania grupowe są punktem wyjścia do głębokich, szczerych rozmów. **To nie są pogadanki - to żywy proces, który buduje empatię i diametralnie zmienia atmosferę w klasie oraz ułatwia dialog między młodzieżą a dorosłymi.**



## **Kompletne narzędziownik dla kadry pedagogicznej.**

Zaprojektowaliśmy ten projekt tak, by odciążyć nauczycieli i dać im gotowe, skuteczne wsparcie w działaniach profilaktycznych i wychowawczych.

**Szkoły otrzymują od nas:**

- **prelekcje**
- **scenariusz dyskusji**
- **scenariusz lekcji**
- **karty pracy**

**Wszystko jest gotowe do użycia.  
Nie trzeba tworzyć materiałów samodzielnie!**



Komplet praktycznych narzędzi do natychmiastowego wdrożenia na lekcjach, merytoryczne wsparcie przygotowane we współpracy z psychologami.

**Dzięki temu improwizacja wchodzi do szkoły jako lekki, atrakcyjny dla młodych ludzi i niezwykle skuteczny element codziennej pracy pedagogicznej.**

Wspólnie przeżyte emocje i wyciągnięte z ćwiczeń wnioski zostają z uczniami na lata.

Dołącz do nas i zobacz, jak impro zmienia podejście do edukacji!



**Zespół Impro TAK**

# Impro TAK

## Co to takiego?

Wiedza, która wzmacnia, uczy i buduje odporność psychiczną. Zamiast masy teorii stawiamy na angażujące ćwiczenia i gry, które pomagają młodym ludziom otworzyć się na innych, lepiej zrozumieć własne emocje i przenieść te umiejętności prosto do codziennego życia.

## Dla kogo?

Dla dzieci zarówno młodszych, jak i starszych klas oraz dla młodzieży ze szkół średnich. Dopasowujemy poziom i dynamikę ćwiczeń do wieku grupy.

## Gdzie?

Program realizujemy bezpośrednio w Twojej placówce. Przyjedziemy do Was i poprowadzimy zajęcia na miejscu. Wy zapewniacie salę i obecność dzieci, my zajmujemy się całą resztą - od profesjonalnych materiałów po angażujące i bezpieczne ćwiczenia.

## Kiedy i jak często?

Spotykamy się regularnie, raz w miesiącu w trakcie roku szkolnego (od listopada do marca). Taki układ pozwala spokojnie przepracować kolejne etapy i zobaczyć realną zmianę w zachowaniu klasy.

## Ile to kosztuje?

Zależy on przede wszystkim od wielkości placówki, liczby grup oraz wybranego pakietu warsztatów. Chętnie dopasujemy ofertę do budżetu i możliwości finansowych. Wszystkie szczegóły oferty przedstawi nasz koordynator, który odpowie na pytania i pomoże dopasować optymalny harmonogram zajęć.

## Dlaczego?

Program „IMPRO W EDUKACJI” to gotowe narzędzie edukacyjno-profilaktyczne, które uczy bezpośredniej komunikacji „tu i teraz”. Poprzez praktyczne ćwiczenia bez oceniania, uczniowie budują odporność psychiczną, zyskują pewność siebie i przestają paraliżująco bać się porażek czy presji egzaminacyjnej.

## Jak dołączyć?

Wystarczy skontaktować się bezpośrednio z biurem:

- Zadzwoń: +48 601 077 567
- Napisz e-mail: [biuro@improtak.pl](mailto:biuro@improtak.pl)

Skontaktuj się, aby zarezerwować termin dla swojej placówki i dobrać program dopasowany do potrzeb uczniów.

# Benefits programu

## Co zyskuje szkoła?

- Ciekawą realizację celów kształcenia – program **w praktyczny, dynamiczny sposób** wpisuje się w wymagania oświaty, zamieniając teorię w **żywe doświadczenie**.
- **Skuteczne działania** profilaktyczno-wychowawcze - zajęcia bezpośrednio dotyczą tematów odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem, integracji grupy oraz wzajemnego szacunku.
- **Trening umiejętności przyszłości** – młodzież rozwija inteligencję emocjonalną, zdolność adaptacji do zmian, elastyczność myślenia oraz uczy się efektywnej pracy zespołowej.
- **Program uszyty na miarę** - wszystkie gry, techniki i wyzwania są precyzyjnie dobrane do wieku, dojrzałości oraz realnych potrzeb konkretnej grupy wiekowej.
- **Lepsze radzenie** sobie z egzaminacyjną presją - trening radzenia sobie z niespodziewanymi sytuacjami naturalnie obniża poziom stresu **przed egzaminami** ósmoklasisty czy maturą, ucząc opanowania i pewności siebie.
- **Wzmocnienie odporności** psychicznej (rezyliencji) oraz ukształtowanie kluczowych kompetencji miękkich i psychospołecznych (**aktywne słuchanie, bezwarunkowa akceptacja partnera, elastyczność myślenia, radzenie sobie ze stresem**) u uczniów, jako działań zapobiegających bierności, wykluczeniu rówieśniczemu i kryzysom psychicznym.

## Dlaczego improvisacja stosowana przynosi efekty?

- **Aktywne wchodzenie** w role zamiast bycia widzem
- **Młodzi ludzie nie tylko obserwują sytuacje** z boku, ale fizycznie stają się ich częścią. Wchodząc w bezpieczne, fikcyjne role na scenie, mogą dosłownie przetestować na własnej skórze różne zachowania i postawy bez ponoszenia realnych konsekwencji.
- **Doświadczenie autentycznych emocji w bezpiecznych warunkach**
- **Gry impro odtwarzają żywe sytuacje** rówieśnicze, dylematy i stresory, z którymi młodzież mierzy się na co dzień. Pozwala to uczestnikom poczuć realne emocje, zauważyć je u siebie, a następnie uczyć się nimi mądrze kierować w kontrolowanym środowisku.
- **Działanie staje się naturalnym zapalnikiem do dyskusji**
- **Przełamywanie lęku przed oceną poprzez akceptację błędów**
- **Zasada „Tak, i...” uczy** nastolatków przyjmowania pomysłów innych i traktowania każdego potknięcia jako nowej szansy, a nie porażki. To drastycznie obniża poziom codziennego stresu oraz buduje w klasie kulturę wzajemnego wsparcia.
- **Natychmiastowe budowanie głębszych więzi rówieśniczych**
- **Wspólna zabawa bez gotowego scenariusza** zmusza do uważnego słuchania, patrzenia sobie w oczy i natychmiastowej współpracy. To błyskawicznie kruszy mury obronne, uczy empatii i integruje klasę znacznie silniej niż jakakolwiek teoretyczna pogadanka.

# Dlaczego to działa?

**T – Twórczość**

**A – Akceptacja**

**K – Komunikacja**

**Droga do pewności siebie prowadzi  
przez doświadczenie.**

**Tworzymy profesjonalną przestrzeń rozwoju  
umiejętności przyszłości.**

**Poprzez trening improwizacji budujemy charyzmę,  
rozwijamy kluczowe kompetencje miękkie i  
uczymy błyskotliwego radzenia sobie w każdej  
nieoczekiwanej sytuacji.**

**Inwestycja w rozwój, która zostaje  
na zawsze!**



# Kto stoi za programem?



**Nasz zespół programowy to zgrany zespół pasjonatów i specjalistów**, którzy łączą dwa odmienne, ale idealnie uzupełniające się światy: żywiołową energię sceny oraz rzetelną wiedzę psychologiczno-pedagogiczną.

**Nie teoretyzujemy - każdy element tego programu tworzymy na bazie wieloletniego doświadczenia** w bezpośredniej pracy z młodzieżą, nauczycielami i grupami warsztatowymi.

## **W skład naszej rady programowej wchodzi:**

Praktycy improwizacji i trenerzy kompetencji miękkich - ludzie, którzy na co dzień zjadają zęby na pracy z grupą bez gotowego scenariusza. To oni dbają o to, by ćwiczenia były dynamiczne, angażujące, bezpieczne i dopasowane do realiów, którymi żyją współcześni nastolatki.

**Psycholodzy i pedagogzy dziecięcy** - eksperci czuwający nad merytoryczną i rozwojową stroną projektu. Dbają o to, by tematyka zajęć precyzyjnie odpowiadała na potrzeby rozwojowe uczniów i realnie wspierała ich kondycję psychiczną oraz emocjonalną.

**Metodocy edukacji** - specjaliści, którzy przekładają doświadczenie impro na język szkolnej praktyki. To dzięki nim program w naturalny sposób wspiera realizację celów wychowawczych i profilaktycznych szkoły, a nauczyciele otrzymują proste, intuicyjne narzędzia do pracy z klasą.

## **Nasza misja**

**Wierzymy, że najlepsza edukacja to ta, która angażuje serce, głowę i ciało.** Jako zespół nie tylko dostarczamy gotowy program - **dajemy Wam pełne wsparcie** i przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą uczyć się autentyczności, odwagi i empatii w praktyce.

**Zespół Impro TAK**



# SPIS TREŚCI

## Przedszkole

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Moi bliscy i wielkie emocje          | 10 |
| Teatr wyobraźni i sceniczne przygody | 12 |
| Moje małe emocje                     | 14 |

## Szkoła podstawowa 1–3

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Odkrywcy Świata Relacji | 17 |
| Podróże bez scenariusza | 19 |
| Sekrety komunikacji     | 21 |

## Szkoła podstawowa 4–6

|                      |    |
|----------------------|----|
| Ja w oczach grupy    | 24 |
| Współczesne wyzwania | 26 |
| Świat relacji        | 28 |

## Szkoła podstawowa 7–8

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Scenariusz bez barier. O nas i dla nas | 31 |
| Własny głos                            | 33 |
| Reżyserzy codzienności                 | 35 |

## Szkoła ponadpodstawowa

|                        |    |
|------------------------|----|
| Opanować stres         | 38 |
| Motywy w działaniu     | 40 |
| Ważne tematy           | 42 |
| Tu i teraz             | 44 |
| Nowe widoki rozwoju    | 46 |
| Zielony spokój         | 48 |
| Mapy Przyszłości       | 50 |
| Architekci Przyszłości | 52 |



# PRZEDSZKOLE

cykle:



- emocje
- komunikacja
- rodzina
- małe marzenia
- początki przygody



edukacja  
**impro  
tak**

**impro  
tak**

# Moi bliscy i wielkie emocje

## > Cykl:

- Przenosi przedszkolaka do świata nieskrępowanej wyobraźni, rozwijając umiejętność twórczego myślenia i spontanicznego reagowania na codzienne sytuacje.
- Bawi i uczy poprzez ruch oraz aktywne gry zespołowe, czerpiące z tradycji pedagogiki zabawy i technik improwizacyjnych z całego świata.
- W pogodny, bezpieczny sposób przybliża dziecku zasady rządzące światem, wykorzystując metafory, proste opowieści ruchowe i bezpieczne odgrywanie ról.
- Pozwala maluchom wejść w buty wymyślonych postaci, dzięki czemu uczą się one na własnej skórze współodczuwać radości, obawy czy smutki innych.
- Stanowi naturalny zapalnik do tworzenia sytuacji wychowawczych i rozwijania inteligencji emocjonalnej. Wachlarz uczuć kilkulatek bywa burzliwy - chwile zachwytu przeplatają się ze strachem, złością czy zazdrością. Gry impro dają dzieciom przestrzeń, by te emocje bezpiecznie z siebie „wyrzucić”, oswoić je i nauczyć się o nich opowiadać.
- Uczy fundamentalnych wartości – empatii, szacunku do rodziny, lojalności wobec rówieśników oraz gotowości do niesienia pomocy i współdziałania w grupie bez rywalizacji.

### Rekomendacja eksperta :

Przedstawiony program w sposób kompleksowy i merytoryczny ukazuje praktyczną wartość improwizacji stosowanej w rozwoju emocjonalno-społecznym przedszkolaków. Autorskie podejście, oparte na bezpiecznym odgrywaniu ról i pedagogice zabawy, skutecznie zastępuje teoretyczne pojęcia konkretnymi doświadczeniami rówieśniczymi. Precyzyjnie sformułowane bloki tematyczne oraz unikalne narzędzia, bezpośrednio odpowiadają na realne potrzeby rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym.

## > Uczeń/Uczenica:

- Poprzez udział w regularnych zajęciach improwizacji stosowanej, przedszkolak rozwija kluczowe kompetencje społeczne i emocjonalne:
- Kształtuje elastyczność intelektualną i logiczne myślenie, które są niezbędne w codziennych wyzwaniach oraz na starcie szkolnej edukacji.
- Buduje wewnętrzny kompas wartości, ucząc się w praktycznych scenkach odróżniać zachowania wspierające od raniących czy niesprawiedliwych.
- Rozwija naturalną śmiałość i otwartość, dzięki czemu łatwiej adaptuje się w nowych grupach i sytuacjach społecznych.
- Uczy się wyrażać siebie za pomocą całego ciała – głosu, gestu, mimiki oraz ekspresji ruchowej.
- Rozbudza w sobie ciekawość świata, wrażliwość estetyczną oraz gotowość do wychodzenia poza schematy.
- Poznaje zasady kultury i szacunku dla pracy grupy, ucząc się uważnego słuchania innych oraz czekania na swoją kolej.
- Wzmocni poczucie własnej wartości, wyjątkowości i autonomii, przy jednoczesnym poczuciu bycia ważnym, akceptowanym ogniwem zespołu.
- Odkrywa mechanizmy rządzące emocjami, co pozwala mu lepiej rozumieć stany emocjonalne swoje oraz kolegów.
- Robi pierwsze, kluczowe kroki w dbaniu o swój dobrostan psychiczny, ucząc się rozładowywać napięcie poprzez zdrową, uwalniającą zabawę.



# Harmonogram

## listopad

### Temat zajęć: Mój dom i rodzina

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak zmienia się nasz dom, gdy pojawia się w nim ktoś nowy (np. młodsze rodzeństwo)? Dlaczego współpraca w rodzinie ułatwia życie? Jak radzić sobie ze złością czy zazdrością i jak bezpiecznie pokazać swoje emocje?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Ćwiczenia z podziałem na role „starszy-młodszy”, w których dzieci uczą się opiekuńczości, oraz zabawy z tzw. „emocjonalnym termometrem”, gdzie maluchy uczą się kontrolować i wyciszać nagłą złość poprzez ruch.

**Pojęcia kluczowe:** rodzina, rodzeństwo, regulacja emocji, pomoc, współpraca.

## grudzień

### Temat zajęć: Słuchanie opowieści i budowanie historii

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co daje nam uważne słuchanie innych? Kto to jest opowiadacz i jak można stworzyć wspólną historię z kolegami? W jakich warunkach czujemy się bezpiecznie, słuchając opowiadań?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Ćwiczenia ze storytellingu (opowiadania historii) dla najmłodszych, gdzie dzieci dodają po jednym słowie lub geście do opowieści kolegi. Uczymy się zasady, że każdy pomysł jest dobry i rozwija wspólną historię.

**Pojęcia kluczowe:** opowiadanie historii, uważne słuchanie, storytelling, wyobraźnia.

## styczeń

### Temat zajęć: Magia bycia razem i tradycje

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co sprawia, że wspólne, świąteczne chwile są wyjątkowe? Co oznacza „być razem” i jak dbać o miłą, rodzinną atmosferę? Dlaczego tradycje i wspólne zwyczaje łączą ludzi?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Tworzenie „żywych obrazów” dzieci wspólnie budują z własnych ciał scenki przedstawiające przygotowania do świąt, wspólny stół czy ubieranie choinki. Trening bliskości, cierpliwości i uważności na dotyk i przestrzeń.

**Pojęcia kluczowe:** bliskość, zwyczaje, tradycja, ciepła atmosfera.



## luty

### Temat zajęć: Podróże i ciekawość świata

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego warto odkrywać nowe rzeczy i dokąd prowadzi nas ciekawość? Czego uczą nas podróże i dlaczego po każdej wyprawie miło jest wrócić do swojego bezpiecznego miejsca?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Podróż wyobrażona. Krzesła zamieniają się w pociąg lub raketę. Dzieci improwizują zachowanie w różnych miejscach na Ziemi (np. przedzieranie się przez głęboką dżunglę, spacer po śliskim lodzie), rozwijając elastyczność i motorykę.

**Pojęcia kluczowe:** podróż, ciekawość świata, elastyczność, moje bezpieczne miejsce.

## marzec

### Temat zajęć: Przygody w grupie i uważność na innych

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak mądrze i wesoło spędzać czas z najbliższymi? Dlaczego warto dbać o relacje z przyjaciółmi? O czym musimy pamiętać, kiedy wspólnie ruszamy na wielką przygodę?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Scenki sytuacyjne uczące empatii i kompromisu (np. organizowanie wymarzonych urodzin dla pluszaka, gdzie każde dziecko musi wnieść jeden element i zaakceptować pomysły innych, by impreza się udała).

**Pojęcia kluczowe:** relacje, przyjaciele, wspólna przygoda, kompromis.



# Teatr wyobraźni i sceniczne przygody



## ➤ Cykl:

- Opiera się na dynamicznych etiudach ruchowych i pamięciowych o uniwersalnym, mądrym przesłaniu.
- Uczy poprzez pełną energii, improwizowaną zabawę, która angażuje całe dziecko.
- Uczy poprzez aktywną zabawę.
- Rozwija kluczowe kompetencje społeczne, ucząc elastyczności w grupie.
- Pokazuje w praktyce, czym jest zgrany zespół i jak wielką siłę ma wspólne działanie.
- Uczy rzetelności oraz odpowiedzialności za swoje czyny i podjęte decyzje,
- Wdraża zasady rzetelności oraz uczy brania odpowiedzialności za własne gesty, słowa i decyzje podjęte na scenie.
- Pokazuje wagę nazywania emocji i radzenia sobie z nimi.
- Uczy konstruktywnego reagowania na życiowe trudności (takie jak brak akceptacji dla inności, uprzedzenia rówieśnicze czy lęk przed odrzuceniem).
- Stanowi idealny fundament do tworzenia sytuacji wychowawczych oraz kreatywnych warsztatów ekspresji manualnej.



## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Naturalnie przestrzega reguł i zasad obowiązujących w społeczności przedszkolnej.
- Szlifuje umiejętności interpersonalne, ucząc się współistnienia w grupie.
- Kształtuje elastyczność intelektualną potrzebną w codziennych sytuacjach oraz na dalszych etapach nauki.
- Buduje swój wewnętrzny system wartości, ucząc się odróżniać zachowania wspierające od raniących.
- W bezpiecznych scenkach uczy się łączyć przyczynę ze skutkiem i przewidywać konsekwencje swoich czynów.
- Swobodnie wypowiada się za pomocą ruchu, głosu oraz różnorodnych form ekspresji artystycznej.
- Staje się niezwykle ciekawe świata, otwarte kulturowo i poznawczo.
- Doskonale rozumie zasady kulturalnego zachowania się w teatrze, kinie oraz na widowni.
- Z refleksją podchodzi do odegranych sytuacji, potrafi wyciągnąć z nich dojrzałe wnioski dla siebie.
- Kształtuje czynności intelektualne potrzebne w codziennych sytuacjach i w dalszej edukacji.



### Rekomendacja eksperta :

Zajęcia w unikalny sposób łączą budowanie odpowiedzialności z humorem, co pozwala dzieciom ośwoić stres i naturalnie rozwijać empatię. Największą siłą tego programu jest dawanie maluchom poczucia sprawczości i bezpieczeństwa w grupie, co bezpośrednio buduje ich wewnętrzną siłę i dojrzałość emocjonalną. To najwyższa jakość edukacyjna, która redefiniuje podejście do rozwoju kompetencji społecznych u najmłodszych.



# Harmonogram

przedszkole

## listopad

### Temat zajęć: Czas dla bliskich i siła tradycji

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czym są wspólne zwyczaje i jakie znaczenie mają dla naszej rodziny? Dlaczego wspólne świętowanie i bycie razem buduje w nas poczucie bezpieczeństwa?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Tworzenie „rodzinnych fotografii” z żywych posągów. Dzieci odgrywają scenki przygotowań do ważnych wydarzeń, ucząc się dawania oparcia i równego dzielenia zadań w grupie.

**Pojęcia kluczowe:** dom, rodzina, wzajemne wsparcie, tradycje rodzinne.

## grudzień

### Temat zajęć: Moje obowiązki i wewnętrzna motywacja

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co to są obowiązki i po co istnieją w domu oraz przedszkolu? Jak skutecznie przegonić lenistwo, kiedy bardzo nie chce nam się działać?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Zabawa w „Superbohaterów Porządku” oraz scenki transformacji. Przedszkolaki w przerysowany, komediowy sposób odgrywają swoje domowe zadania, zamieniając nudny obowiązek w ekscytujące wyzwanie zespołowe.

**Pojęcia kluczowe:** obowiązki, odpowiedzialność, pokonywanie lenistwa, motywacja.

## styczeń

### Temat zajęć: Dbam o zdrowie i pokonuję lęki

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co to znaczy dbać o swoje ciało? Dlaczego ruch, sport i zdrowe jedzenie dają nam supermoce? Jak ośwoić strach przed wizytą u lekarza lub dentysty?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Odgrywanie ról („Lekarz i pacjent”). Poprzez pełne śmiechu odwrócenie ról dzieci oswajają biały fartuch, uczą się asertywności, dbania o higienę oraz panowania nad stresem w nieznanych sytuacjach.

**Pojęcia kluczowe:** zdrowie, aktywność fizyczna, dbanie o siebie, odwaga u lekarza.



## luty

### Temat zajęć: Bezpieczny podróżnik

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czego uczą nas nowe miejsca i jak się do nich przygotować? Dlaczego w drodze kluczowa jest współpraca? Jak dbać o bezpieczeństwo swoje i innych w nieznanym otoczeniu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Symulacja wielkiej wyprawy. Pakowanie niewidzialnego plecaka (trening pamięci) oraz improwizowanie nagłych przygód w podróży, gdzie przedszkolaki muszą natychmiast połączyć siły, aby bezpiecznie dotrzeć do celu.

**Pojęcia kluczowe:** podróż, nowe horyzonty, współpraca, bezpieczeństwo w grupie.

## marzec

### Temat zajęć: Świat wokół nas i dbanie o naturę

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak nasze codzienne wybory wpływają na środowisko (np. co się dzieje ze śmieciami)? Jak możemy dbać o lasy i czystość naszej okolicy?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Eko-teatr. Dzieci wcielają się w elementy przyrody (drzewa, rzeki, zwierzęta leśne) i odgrywają scenki pokazujące, jak małe, pozytywne działanie człowieka pomaga całej naturze odetchnąć.

**Pojęcia kluczowe:** ekologia, uważność, odpowiedzialność globalna, ochrona przyrody.



## > Cykl:

- Oswaja najmłodszych z pojęciem emocji i daje im pierwsze, praktyczne narzędzia do ich rozpoznawania u siebie i innych.
- Zapoznaje dziecko z pojęciem emocja i daje możliwość wstępnego rozpoznawania emocji,
- Aktywnie wspiera rozwój społeczno-emocjonalny dziecka poprzez żywy kontakt z rówieśnikami.
- Dotyczących uczuć i emocji.
- Pokazuje, jak wielką moc ma głośne nazywanie tego, co czujemy, oraz uczy konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi stanami.
- Wskazuje maluchom, że absolutnie wszystkie uczucia - zarówno te przyjemne, jak i te trudne - są naturalne, ważne i potrzebne w życiu.
- Wskazuje dziecku, że zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne są bardzo ważne w życiu
- Uczy głębokiego szacunku dla granic oraz potrzeb innych ludzi.
- Stanowi naturalny punkt wyjścia dla nauczyciela do tworzenia sytuacji wychowawczych oraz szczerych, otwartych rozmów o świecie uczuć.

## > Uczeń/Uczenica:

- Kształtuje elastyczność myślenia i funkcje intelektualne niezbędne na co dzień oraz w szkole.
- Zaczyna trafnie odczytywać, nazywać i rozumieć stany emocjonalne swoje oraz swoich kolegów z grupy.
- Stawia pierwsze, kluczowe kroki w świadomym dbaniu o własne samopoczucie i zdrowie psychiczne.
- Bardzo mocno rozwija wiarę we własne siły, poczucie unikalności oraz naturalną potrzebę tworzenia zgranych więzi rówieśniczych.
- Rozwija wewnętrzną wrażliwość oraz ekspresję twórczą w odniesieniu do wielu obszarów dziecięcej aktywności.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości, indywidualności i oryginalności oraz potrzebę tworzenia relacji osobo wych i uczestnictwa w grupie.
- Konstruuje swój własny kręgosłup moralny, intuicyjnie odróżniając gesty dobre i wspierające od tych raniących.
- W naturalny sposób szlifuje umiejętności interpersonalne i społeczne, które ułatwiają mu funkcjonowanie w grupie.



### Rekomendacja eksperta :

Program spójnie łączy rozwój empatii ze zrozumieniem własnego ciała i emocji. Pokazuje dzieciom i nauczycielom, że improwizacja to nie chaotyczna zabawa, ale precyzyjnie zaprojektowany proces, który uczy dzieci adaptacji do nowych sytuacji i budowania zdrowych relacji bez toksycznej rywalizacji.



# Harmonogram

przedszkole

## listopad

### Temat zajęć: Każde uczucie jest ważne

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego złość, strach i smutek są nam potrzebne? Czy można bezpiecznie tupać ze złości, nikogo przy tym nie krzywdząc?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Emocjonalny dyrygent". Przedszkolaki odgrywają proste, codzienne scenki (np. budowanie wieży z klocków), zmieniając na znak trenera emocję, z jaką to robią. Uczymy się, że każdą emocję da się ośwoić i kontrolować.

**Pojęcia kluczowe:** akceptacja wszystkich uczuć, złość, strach, rozładowanie napięcia.

## grudzień

### Temat zajęć: Moje granice, Twoje granice

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak zauważyć, że kolega nie ma na coś ochoty? Jak mądrze powiedzieć "stop", kiedy ktoś narusza naszą przestrzeń? Co to znaczy szanować czyjeś potrzeby?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Magiczna linia". Zabawy ruchowe z wyraźnym zaznaczaniem swoich granic w przestrzeni. Uczymy się asertywnego, ale bardzo spokojnego komunikowania swoich potrzeb za pomocą gestu i słowa.

**Pojęcia kluczowe:** asertywność, granice, szacunek, potrzeby innych.

## styczeń

### Temat zajęć: Fabryka empatii

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co możemy zrobić, gdy widzimy, że komuś w grupie jest smutno? Jak małe gesty (uśmiech, podanie zabawki) potrafią odmienić humor drugiej osoby?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Pogotowie uśmiechu". Dzieci improwizują krótkie scenki, w których jedna osoba spotyka "smutnego stworka" i próbuje swoimi pomysłami przywrócić mu radość, testując empatię w praktyce.

**Pojęcia kluczowe:** empatia, współczucie, pomoc, reakcja na smutek.



## luty

### Temat zajęć: Jestem jedyny w swoim rodzaju

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co sprawia, że jestem wyjątkowy? Dlaczego to super, że każdy z nas w klasie różni się od siebie i lubi inne rzeczy?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Królewski tron". Każdy przedszkolak na chwilę siada w środku koła i pokazuje swój unikalny ruch lub okrzyk radości, który cała grupa z zachwytem powtarza, budując poczucie pełnej akceptacji.

**Pojęcia kluczowe:** unikalność, pewność siebie, akceptacja inności, poczucie wartości.

## marzec

### Temat zajęć: Wspólny kompas wartości

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Po czym poznajemy, że jakieś zachowanie jest dobre, a inne złe? Jak nasze decyzje wpływają na to, jak czują się nasi koledzy?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Stop-klatka z morałem". Trener przerywa prostą scenkę rówieśniczą w trudnym momencie, a dzieci wspólnie proponują dobre, wspierające rozwiązanie sytuacji, ucząc się przewidywania skutków swoich czynów.

**Pojęcia kluczowe:** dobro i zło, moralność, konsekwencje czynów, wybory.



# SZKOŁA PODSTAWOWA 1-3

cykle:



- rozwój
- emocje
- wyobraźnia
- praktyczność
- zrozumienie



edukacja  
**impro  
tak**

**impro  
tak**





# Odkrywcy Świata Relacji



SP 1-3

## ➤ Cykl:

- Stanowi zintegrowaną podróż przez trzy kluczowe obszary życia dziecka: świadomość własnego ciała, wrażliwość na świat przyrody oraz odwagę w budowaniu relacji rówieśniczych.
- Przekłada trudne, abstrakcyjne pojęcia na język fizycznego działania, angażując ruch, gest i bliski kontakt z grupą.
- Uczy dzieci uważnej obserwacji otoczenia, rozwijając zdolność błyskawicznego odczytywania intencji oraz stanów emocjonalnych innych istot.
- Pokazuje, jak wielką wartością jest cierpliwość i delikatność, zarówno w stosunku do zwierząt, jak i drugiego człowieka.
- Oswaja lęk przed nieznanym, zamieniając stresujące sytuacje społeczne w ekscytującą, bezpieczną przygodę zespołową.
- Daje nauczycielom gotowe narzędzia diagnostyczno-wychowawcze, pozwalające zaobserwować, jak dzieci radzą sobie z zaufaniem, asertywnością i współpracą w parach.



## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Odkrywa pełną synergię między emocjami a ciałem - uczy się, jak fizycznie kontrolować stres i jak mową ciała wyrażać swoje intencje.
- Rozwija głęboką wrażliwość i opiekuńczość wobec słabszych, mniejszych oraz lękliwych istot.
- Buduje potężne poczucie bezpieczeństwa i zaufania w grupie, co bezpośrednio ułatwia mu adaptację w nowych, trudnych dla niego sytuacjach.
- Uczy się brać odpowiedzialność za partnera w zabawie – doświadcza, czym jest bycie mądrym przewodnikiem i jak dawać oparcie innym.
- Przełamuje bariery komunikacyjne, swobodnie wchodząc w interakcje rówieśnicze bez lęku przed odrzuceniem czy oceną.
- Doskonale rozumie i szanuje granice innych – wie, kiedy podejść z pomocą, a kiedy dać koledze lub zwierzęciu niezbędną przestrzeń.
- Wzmacnia swoją wewnętrzną stabilność, dzięki czemu potrafi odważnie i z ciekawością eksplorować otaczający je świat.



### Rekomendacja eksperta :

Cykl ten stanowi doskonałą odpowiedź na wyzwania adaptacyjne dzieci w wieku wczesnoszkolnym, skutecznie przeciwdziałając lękowi przed oceną i presją rówieśniczą. Największą wartością cyklu jest redefinicja błędu poprzez narzędzia typu „Okrzyk błędu”, które zamieniają stres w naturalny etap nauki i budują w uczniach wysoką odporność psychiczną. Praktyczne wdrożenie zasady „Tak, i...” uczy dzieci bezkonfliktowej współpracy, równego dzielenia zadań oraz realnej empatii w grupie bez destrukcyjnej rywalizacji. Metodycznie zaprojektowane bloki ruchowe i sensoryczne czynią z tego programu unikalny produkt o głębokim podłożu pedagogiczno-wychowawczym.



Powiązanie z podstawą programową



# Harmonogram



SP 1-3

## listopad

### Temat zajęć: Mapa naszych uczuć

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czym w ogóle są emocje i gdzie mieszkają w naszym ciele? Jak wygląda nasza twarz, gdy się cieszymy, a jak gdy coś nas smuci?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Lustrzane odbicia". Dzieci w parach bez słów pokazują i naśladują swoje miny oraz postawę ciała, ucząc się podstaw ekspresji i bezbłędnego odczytywania sygnałów niewerbalnych.

**Pojęcia kluczowe:** definicja emocji, mimika, rozpoznawanie stanów, ciało.

## grudzień

### Temat zajęć: Nasz mniejszy przyjaciel

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jaki jest nasz stosunek do zwierząt? W jaki sposób możemy okazywać im szacunek i nieść realną pomoc? Czy każde, nawet najbardziej szalone marzenie warto natychmiast spełniać?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Dzieci wcielają się w różne zwierzęta, ucząc się ich potrzeb, delikatności wobec słabszych oraz empatii. Trening opiekuńczości i reagowania na niewerbalne sygnały.

**Pojęcia kluczowe:** szacunek dla zwierząt, empatia, przyjaźń, niesienie pomocy.

## styczeń

### Temat zajęć: Nowe sytuacje i siła przyjaźni

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak odnaleźć się w nowej grupie rówieśniczej? Jak oswoić lęk przed tym, co nieznanne i przełamać pierwszy strach? Kiedy warto poprosić o pomoc i dlaczego z przyjacielem jest różnie?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** Zabawy integracyjne oparte na kontakcie wzrokowym, bezpiecznym poznawaniu przestrzeni oraz proste scenki ruchowe pokazujące, jak podanie ręki drugiemu dziecku pomaga pokonać wspólną przeszkodę.

**Pojęcia kluczowe:** nowe sytuacje, strach, przełamywanie lęków, pomoc rówieśnicza.

## luty

### Temat zajęć: Drużyna dobrych manier i współpraca

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co to znaczy dzielić się z innymi i dlaczego wspólna zabawa jest fajniejsza niż robienie wszystkiego samemu? Jak nasze słowa i gesty mogą sprawić, że ktoś poczuje się miło w grupie? Jak wspólnie rozwiązać problem, kiedy dwie osoby chcą tę samą zabawkę?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Wspólny prezent". Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko wręcza drugiemu „niewidzialne pudełko”. Drugie dziecko otwiera je, wyobraża sobie, co jest w środku (np. wielki pluszowy miś), głośno to nazywa i bardzo dziękuje, a pierwsze dziecko natychmiast cieszy się razem z nim. Ćwiczenie uczy zasady akceptacji pomysłów partnera i budowania pozytywnej atmosfery.

**Pojęcia kluczowe:** współpraca, dzielenie się, kultura relacji, radość z dawania.

## marzec

### Temat zajęć: Moje małe i wielkie sukcesy (Pokonywanie trudności)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co zrobić, gdy coś nam nie wychodzi i czujemy złość albo rezygnację? Czy błędy w zabawie są czymś złym, czy mogą stać się początkiem nowej przygody? Jak możemy wspierać kolegę, któremu właśnie zepsuła się wieża z klocków?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Okrzyk błędu". Dzieci biorą udział w prostej grze rytmicznej lub ruchowej. Kiedy ktoś się pomyli (co jest rzeczą naturalną), nie chowa się, ale podnosi ręce do góry i z uśmiechem krzyczy „Ojej!”, a cała grupa bije mu brawo. Uczymy dzieci, że potknięcie to żaden wstyd, a bezpieczna przestrzeń w grupie pozwala na naukę bez stresu.

**Pojęcia kluczowe:** akceptacja błędów, radzenie sobie z porażką, motywacja, odporność psychiczna.





# Podróże bez scenariusza



SP 1-3

## ➤ Cykl:

- Zdejmuje z dzieci schematy myślenia, rzucając je w wir wyobrażonych wypraw, gdzie jedynym ograniczeniem jest własna kreatywność.
- Uczy błyskawicznej adaptacji do dynamicznie zmieniających się warunków (zmiana klimatu, awaria statku, nieznaną ląd na scenie).
- Pokazuje, że niespodziewane zwroty akcji nie są zagrożeniem, ale ekscytującym początkiem nowej przygody.
- Odwraca paradygmat porażki i błędu – na tych zajęciach nie ma złych odpowiedzi; potknięcie na scenie staje się prezentem dla grupy i punktem wyjścia do stworzenia czegoś nowego, co zdejmuję z dzieci paraliżujący lęk przed szkolną oceną i krytyką.
- Wymusza autentyczny kontakt „tu i teraz” – uczestnicy nie mogą działać z pamięci ani realizować z góry przygotowanego planu; muszą uważnie patrzeć partnerowi w oczy i słuchać go całym sobą, co stanowi naturalny, głęboki detoks od przebodźcowania ekranami smartfonów.
- Uwalnia od blokad komunikacyjnych i uczy asertywności – regularny trening ośmiela wycofanych uczniów, pomaga im odnaleźć i usłyszeć swój „własny głos”, a jednocześnie uczy, jak jasno stawiać osobiste granice w relacjach z otoczeniem.

### Rekomendacja eksperta :

Ten cykl programu dla klas 1-3 kładzie nacisk na elastyczność poznawczą oraz szybką adaptację do zmian, które są kluczowe w radzeniu sobie ze szkolnymi wyzwaniami. Gry impro uczą dzieci konstruktywnej reakcji na niespodziewane zwroty akcji, trwale obniżając poziom stresu i frustracji w sytuacjach kryzysowych. Z kolei ćwiczenia oparte na komunikacji niewerbalnej i celowym spowolnieniu ruchu, jak „Podwodne królestwo”, stanowią genialny trening samoregulacji. To precyzyjnie zaprojektowana metoda premium, która rozwija u uczniów myślenie nieszablonowe i buduje silne poczucie zespołowego bezpieczeństwa.

## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Rozwija elastyczność poznawczą – potrafi natychmiast zmienić plan działania, gdy wymaga tego sytuacja.
- Rozbudza potężną wyobraźnię przestrzenną i abstrakcyjne myślenie.
- Przełamuje lęk przed nowym i nieznanym, zyskując ogromną pewność siebie.
- Zdejmuje z dzieci schematy myślenia, rzucając je w wir wyobrażonych wypraw, gdzie jedynym ograniczeniem jest własna kreatywność.
- Uczy błyskawicznej adaptacji do dynamicznie zmieniających się warunków (zmiana klimatu, awaria statku, nieznaną ląd na scenie).
- Pokazuje, że niespodziewane zwroty akcji nie są zagrożeniem, ale ekscytującym początkiem nowej przygody.
- ReguLarne ćwiczenia bez gotowego scenariusza, dziecko przełamuje lęk przed nowym i nieznanym. Przestaje paraliżować je strach przed popełnieniem błędu czy oceną rówieśników.
- Potężna wyobraźnia i abstrakcyjne myślenie: Uczniowie rozbudzają wyobraźnię przestrzenną oraz uczą się nadawać symboliczne znaczenia przedmiotom i ruchom.
- Trening uczy akceptacji inności, otwartości na drugiego człowieka oraz budowania autentycznych relacji bez barier komunikacyjnych.



Powiązanie z podstawą programową



# Harmonogram



SP 1-3

## listopad

### Temat zajęć: Magiczny wehikuł czasu

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dokąd chcielibyśmy wyruszyć, gdyby wszystko było możliwe? Jak z kilku krzeseł i klocków zbudować rakietę lub łódź podwodną? Jak działa siła wspólnej wyobraźni?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Transformacja przedmiotów". Dzieci podają sobie z rąk do rąk zwykłą pałeczkę lub hula-hop. Każdy maluch musi za pomocą ruchu i mimiki nadać przedmiotowi nową funkcję (np. zamienić go w lunetę, kierownicę, ciężki miecz czy wędkę), a reszta grupy natychmiast wchodzi w tę konwencję.

**Pojęcia kluczowe:** wyobraźnia, transformacja, kreatywność, symbolika ruchu.



## grudzień

### Temat zajęć: Przez zaspy i lodowce

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak radzić sobie w ekstremalnych warunkach? Jak mróz i śnieg zmieniają sposób, w jaki się poruszamy? Jak możemy ogrzać się nawzajem i pomóc koledze przejść przez głęboką zasypaną ścieżkę?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Wyprawa na biegun". Sala zamienia się w lodową krainę. Dzieci improwizują spacer po bardzo śliskiej nawierzchni, przedzieranie się przez silny, arktyczny wiatr oraz budowanie wspólnego, niewidzialnego igloo, w którym cała grupa musi schować się przed zamiecią.

**Pojęcia kluczowe:** elastyczność ruchowa, radzenie sobie z przeszkodami, współpraca w trudnych warunkach.



## styczeń

### Temat zajęć: Wizyta u kosmitów (Inne światy)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak rozmawiać z kimś, kto nie zna naszego języka i wygląda zupełnie inaczej? Jak pokazać przyjazne intencje bez używania słów? Dlaczego inność może być ciekawa i fascynująca?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Kosmiczni turyści". Część dzieci wciela się w mieszkańców nowo odkrytej planety, którzy poruszają się i dźwięczą w unikalny sposób. Druga część to ziemscy odkrywcy, którzy muszą zaadaptować się do panujących tam zasad i nawiązać wesołą, pokojową relację z gospodarzami.

**Pojęcia kluczowe:** akceptacja inności, adaptacja do nowych zasad, otwartość rówieśnicza.

## luty

### Temat zajęć: Zgubiony kompas (Zwroty akcji)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co zrobić, gdy misterny plan podróży nagle się psuje? Jak reagować na niespodzianki z uśmiechem, zamiast płaczem? Kto w drużynie ma pomysł na nowe wyjście z sytuacji?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "A na dodatek...". Dzieci idą przez wyobrażony las. Trener co chwilę rzuca nowe wyzwanie: "Nagle zerwał się most!", "A na dodatek goni nas olbrzymi motyl!". Maluchy muszą natychmiast zmienić swoją strategię ruchu i pomóc sobie nawzajem przetrwać nagłą zmianę w scenariuszu.

**Pojęcia kluczowe:** elastyczność, szybkie reagowanie, radzenie sobie ze zmianą.

## marzec

### Temat zajęć: Podwodne królestwo (Zanurzenie w ciszy)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak wygląda świat na dnie oceanu? Jak poruszają się ryby, a jak wielkie ośmiornice? Jak podróżować w pełnej ciszy, dbając o to, by nie zgubić swojego partnera?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Akwarium". Warsztat z bardzo powolnego i płynnego ruchu. Dzieci improwizują podwodne życie pod dyktando relaksacyjnej muzyki, ucząc się pełnej kontroli nad swoim ciałem, uważności na przestrzeń wokół oraz synchronizacji z innymi „morskimi stworzeniami”.

**Pojęcia kluczowe:** płynność ruchu, cisza, wyciszenie, kontrola ciała.





# Sekrety komunikacji



SP 1-3

## ➤ Cykl:

- Skupia się na fundamentalnej zasadzie impro „Tak, i...”, która uczy przyjmowania propozycji drugiego człowieka i rozwijania jej.
- Kształtuje pożądane postawy, takie jak: poczucie własnej wartości, wewnętrzną motywację, otwartość na drugiego człowieka.
- Pokazuje dzieciom, że komunikacja to nie tylko mówienie, ale przede wszystkim uważne słuchanie i obserwowanie partnera.
- Uczy szacunku do potrzeb innych ludzi
- Buduje kulturę dialogu opartego na szacunku, empatii i braku rywalizacji, gdzie każdy pomysł jest cenny i ważny.
- Wymusza wejście w żywy kontakt wzrokowy i emocjonalny, stanowiąc dla uczniów natychmiastowy i głęboki detoks od ekranów smartfonów.
- Oducza paraliżującego lęku przed oceną społeczną, tworząc na sali bezpieczne warunki do testowania różnych strategii komunikacyjnych.
- Uczy właściwych zachowań, rozwijania swoich umiejętności i przyjmowania postawy godnej naśladowania w codziennym życiu.
- Tworzy warunki do pokonywania trudności w zadawaniu otwartych pytań.

## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Zaczyna słuchać innych z pełnym zaangażowaniem, zamiast czekać tylko na swoją kolej do wypowiedzi.
- Buduje poczucie szacunku wobec siebie i innych osób.
- Uczy się jasnego i spokojnego wyrażania swoich myśli oraz intencji w sposób zrozumiały dla otoczenia.
- Zyskuje naturalną łatwość w zawieraniu kompromisów i bezkonfliktowym rozwiązywaniu sporów rówieśniczych.
- Przełamuje barierę i blokady komunikacyjne, zyskując odwagę do zabierania głosu, odpowiedzi przy tablicy i wystąpień publicznych.
- Nabywa świadomość potrzeby tworzenia relacji społecznych.
- Rozwija inteligencję emocjonalną oraz empatię, dzięki czemu potrafi lepiej odczytywać intencje, mowę ciała i emocje u innych ludzi.
- Buduje silną rezyliencję i pewność siebie, dzięki czemu staje się odporniejsze na presję rówieśniczą oraz łatwiej radzi sobie ze stresem.
- Zyskuje umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć swoich i innych osób.



### Rekomendacja eksperta :

Ten moduł to bezkompromisowa szkoła uważności, która w brutalnie głośnym świecie uczy dzieci sztuki prawdziwego słuchania i bycia „tu i teraz”. Zamiast nudnych napomnień o dobrych manierach, uczniowie na własnej skórze - poprzez gry takie jak „Przekaz piątkę” czy „Ślepy rzeźbiarz” - doświadczają, że bez kontaktu wzrokowego, precyzji słowa i pełnego zaufania cała grupowa struktura po prostu się rozpada. Genialnie zaprojektowane ćwiczenia z regulacją głośności dają dzieciom rzadką dziś umiejętność samokontroli i szacunku dla ciszy, co automatycznie przekłada się na lepsze skupienie podczas standardowych lekcji.



Powiązanie z podstawą programową

# Harmonogram

SP 1-3

## listopad

### Temat zajęć: Podaj dalej (Niewidzialny impuls)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak przekazać informację bez używania słów? Czy sam kontakt wzrokowy wystarczy, by się porozumieć? Dlaczego w grupie ważny jest każdy pojedynczy uczestnik?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Przekaż piątkę". Dzieci stoją w kole. Ich zadaniem jest jak najszybsze podanie sobie „impulsu” (spojrzenie w oczy i jednocześnie kłaśnięcie) z osoby na osobę. Gra wymaga absolutnego skupienia, nie pozwala na dekoncentrację i błyskawicznie jednoczy grupę.

**Pojęcia kluczowe:** skupienie, kontakt wzrokowy, impuls, obecność tu i teraz.

## grudzień

### Temat zajęć: Echo i cień (Pełna akceptacja)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak to jest być idealnie wysłuchanym i naśladowanym? Dlaczego warto doceniać pomysły innych dzieci? Jak poczuć się ważnym w parze?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Lustro dźwiękowe". Jedno dziecko wydaje z siebie bezpieczny, zabawny dźwięk i robi prosty gest, a drugie dziecko (jako echo) musi jak najdokładniej to powtórzyć – z identyczną energią i intonacją. Potem następuje zamiana ról.

**Pojęcia kluczowe:** partnerstwo, odzwierciedlenie, akceptacja, uważność słuchowa.

## styczeń

### Temat zajęć: Wspólna bajka (Zasada „Tak, i...”)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co się dzieje, gdy nie zgadzamy się z pomysłem kolegi? Jak polubić cudze pomysły i połączyć je ze swoimi? Jak napisać historię, w której każdy ma swój udział?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Budowanie zdania". Dzieci siedzą w kręgu i wspólnie opowiadają bajkę o zagubionym piesku. Każdy maluch może wypowiedzieć tylko jedno słowo, które musi idealnie pasować do tego, co powiedział przedmówca. Uczy to odrzucenia własnego ego na rzecz dobra całej grupy.

**Pojęcia kluczowe:** zasada "Tak, i...", praca zespołowa, kompromis, płynność dialogu.



## luty

### Temat zajęć: Radio i hałas (Higiena rozmowy)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co czujemy, gdy wszyscy mówią jednocześnie i nikt nikogo nie słucha? Dlaczego krzyk utrudnia porozumienie? Jak rozmawiać spokojnie, by każdy poczuł się usłyszany?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Głośność na suwak". Trener pokazuje ręką poziom głośności w sali (wysoko – rozmawiamy głośno, nisko – schodzimy do szeptu). Dzieci odgrywają scenki na targu lub w autobusie, ucząc się świadomego operowania swoim głosem i szacunku dla uszu innych osób.

**Pojęcia kluczowe:** ton głosu, higiena słuchu, szacunek w rozmowie, samokontrola.

## marzec

### Temat zajęć: Architekci porozumienia (Precyzja komunikatu)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak wytłumaczyć koledze, co chcemy zbudować, żeby nas dobrze zrozumiał? Dlaczego warto zadawać pytania, gdy czegoś nie wiemy? Jak gesty pomagają słowom?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Ślepy rzeźbiarz". Jedno dziecko zamyka oczy, a drugie za pomocą delikatnych, jasnych instrukcji słownych (np. "podnieś prawą rękę wyżej", "zrób krok w bok") próbuje ustawić je w zaplanowaną wcześniej pozę superbohatera.

**Pojęcia kluczowe:** jasność przekazu, zaufanie, dawanie instrukcji, cierpliwość.



# SZKOŁA PODSTAWOWA 4-6

cykle:

- empatia
- zrozumienie
- skuteczne działanie
- twórczość
- akceptacja



edukacja  
**impro  
tak**

**impro  
tak**



# Ja w oczach grupy



SP 4-6

## ➤ Cykl:

- Pomaga uczniom oswoić paraliżujący lęk przed oceną ze strony rówieśników i porażką na forum klasy.
- Wykorzystuje komediowy, bezpieczny charakter impro, aby odczarować błędy jako naturalną, a nawet fascynującą część procesu nauki.
- Pokazuje, że autentyczność i odwaga do bycia sobą dają znacznie stabilniejszą pewność siebie niż próby przypodobania się wszystkim za wszelką cenę.
- Całkowicie odwraca paradygmat porażki, ucząc młodzież, że potknięcie nie jest powodem do wstydu, ale świetnym punktem wyjścia do nowego działania.
- Stwarza bezpieczny poligon doświadczalny, w którym uczniowie mogą bez strachu testować różne życiowe role oraz strategie zachowań społecznych.
- Rezygnuje ze sztywnych ram i nudnej teorii, budując odporność psychiczną oraz integrację klasową poprzez żywe, angażujące doświadczenie, śmiech i ruch.

## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Przestaje bać się odpowiedzi przy tablicy, egzaminów ustnych oraz nagłych, niespodziewanych sytuacji na lekcjach i w życiu codziennym.
- Zyskuje ogromną pewność siebie opartą na głębokim poczuciu, że jego indywidualne przeżycia, wrażliwość i głos są ważne oraz potrzebne.
- Buduje silną rezyliencję psychiczną, co pozwala mu znacznie lepiej radzić sobie z presją sukcesu, oczekiwaniami otoczenia oraz stresem.
- Przestaje dążyć do toksycznego perfekcjonizmu, dzięki czemu zyskuje luz, swobodę działania i przestrzeń na popełnianie naturalnych błędów.
- Odkrywa swoją unikalną wartość w zespole, ucząc się, że nie musi rezygnować z własnej indywidualności, aby zostać w pełni zaakceptowanym przez grupę.
- Przełamuje lęk przed nowym i nieznanym, zyskując zdolność do odważnego i stabilnego kształtowania relacji rówieśniczych w świecie pełnym zmian.

### Rekomendacja eksperta :

Ten moduł uderza w samo sedno problemów nastolatków z klas 4–6, czyli w moment, gdy lęk przed odrzuceniem przez grupę i presja rówieśnicza zaczynają dominować w ich życiu. Zamiast nudnych wykładów o poczuciu własnej wartości, uczniowie na własnej skórze doświadczają, jak mową ciała i tonem głosu budować asertywność na szkolnym korytarzu. Gry takie jak „Głosy na ramieniu” czy „Etiuda z błędem” w bezpieczny sposób wizualizują ich wewnętrzne kompleksy, ucząc dystansu do siebie i uwalniając od paraliżującego stresu przy tablicy. To genialnie zaprojektowany trening autentyczności, który zdejmuje z młodych ludzi maski dopasowania, dając im odwagę do bycia sobą w grupie, która zamiast oceniać – wspiera.





# Harmonogram

SP 4-6

## listopad

### Temat zajęć: Moja unikalna marka (Bezpieczne forum)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co czujemy, gdy oczy całej klasy są zwrócone na nas? Jak odróżnić konstruktywną informację zwrotną od zwykłego, złośliwego oceniania? Dlaczego to, co w nas inne, jest naszą największą siłą?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Jednominutowy fanklub". Uczeń wychodzi na środek i opowiada o czymś zupełnie błahym (np. o swoim ulubionym śniadaniu), a cała reszta grupy reaguje na każde jego zdanie gigantycznym, entuzjastycznym aplauzem.

**Pojęcia kluczowe:** pewność siebie, odporność na ocenę, ekspozycja społeczna, wsparcie grupy.

## grudzień

### Temat zajęć: Królestwo wpadek (Świętowanie porażek)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak bardzo boimy się popełniać błędy przy tablicy lub w grupie? Co się dzieje z naszym ciałem, gdy zrobimy coś „źle”? Jak zamienić wstyd w śmiech i pójść dalej?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Etiuda z błędem". Uczniowie grają proste scenki, w których celowo muszą popełnić spektakularną gafę (np. zapomnieć imienia własnej mamy na przyjęciu). Zadaniem partnera scenicznego jest natychmiastowe „uratowanie” sytuacji i obrócenie błędu w genialny atut historii.

**Pojęcia kluczowe:** akceptacja porażki, dystans do siebie, elastyczność psychiczna, redukcja stresu.

## styczeń

### Temat zajęć: Moja asertywna obecność (Postawa i głos)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak nasza postawa ciała i ton głosu wpływają na to, jak traktują nas inni? Czym różni się asertywność od agresji i uległości? Jak powiedzieć głośno „nie”, gdy grupa namawia nas do czegoś złego?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Statusy". Uczniowie losują karty z poziomem „statusu” (od 1 – bardzo niska pewność siebie, do 10 – wysoka pewność siebie i dominacja). Odgrywają proste rozmowy na korytarzu szkolnym, doświadczając na własnej skórze, jak fizyczna zmiana postawy ciała diametralnie zmienia dynamikę relacji.

**Pojęcia kluczowe:** asertywność, status społeczny, mowa ciała, poczucie sprawczości.



## luty

### Temat zajęć: Maska kontra twarz (Presja dopasowania)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego czasem udajemy kogoś, kim nie jesteśmy, żeby przypadkowość się klasie? Ile energii kosztuje nas noszenie „rówieśniczej maski”? Jak znaleźć odwagę do pokazania swojego prawdziwego ja?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Konferencja prasowa". Jeden uczeń odpowiada na pytania klasy, ale gra postać, której cechy i sekrety zna tylko widzownia. Poprzez metaforę gry uczniowie odkrywają, jak łatwo grupa wyczuwa sztuczność i jak bardzo uwalniająca jest autentyczność.

**Pojęcia kluczowe:** autentyczność, presja rówieśnicza, tożsamość, akceptacja.

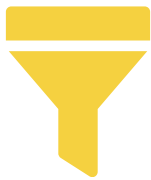
## marzec

### Temat zajęć: Krytyk wewnętrzny (Uciszenie złych myśli)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Skąd bierze się ten cichy głos w naszej głowie, który mówi: „nie dasz rady”, „wyśmieją cię”? Jak możemy z nim negocjować? Jak zamienić wewnętrznego krytyka w wewnętrznego przyjaciela?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Głosy na ramieniu". Uczeń próbuje wykonać proste zadanie na scenie, podczas gdy dwie inne osoby grają jego „Wewnętrznego Krytyka” (mówiącego obawy) oraz „Wewnętrznego Wspieracza” (mówiącego komplementy). Uczeń uczy się świadomie ignorować głos paraliżujący na rzecz wspierającego.

**Pojęcia kluczowe:** dialog wewnętrzny, self-compassion (wrozumiałość dla siebie), odporność psychiczna.



# Współczesne wyzwania



SP 4-6

## > Cykl:

- Dotyka bezpośrednio realiów życia współczesnych nastolatków: świata algorytmów, smartfonów, FOMO (lęku przed odłączeniem) oraz pogoni za idealnym wizerunkiem online.
- Przenosi cyfrowe dylematy na fizyczną scenę, pozwalając uczniom zobaczyć absurd lub zagrożenia niektórych zachowań z bezpiecznego dystansu.
- Uczy krytycznego myślenia i higieny cyfrowej poprzez doświadczenie, a nie moralizatorskie wykłady.
- Wymusza wejście w żywy, dynamiczny kontakt wzrokowy i emocjonalny, stanowiąc dla młodych ludzi natychmiastowy detoks od ekranów telefonów.
- Reaguje na zdiagnozowane przez pedagogów skutki nadmiernej cyfryzacji, takie jak stany lękowe, labilność emocjonalna czy alienacja rówieśnicza
- Wykorzystuje mechanizmy improwizacji stosowanej, aby zamienić wirtualną, samotną presję sukcesu na realne wsparcie i śmiech w grupie rówieśników.

## > Uczeń/Uczenica:

- Zyskuje większą świadomość tego, jak technologia wpływa na jego emocje i relacje na żywo.
- Uczy się stawiać granice w świecie cyfrowym (reagowanie na hejt, ochrona prywatności).
- Rozwija asertywność i stawia wyraźne granice, dzięki czemu potrafi mądrze dbać o swoje zdrowie psychiczne oraz wewnętrzną równowagę.
- Przełamuje paraliżujący lęk przed oceną społeczną oraz perfekcjonizmem, które są codziennie podsycane przez media społecznościowe.
- Zyskuje odwagę do budowania autentycznych relacji opartych na empatii, zamiast powierzchownych kontaktów w sieci zdominowanych przez cyfrowy szum.
- Odkrywa wartość odpoczynku od ekranu i budowania głębokich więzi „offline”.
- Nabywa umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć swoich i innych osób.

### Rekomendacja eksperta :

Bezkompromisowy cyfrowy detoks dla klas 4-6, który zamiast nudnego zakazywania smartfonów obnaża przed nastolatkami brutalną prawdę o manipulacjach algorytmów. Poprzez genialne gry sceniczne, takie jak „Filtry rzeczywistości” czy „Niewidzialne powiadomienia”, uczniowie na własnej skórze czują, jak pogoń za lajkami i FOMO niszczy ich autentyczność oraz prawdziwe relacje. Warsztaty dają młodzieży unikalną szansę na zobaczenie społecznych kosztów ucieczki w wirtualny świat oraz mechanizmów sieciowego hejtu. To nowoczesny, precyzyjnie zaprojektowany program premium, który uczy młodzież krytycznego myślenia i buduje potężną tarczę ochronną przed cyfrowym przebudźcowaniem.



Powiązanie z podstawą programową



# Harmonogram

SP 4-6

## listopad

### Temat zajęć: Życie za ekranem (Iluzja social mediów)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego profile w sieci pokazują tylko idealne chwile? Jak oglądanie „perfekcyjnego” życia innych wpływa na nasze samopoczucie? Czy różni się prawdziwy przyjaciel od „obserwującego”?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Filtry rzeczywistości”. Uczniowie odgrywają tę samą scenkę (np. nudne popołudnie w domu) na dwa sposoby: wersja „realna” (pełna naturalnych emocji i drobnych potknięć) oraz wersja „pod Instagrama” (przerysowana, sztuczna, pozowana). Warsztat obnaża fałsz cyfrowych iluzji.

**Pojęcia kluczowe:** wizerunek online, krytyczne myślenie, porównywanie się z innymi.

## grudzień

### Temat zajęć: W pętli powiadomień

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak trudno jest odłożyć telefon, gdy odrabiamy lekcje lub rozmawiamy z mamą? Co czujemy, gdy ktoś nas ignoruje, patrząc w ekran (phubbing)? Jak odzyskać kontrolę nad swoim czasem?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Niewidzialne powiadomienia”. Podczas gdy dwójka uczniów próbuje przeprowadzić ważną, osobistą rozmowę sceniczną, trener co chwilę dotyka ich ramienia, co symbolizuje „wibrację telefonu”. Uczniowie na sekundę muszą zamrzeć lub rzucić absurdalne hasło, doświadczając, jak cyfrowe rozpraszacze niszczą bliskość i uwagę.

**Pojęcia kluczowe:** uwaga, przebodźcowanie, FOMO, relacje offline.

## styczeń

### Temat zajęć: Anatomia plotki i hejtu (Słowa w sieci)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak łatwo przychodzi nam pisanie przykrych rzeczy w komentarzach, a tak trudno powiedzieć to prosto w oczy? Jak wielką krzywdę może wyrządzić jedna plotka podana dalej?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Głuchy telefon emocjonalny”. Prosta informacja przekazywana z rąk do rąk na scenie drastycznie zmienia swój kontekst i intencję z każdą kolejną osobą. Warsztat pokazuje mechanizm powstawania fake newsów i hejtu oraz uczy odpowiedzialności za słowo.

**Pojęcia kluczowe:** cyberbullying, odpowiedzialność za słowo, empatia cyfrowa, plotka.



## luty

### Temat zajęć: Presja lajków (Pogoń za akceptacją)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego cyfrowa aprobata (serduszka, wyświetlenia) daje nam chwilowe szczęście, a jej brak wywołuje smutek? Jak nie uzależniać swojego humoru od algorytmu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Aukcja popularności”. Uczniowie odgrywają scenki, w których za każdą wypowiedzianą kwestię otrzymują od widowni natychmiastowe punkty (kciuki w górę lub w dół). Uczą się zauważać, jak próba przypodobania się widowni niszczy ich pierwotny pomysł i autentyczność gry.

**Pojęcia kluczowe:** algorytm emocjonalny, dopamina, wewnętrzna motywacja.

## marzec

### Temat zajęć: Gry i ich pułapki (Zatrącenie w wirtualu)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Kiedy granie w gry wideo staje się ucieczką od realnych problemów (np. złych ocen czy kłótni z kolegą)? Jak bezpiecznie korzystać z rozrywki, nie tracąc kontaktu z rzeczywistością?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Dwa światy”. Scena zostaje podzielona na pół: po jednej stronie uczeń gra postać uwięzioną w emocjach ze swojej ulubionej gry, po drugiej – jego rodzinę próbującą nawiązać z nim kontakt. Ćwiczenie uczy empatii i dostrzegania kosztów społecznych eskapizmu.

**Pojęcia kluczowe:** balans (work-life-screen balance), eskapizm, komunikacja w rodzinie.



# Świat relacji



SP 4-6

## > Cykl:

- Skupia się na dynamice grupy rówieśniczej, ucząc nastolatków wychodzenia z egocentryzmu na rzecz głębokiego zrozumienia perspektywy drugiego człowieka.
- Daje praktyczne, przetestowane na scenie strategie deeskalacji napięć i radzenia sobie z kłótniami w klasie.
- Zamienia klasyczne „kto ma rację” na „poszukajmy rozwiązania, które wspiera nas oboje”.
- Bawi i uczy poprzez ruch oraz aktywne gry zespołowe, czerpiące z tradycji pedagogiki zabawy i technik improwizacyjnych z całego świata.
- W pogodny, bezpieczny sposób przybliża dziecku zasady rządzące światem, wykorzystując metafory, proste opowieści ruchowe i bezpieczne odgrywanie ról.
- Pozwala uczniom wejść w buty wymyślonych postaci, dzięki czemu uczą się one na własnej skórze współodczuwać radości, obawy czy smutki innych.
- Uczy poprzez pełną energii, improwizowaną zabawę, która angażuje całe dziecko.

## > Uczeń/Uczenica:

- Zaczyna intuicyjnie stosować empatię w codziennych interakcjach szkolnych.
- Przestaje reagować agresją lub wycofaniem na odmienne zdanie kolegi.
- Staje się mediatorem w swojej grupie rówieśniczej, potrafiącym wygasić konflikt w zarodku.
- Rozwija potrzeby refleksyjnego, logicznego, krytycznego i twórczego myślenia.
- Nabywa umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć swoich i innych osób
- Doskonali umiejętność wyrażania różnych stanów emocjonalnych za pomocą wypowiedzi ustnych.
- Kształtuje elastyczność intelektualną i logiczne myślenie, które są niezbędne w codziennych wyzwaniach oraz na starcie szkolnej edukacji.
- Buduje wewnętrzny kompas wartości, ucząc się w praktycznych scenkach odróżniać zachowania wspierające od raniących czy niesprawiedliwych.

### Rekomendacja eksperta :

Laboratorium relacji, które wyciąga nastolatków ze sztywnego okopywania się na własnych pozycjach podczas klasowych sporów. Zamiast teoretycznych wykładów o tolerancji, gry takie jak „Zamiana miejsc” czy „Zwolnione tempo sporu” pozwalają młodzieży fizycznie wejść w skórę oponenta i pod lupą przeanalizować, w którym dokładnie momencie rodzi się agresja. Ćwiczenia oparte na aktywnym słuchaniu i technikach NVC („Tłumacz NVC”) dają uczniom gotowe, genialne narzędzia do deeskalacji napięć i wyrażania złości bez ranienia innych. To niezwykle potrzebny, precyzyjnie zaprojektowany program, który uczy młodzież dojrzałych negocjacji i sztuki kompromisu, zamieniając korytarzowe konflikty w bezpieczną przestrzeń do budowania empatii.



Powiązanie z podstawą programową



# Harmonogram



SP 4-6

## listopad

### Temat zajęć: W cudzych butach (Geografia perspektywy)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego ta sama sytuacja (np. niesprawiedliwa ocena czy potknięcie na korytarzu) może być dla jednej osoby śmieszna, a dla drugiej głęboko raniąca? Jak zobaczyć świat oczami kogoś, kogo nie lubimy?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Zamiana miejsc". Dwójka uczniów zaczyna improwizować prosty spór (np. o zajęte miejsce w ławce). Na dźwięk gwizdka trenera uczniowie muszą natychmiast zamienić się miejscami fizycznie i kontynuować scenkę, przejmując argumenty, emocje i punkt widzenia swojego dotychczasowego oponenta.

**Pojęcia kluczowe:** empatia poznawcza, perspektywa, elastyczność moralna.



## grudzień

### Temat zajęć: Aktywne słuchanie (Poza słowami)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak często rozmawiamy ze sobą, ale zupełnie się nie słyszymy? Jak odczytywać ukryte emocje z tonu głosu i skrzyżowanych rąk kolegi? Jak pokazać komuś, że jego zdanie jest dla nas ważne?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Ostatnie słowo". Uczniowie prowadzą dialog w parach. Warunek: każda kolejna wypowiedź musi zaczynać się od ostatniego słowa, które wypowiedział przed chwilą partner. Gra zmusza do absolutnego, stuprocentowego wysłuchania kolegi do samego końca, bez wcześniejszego planowania własnej riposty.

**Pojęcia kluczowe:** uważność słuchowa, szacunek w dialogu, deeskalacja napięcia.

## styczeń

### Temat zajęć: Anatomia konfliktu (Iskra i pożar)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak małe nieporozumienie zamienia się w wielką klasową kłótnię? Kiedy warto odpuścić, a kiedy twardo bronić swoich granic? Jakie słowa działają jak benzyna dolana do ognia?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Zwolnione tempo sporu". Uczniowie odgrywają scenkę narodzin konfliktu (np. niechcące potrącenie plecaka) w ekstremalnym zwolnieniu tempa (slow-motion). Pozwala to całej klasie precyzyjnie zaobserwować moment, w którym pojawia się agresywna mowa ciała lub raniące słowo, i wspólnie znaleźć punkt, w którym można było zatrzymać lawinę.

**Pojęcia kluczowe:** mechanizm konfliktu, samokontrola, emocje w ciele.



## luty

### Temat zajęć: Język żyrafy kontra język szakala (Komunikacja bez przemocy)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak mówić o swoich pretensjach i złości, nie raniąc i nie atakując drugiej osoby? Jak zamiast oceniać („Jesteś beznadziejny”), mówić o swoich potrzebach i faktach („Jest mi przykro, gdy nie oddajesz mi moich rzeczy”)?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Tłumacz NVC". Jeden uczeń mówi w sposób agresywny i oskarżający (język szakala), a drugi uczeń gra rolę „Tłumacza”, którego zadaniem jest natychmiastowe przełożenie tych słów na język potrzeb, uczuć i próśb (język żyrafy według metody Marshalla Rosenberga).

**Pojęcia kluczowe:** NVC (Porozumienie bez Przemocy), konstruktywna krytyka, wyrażanie potrzeb.

## marzec

### Temat zajęć: Sztuka kompromisu (Zwycięstwo obu stron)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czy kompromis oznacza, że obie strony muszą czuć się przegrane? Jak znaleźć trzecie, kreatywne rozwiązanie, na które nikt wcześniej nie wpadł? Co zyskujemy, rezygnując z uporu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Wspólna przestrzeń". Dwójka uczniów dostaje sprzeczne zadania sceniczne (np. jeden musi urządzić w pokoju cichą czytelnię, a drugi salę prób rockowych). Ich zadaniem jest prowadzenie improwizacji tak, by bez rezygnacji ze swoich pasji stworzyć spójne, nowatorskie rozwiązanie, akceptując zasady partnera.

**Pojęcia kluczowe:** negocjacje, kompromis, kreatywne rozwiązywanie problemów.





# SZKOŁA PODSTAWOWA 7-8

cykle:

- marzenia
- zaufanie
- relacje
- partnerstwo
- zasoby



edukacja  
**impro  
tak**

**impro  
tak**

# Scenariusz bez barier.

## O nas i dla nas

SP 7-8

### > Cykl:

- Daje nastolatkom bezpieczne forum do głośnego rozmawiania o tym, co przeżywają wewnątrz, bez moralizatorstwa i oceniania ze strony dorosłych.
- Uczy otwartości, szacunku i tolerancji.
- Używa technik impro jako tarczy ochronnej – odgrywanie fikcyjnych scenek pozwala zdjąć osobiste napięcie, jednocześnie dotykając realnych, głębokich problemów (tożsamość, lęk przed przyszłością, presja grupy).
- Odkrywa tajemnice tworzenia i powstawania scen.
- Uczy rozbrajania stresu egzaminacyjnego i społecznego poprzez fizyczną i emocjonalną elastyczność na scenie.
- Wspiera ucznia w rozwiązywaniu problemów towarzyszących dojrzewaniu.
- Uczy głębokiego szacunku dla granic oraz potrzeb innych ludzi.
- Rozwija kluczowe kompetencje społeczne, ucząc elastyczności w grupie.

### > Uczeń/Uczenica:

- Zaczyna rozumieć i akceptować swoje zmieniające się emocje, budując stabilne poczucie własnej tożsamości.
- Zyskuje praktyczną odporność psychiczną na presję otoczenia oraz oczekiwania innych.
- Ćwiczy spójne komunikowanie się i uzasadnianie opinii.
- Rozwija odwagę do głośnego, ale kulturalnego wyrażania własnego zdania i obrony swoich wartości.
- Poszukuje przyczyn zaobserwowanych zjawisk szkolnych i projektuje ich konsekwencje zgodnie z własnym rozumieniem świata.
- Wyszukuje informacje wyrażone wprost i pośrednio.
- Uczy się brać odpowiedzialność za partnera w zabawie – doświadcza, czym jest bycie mądrym przewodnikiem i jak dawać oparcie innym.
- Przełamuje bariery komunikacyjne, swobodnie wchodząc w interakcje rówieśnicze bez lęku przed odrzuceniem czy oceną.
- Doskonale rozumie i szanuje granice innych – wie, kiedy podejść z pomocą, a kiedy dać koledze niezbędną przestrzeń.

### Rekomendacja eksperta :

Działa jak bezpieczny wentyl bezpieczeństwa w momencie, gdy młodzież mierzy się z ogromną presją egzaminów, lękiem przed przyszłością i kryzysem tożsamości. Zamiast sztucznego pocieszania, gry takie jak „Lina napięcie” czy „Teatr Forum” dają uczniom realne narzędzia do rozładowania stresu i budowania odwagi cywilnej przeciwko wykluczeniu rówieśniczemu. Genialne ćwiczenie „Rozmowa z przyszłością” pozwala nastolatkom zdystansować się do bieżących lęków szkolnych, a „Orkiestra nastrojów” w fizyczny, dynamiczny sposób normalizuje temat zdrowia psychicznego i skrajnych emocji. To głęboki, dojrzały program, który zdejmuje z barków ósmoklasistów ciężar cudzych oczekiwań, dając im poczucie sprawczości i solidarności w grupie.

# Harmonogram

SP 7-8

## listopad

### Temat zajęć: Kim jestem, kiedy nikt nie patrzy? (Odkrywanie tożsamości)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak znaleźć odpowiedź na pytanie „kim naprawdę jestem”? Czym różnią się role, które gramy przed nauczycielami, rodzicami i znajomymi, od naszego prawdziwego „ja”? Jak zaakceptować swoją wyjątkowość?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Monolog z cienia". Uczeń improwizuje krótką wypowiedź na luźny temat, ale za jego plecami stoi drugi uczeń (jego „cień”), który dopowiada ukryte, szczere myśli i emocje postaci. Ćwiczenie uczy integracji różnych stron własnej osobowości.

**Pojęcia kluczowe:** tożsamość, autentyczność, autorefleksja, akceptacja siebie.

## grudzień

### Temat zajęć: W kleszczach oczekiwań (Radzenie sobie z presją)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Skąd bierze się presja, by być idealnym – mieć najlepsze oceny, idealny wygląd, modne pasje? Jak nie zgubić siebie w pogoni za zadowalaniem innych (rodziców, nauczycieli, rówieśników)?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Lina napięć". Uczeń próbuje opowiedzieć prostą historię na scenie, podczas gdy wokół niego stoją inne osoby, które co chwilę dorzucają mu fizyczne „ciężary” (hasła: „musisz napisać ten egzamin na 100%!", „czemu tak wyglądasz?").

**Pojęcia kluczowe:** presja sukcesu, asertywność, odporność na stres, oczekiwania społeczne.

## styczeń

### Temat zajęć: Przełamać milczenie (Głos przeciwko wykluczeniu)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co robimy, gdy widzimy, że ktoś w klasie jest spychany na margines? Dlaczego milczenie bywa formą przyzwolenia na krzywdę? Jak stać się mądrym sojusznikiem dla kogoś, kto czuje się samotny?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Teatr Forum (Zatrzymaj scenę)". Dwójka uczniów odgrywa trudną sytuację rówieśniczą. Każdy z widzów na widowni może w dowolnym momencie krzyknąć „Stop!", wejść na scenę, zastąpić jedną z postaci i spróbować zmienić bieg wydarzeń za pomocą wspierającego działania.

**Pojęcia kluczowe:** empatia w działaniu, odwaga cywilna, solidarność rówieśnicza, przeciwdziałanie wykluczeniu.



## luty

### Temat zajęć: Moja wewnętrzna burza (Nazywanie trudnych emocji)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego w tym wieku tak często czujemy skrajne emocje – od euforii po głęboki smutek i złość? Jak bezpiecznie „wietrzyć” swoją głowę, gdy emocji jest za dużo? Dlaczego proszenie o pomoc psychologiczną to przejaw ogromnej siły, a nie słabości?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Orkiestra nastrojów". Uczniowie są podzieleni na sekcje odpowiadające różnym emocjom (lęk, złość, nadzieja, radość). Trener jako dyrygent wskazuje, która sekcja ma w danej chwili urosnąć za pomocą improwizowanego dźwięku lub ruchu. Warsztat uczy, że każda emocja ma swój czas, jest potrzebna i można nad nią panować.

**Pojęcia kluczowe:** regulacja emocjonalna, dobrostan psychiczny, przełamywanie tabu, samoświadomość.

## marzec

### Temat zajęć: Na rozdrożu (Decyzje i lęk przed przyszłością)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak radzić sobie ze strachem przed końcem szkoły i wyborem nowej ścieżki (liceum, technikum)? Co jeśli mój wybór nie spodoba się innym? Jak ufać własnej intuicji w ważnych momentach życiowych?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Rozmowa z przyszłością". Uczeń odgrywa scenkę, w której spotyka na ławce samego siebie za 10 lat. Przeprowadzają improwizowany dialog o tym, co w życiu okazało się naprawdę ważne, a co było tylko chwilowym, szkolnym stresem. Ćwiczenie buduje potężną perspektywę i zdejmuje bieżący lęk przed niewiadomą.

**Pojęcia kluczowe:** wybory życiowe, lęk przed przyszłością, intuicja, poczucie sprawczości.



# Własny głos



SP 7-8

## > Cykl:

- Pomaga uczniom odkryć ich naturalny, unikalny głos - zarówno ten dosłowny (brzmienie, śpiew, krzyk), jak i metaforyczny (własne zdanie, potrzeby i sekrety).
- Łączy proste techniki uważności (mindfulness) z pełną humoru, bezpieczną zabawą grupową.
- Uczy dzieci, jak świadomie słuchać siebie nawzajem, zamiast tylko czekać na swoją kolej do mówienia.
- Pokazuje, jak regulować emocje i stres za pomocą oddechu oraz dźwięków, dając maluchom poczucie sprawczości i spokoju.
- Pomaga przełamywać nieśmiałość i lęk przed oceną, budując odwagę do głośnego i wyraźnego mówienia o tym, co dla dziecka ważne.
- Uczy szacunku do ciszy jako przestrzeni, w której rodzą się najlepsze pomysły i odpoczywa przebudźcowa głowa.
- Umiejętnie łączy fakty z interpretacją emocji

## > Uczeń/Uczenica:

- Zyskuje odwagę do wyrażania własnego zdania i asertywnego mówienia „nie”, gdy ktoś narusza jego granice.
- Potrafi rozpoznać sygnały płynące z ciała (np. napięcie, szybszy oddech) i wie, jak użyć prostych ćwiczeń, by się wyciszyć.
- Rozwija naturalną pewność siebie i świadomość swojego głosu - uczy się mówić śmiało, bez lęku przed wyśmianiem.
- Rozwija głęboką empatię poprzez uważne słuchanie innych, zauważając nie tylko słowa, ale też ton głosu i emocje kolegi.
- Rozwija zdolności dostrzegania prawdy, dobra i piękna i kieruje się tymi wartościami.
- Buduje zdrowe poczucie własnej wartości, czując, że jego głos jest ważny i brany pod uwagę przez grupę.
- Odkrywa radość z twórczej ekspresji dźwiękowej i uczy się, że cisza też może być bezpieczna i przyjemna.

### Rekomendacja eksperta :

Zamiast nudnych wykładów o stresie, gry takie jak „Mądry Strażnik” czy „Skaner supermocy” pozwalają młodzieży fizycznie doświadczyć, jak mówą ciała i spokojnym tonem głosu stawiać twarde granice rówieśnikom. Warsztaty uczą nastolatków wyciszania emocjonalnych burz, uwalniając od lęku przed oceną i dają odwagę do obrony własnego zdania w głośnym świecie.



Powiązanie z podstawą programową

# Harmonogram

SP 7-8

## listopad

### Temat zajęć: Moje ciało ma głos – odkrywamy uważność

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak nasze ciało rozmawia z nami bez używania słów? Co mówi nam serce, gdy szybko bije, a co brzuch, gdy jesteśmy głodni lub zestresowani? Jak usłyszeć samego siebie w głośnym świecie?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Skaner supermocy”. Dzieci kładą się na dywan i za pomocą wyobraźni „skanują” swoje ciało od stóp do głów. Następnie w parach odgrywają zabawne scenki, w których ruchami ciała pokazują różne stany (zmęczenie, radość, ekscytację), ucząc się odczytywania sygnałów organizmu.

**Pojęcia kluczowe:** uważność, sygnały z ciała, wyciszenie, autoregulacja.

## grudzień

### Temat zajęć: Siła mojego słowa – odwaga do bycia sobą

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego to, co mówimy, ma wielkie znaczenie? Jak śmiało wypowiadać swoje zdanie, nawet jeśli reszta grupy uważa inaczej? Czym różni się szept od krzyku i kiedy warto ich używać?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Echo w jaskini”. Dzieci testują różne odcienie swojego głosu – od cichego szepotu pewności siebie po głośny, radosny okrzyk. W bezpiecznych scenkach improwizowanych ćwiczą mówienie ważnych komunikatów (np. „Mam pomysł!”, „Nie zgadzam się”) z pełną wiarą we własne siły.

**Pojęcia kluczowe:** pewność siebie, własne zdanie, odwaga, ekspresja głosu.

## styczeń

### Temat zajęć: Usłyszeć drugiego – sztuka uważnego słuchania

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co to znaczy naprawdę kogoś słuchać, a nie tylko słyszeć? Jak dawać koledze uwagę i pokazać mu, że to, co mówi, jest dla nas ważne? Co się dzieje, gdy wszyscy mówią jednocześnie?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Rozmowa detektywów”. Dzieci pracują w parach, gdzie jedno opowiada zmyśloną historię, a drugie musi wyłapać ukryte dźwięki i szczegóły emocjonalne. Następnie grupa tworzy improwizowaną orkiestrę, w której można zagrać swój dźwięk tylko wtedy, gdy poprzednik skończy.

**Pojęcia kluczowe:** aktywne słuchanie, szacunek, uwaga, relacje rówieśnicze.



## luty

### Temat zajęć: Magia ciszy i odpoczynek dla głowy

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czy cisza może być ciekawa? Dlaczego nasza głowa i uszy potrzebują czasem odpoczynku od hałasu? Jak polubić momenty, w których nic się nie dzieje?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Królestwo Niewidzialnych Dźwięków”. Młodzież zamieniają się w tropicieli najcichszych odgłosów w sali. W improwizowanych scenkach bez użycia słów (pantomima) uczą się porozumiewać gestem i spojrzeniem, odkrywając, że cisza buduje niesamowitą bliskość i spokój.

**Pojęcia kluczowe:** cisza, relaks, przebudźcowanie, komunikacja niewerbalna.

## marzec

### Temat zajęć: Moje granice mają głos – asertywność w praktyce

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak powiedzieć „stop” w taki sposób, żeby inni nas usłyszeli i uszanowali? Jak radzić sobie, gdy ktoś na nas krzyczy lub nas nie słucha? Jak dbać o swoje bezpieczeństwo za pomocą głosu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Mądry Strażnik”. Dzieci uczą się używać odpowiedniej postawy ciała i stanowczego, spokojnego tonu głosu. Odgrywają proste, codzienne sytuacje (np. próba zabrania zabawki, niszczenie wspólnej budowli) i testują, jak jedno jasne słowo potrafi zatrzymać niechciane zachowanie.

**Pojęcia kluczowe:** asertywność, stawianie granic, bezpieczeństwo, szacunek do siebie.



# Reżyserzy codzienności



SP 7-8

## > Cykl:

- Daje młodzieży bezpieczną przestrzeń do zdejmowania codziennych „masek” i budowania autentycznych relacji bez filtra.
- Wykorzystuje improwizację jako narzędzie do oswajania stresu egzaminacyjnego, tremy oraz lęku przed porażką.
- Uczy krytycznego myślenia i odporności na manipulację w grupie oraz w świecie cyfrowym.
- Pomaga nastolatkom odkryć ich wewnętrzny kompas wartości i budować asertywność opartą na szacunku do siebie i innych.
- Pokazuje, jak przekuwać błędy (wpadki sceniczne i życiowe) w cenne lekcje i naukę elastyczności.
- Wymusza autentyczny kontakt „tu i teraz” – uczestnicy nie mogą działać z pamięci ani realizować z góry przygotowanego planu; muszą uważnie patrzeć partnerowi w oczy i słuchać go całym sobą, co stanowi naturalny, głęboki detoks od przebodźcowania ekranami smartfonów.
- Uwalnia od blokad komunikacyjnych i uczy asertywności – regularny trening ośmiela wycofanych uczniów, pomaga im odnaleźć i usłyszeć swój „własny głos”, a jednocześnie uczy, jak jasno stawiać osobiste granice w relacjach z otoczeniem.

### Rekomendacja eksperta :

Ten moduł dla klas 7–8 to zaawansowany program odporności psychicznej, zaprojektowany jako bezpośrednia odpowiedź na kryzysy tożsamości, presję rówieńczą oraz paraliżujący stres egzaminacyjny. Warsztat rezygnuje z teoretycznych pogadarek o emocjach na rzecz fizycznego treningu mechanizmów obronnych w bezpiecznych warunkach scenicznych. Poprzez precyzyjne narzędzia – od redefinicji porażki w „Cyrku porażek”, przez radykalną empatię w „Zamianie ról”, aż po techniki mindfulness w „Resecie przedegzaminacyjnym” – uczniowie zyskują gotowe strategie zarządzania lękiem.

## > Uczeń/Uczenica:

- Zyskuje odwagę do głośnego mówienia „nie”, kiedy rówieśnicy wywierają na niego presję.
- Uczy się technik szybkiego opanowywania stresu i tremy, co bezpośrednio przekłada się na lepsze radzenie sobie podczas egzaminów i odpowiedzi ustnych.
- Rozwija głęboką empatię, ucząc się wychodzić poza własny punkt widzenia i rozumieć motywacje innych ludzi.
- Przestaje traktować potknięcia jako porażkę – zaczyna widzieć w nich naturalny etap nauki i rozwoju.
- Buduje stabilną, niezależną od opinii innych samoocenę, opartą na swoich realnych zasobach.
- Impro rozbudza wyobraźnię przestrzenną oraz uczy się nadawać symboliczne znaczenia przedmiotom i ruchom.
- Trening uczy akceptacji inności, otwartości na drugiego człowieka oraz budowania autentycznych relacji bez barier komunikacyjnych.



Powiązanie z podstawą programową

# Harmonogram

SP 7-8

## listopad

### Temat zajęć: Autentyczność kontra presja (Świat bez filtrów)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak często zakładamy maski w grupie rówieśniczej? Jak radzić sobie z presją bycia „idealnym” i lajkami w social mediach? Gdzie kończy się kompromis, a zaczyna zatracanie siebie?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Poza schematem”. Uczniowie odgrywają proste sytuacje, w których cała grupa narzuca jeden trend (np. specyficzny styl bycia), a zadaniem głównego bohatera jest wprowadzenie własnego, zupełnie innego pomysłu i obrona swojej niezależności w bezpieczny, asertywny sposób.

**Pojęcia kluczowe:** autentyczność, presja grupy, asertywność, poczucie własnej wartości.

## grudzień

### Temat zajęć: Anatomia błędu (Wpadka to nie koniec świata)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak bardzo boimy się porażki? Jak zmienia się nasze ciało, gdy czujemy wstyd? Jak zmienić wewnętrzny głos krytyka we wspierającego trenera?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Cyrk porażek”. Uczniowie celowo podejmują trudne wyzwania improwizowane, w których łatwo o pomyłkę. Gdy ktoś popełni błąd, cała grupa nagradza go owacjami na stojąco, a uczestnik robi dumny ukłon. Uczymy mózg, że błąd to tylko informacja zwrotna i okazja do śmiechu.

**Pojęcia kluczowe:** odporność psychiczna, akceptacja potknięć, elastyczność, dystans do siebie.

## styczeń

### Temat zajęć: Reset przedegzaminacyjny (Zarządzanie stresem)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co stres robi z naszym ciałem i jak blokuje pamięć? Jak wejść na salę egzaminacyjną z jasnym umysłem? Jak odróżnić stres mobilizujący od paraliżującego?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Trema na scenę”. Uczniowie w przerysowany, komediowy sposób odgrywają najgorsze możliwe scenariusze egzaminacyjne. Następnie wprowadzamy techniki uważności (kotwice oddechowe, uziemienie) bezpośrednio wplecione w dynamiczne gry impro, ucząc ciało szybkiego przechodzenia w stan spokoju pod presją czasu.

**Pojęcia kluczowe:** samoregulacja, radzenie sobie z trema, techniki oddechowe, koncentracja.



## luty

### Temat zajęć: Perspektywa drugiego (Trening empatii radykalnej)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak łatwo oceniamy innych po pozorach? Jak wejść w buty kogoś, z kim kompletnie się nie zgadzamy? Jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty, gdy emocje sięgają zenitu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Zamiana ról w konflikcie”. Uczniowie odgrywają klasyczną kłótnię nastolatków (np. o projekt grupowy), a na sygnał trenera natychmiast zamieniają się rolami, przejmując argumenty, postawę i emocje swojego oponenta. Ćwiczenie błyskawicznie poszerza perspektywę i uczy szukania rozwiązań win-win.

**Pojęcia kluczowe:** empatia, zmiana perspektywy, rozwiązywanie konfliktów, mediacja.

## marzec

### Temat warsztatu: Moje granice, mój azyl (Uważność w relacjach)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Gdzie kończy się moja przestrzeń, a zaczyna przestrzeń drugiego człowieka? Jak stawiać wyraźne granice bez agresji i poczucia winy? Jak dbać o swój dobrostan psychiczny, gdy czujemy się przytłoczeni wymaganiami świata?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Niewidzialny mur”. Ćwiczenia przestrzenne oparte na mindfulness, w których uczniowie za pomocą intencji, postawy ciała i tonu głosu uczą się zatrzymywać naruszanie ich komfortu psychicznego i fizycznego przez partnera scenicznego, budując wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa.

**Pojęcia kluczowe:** granice osobiste, higiena psychiczna, asertywność, stabilność emocjonalna.



# SZKOŁA PONADPODSTAWOWA



cykle:



- plany
- cele
- nowe miejsca
- praca zespołowa
- kompetencje miękkie



edukacja  
**impro  
tak**

**impro  
tak**





# Opanować stres



## ➤ Cykl:

- Wykorzystuje mechanizmy sceniczne do fizycznego i mentalnego rozbrojenia stresu egzaminacyjnego (matura, sesje).
- Uczy, jak zachować jasność umysłu i dostęp do wiedzy w momentach, gdy ciało paraliżuje lęk lub panika.
- Trenuje elastyczność - uczeń dowiaduje się, jak płynnie wybrnąć z sytuacji, gdy nagle zapomni odpowiedzi (tzw. „czarna dziura”).
- Wymusza wejście w żywy kontakt wzrokowy i emocjonalny, stanowiąc dla uczniów natychmiastowy i głęboki detoks od ekranów smartfonów.
- Pokazuje, że autentyczność i odwaga do bycia sobą dają znacznie stabilniejszą pewność siebie niż próby przypodobania się wszystkim za wszelką cenę.
- Całkowicie odwraca paradygmat porażki, ucząc młodzież, że potknięcie nie jest powodem do wstydu, ale świetnym punktem wyjścia do nowego działania.
- Oducza paraliżującego lęku przed oceną społeczną, tworząc na sali bezpieczne warunki do testowania różnych strategii komunikacyjnych.
- Tworzy warunki do pokonywania trudności w zadawaniu otwartych pytań.

## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Zyskuje praktyczną umiejętność regulacji poziomu stresu za pomocą oddechu i postawy ciała.
- Przestaje bać się pytań otwartych i egzaminów ustnych.
- Zamienia paraliżującą treść w konstruktywną energię do działania.
- Rozwija inteligencję emocjonalną oraz empatię, dzięki czemu potrafi lepiej odczytywać intencje, mowę ciała i emocje u innych ludzi.
- Buduje silną rezyliencję i pewność siebie, dzięki czemu staje się odporniejsze na presję rówieśniczą oraz łatwiej radzi sobie ze stresem.
- Przestaje dążyć do toksycznego perfekcjonizmu, dzięki czemu zyskuje luz, swobodę działania i przestrzeń na popełnianie naturalnych błędów.
- Odkrywa swoją unikalną wartość w zespole, ucząc się, że nie musi rezygnować z własnej indywidualności, aby zostać w pełni zaakceptowanym przez grupę.



### Rekomendacja eksperta :

Stanowiący bezpośrednią odpowiedź na systemową presję wyników oraz paraliżujący stres egzaminacyjny. Praktyczne bloki, w tym „Ekspert od wszystkiego” oraz „Odwrócona komisja”, rozwijają u młodzieży unikalną elastyczność poznawczą, płynność mowy w sytuacjach kryzysowych oraz umiejętność budowania statusu partnerskiego w komunikacji. To unikalny, precyzyjnie zaprojektowany proces edukacyjny premium, który skutecznie deeskaluje lęk przed ekspozycją społeczną i wyposaża uczniów w dojrzałe narzędzia samoregulacji.



# Harmonogram



## listopad

### Temat zajęć: Ciało w stanie alarmu (Fizjologia stresu)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co dzieje się z moją głową, gdy serce zaczyna bić jak oszalałe? Jak postawa ciała wpływa na poziom kortyzolu (hormonu stresu), a jak na testosteron (pewność siebie)?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Pozy mocy". Uczniowie improwizują krótkie wystąpienia przed komisją, celowo testując dwa skrajne stany fizyczne: najpierw sylwetkę zamkniętą (stres), a potem otwartą, stabilną i silną. Uczą się fizycznego oszukiwania lęku.

**Pojęcia kluczowe:** stres, mowa ciała, neurobiologia lęku, samoregulacja.

## grudzień

### Temat zajęć: Przytul czarną dziurę (Gdy zapomnisz języka)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego tak bardzo boimy się momentu, w którym zapomnimy odpowiedzi? Jak zareagować, gdy na egzaminie ustnym padnie pytanie, na które nie znamy idealnej definicji?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Ekspert od wszystkiego". Uczeń wychodzi na środek i dostaje od klasy abstrakcyjne, zmyślane pojęcie naukowe, na temat którego musi mówić przez minutę z pełną powagą, pewnością siebie i naukowym tonem. Ćwiczenie uczy płynności mowy i ratowania się w sytuacjach kryzysowych.

**Pojęcia kluczowe:** elastyczność językowa, radzenie sobie z niewiedzą, pewność głosu.

## styczeń

### Temat zajęć: Wewnętrzny sabotażysta (Przełamywanie presji)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak uciszyć głos, który dzień przed testem mówi: „i tak oblejesz”? Jak radzić sobie z presją wyników nakładaną przez szkołę i dom?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Przesadzona panika". Uczniowie w parach odgrywają najbardziej katastroficzne, absurdałne scenariusze maturalnych porażek, celowo je przerysowując do granic komizmu. Poprzez śmiech zdejmują z tematu paraliżujące napięcie.

**Pojęcia kluczowe:** dystans psychiczny, katastrofizowanie, deeskalacja emocji.

## luty

### Temat zajęć: Szybki reset (Techniki tu i teraz)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak w 30 sekund na korytarzu szkolnym przed wejściem do sali wyciszyć gonitwę myśli? Jak wrócić do pełnego skupienia, gdy jedno trudne zadanie wytrąci nas z równowagi?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Impulsy w ułamku sekundy". Zaawansowane gry rytmiczne i pamięciowe, które wymagają stuprocentowej obecności. Nie da się w nich myśleć o przeszłości ani o przyszłości – mózg uczy się natychmiastowego powrotu do bazy.

**Pojęcia kluczowe:** mindfulness, koncentracja, higiena umysłu, odporność.

## marzec

### Temat zajęć: Symulacja z uśmiechem (Egzamin bez maski)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak rozmawiać z egzaminatorem jak partner z partnerem, a nie jak przestraszony uczeń z sędzią? Jak budować pozytywne wrażenie od pierwszego kroku w sali?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Odwrócona komisja". Uczniowie wcielają się w role przerysowanych, ekscentrycznych egzaminatorów, a ich koledzy muszą odpowiedzieć na banalne pytania, zachowując absolutny spokój i profesjonalizm rynkowy.

**Pojęcia kluczowe:** status partnerstwa, komunikacja w stresie, autoreprezentacja.



# Motywy w działaniu



## ➤ Cykl:

- Rozbija schematyczne, „kluczowe” myślenie, które zabija kreatywność na lekcjach języka polskiego i WOS-u.
- Uczy czytania między wierszami – pokazuje, że zachowania ludzi (i bohaterów literackich) rzadko są czarno-białe, a pod powierzchnią zawsze kryją się ukryte interesy i emocje.
- Rozwija błyskotliwość i umiejętność natychmiastowej riposty, zastępując kucie na pamięć logicznym i szybkim kojarzeniem faktów.
- Zamienia nudną analizę lektur i zjawisk społecznych w żywe doświadczenie – uczniowie „wchodzą w buty” postaci literackich i historycznych.
- Pozwala głębiej zrozumieć motywacje bohaterów, dzięki improwizowaniu ich alternatywnych decyzji.
- Łączy przygotowanie do matury z języka polskiego i wiedzy o społeczeństwie z dynamicznym treningiem empatii poznawczej.



## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Zdolność strategicznego myślenia: Uczy się przewidywać konsekwencje ludzkich zachowań w prawdziwym życiu, analizując motywy postaci.
- Komunikacyjny "błysk": Potrafi odnaleźć się w każdej niespodziewanej sytuacji społecznej – od trudnego pytania nauczyciela po konflikt w grupie rówieśniczej.
- Krytyczne spojrzenie na rzeczywistość: Zamiast ślepo przyjmować narzucone interpretacje, zaczyna zadawać pytania „dlaczego?” i szukać drugiego dna w mediach, historii i codziennych relacjach.
- Zyskuje ogromną pewność siebie opartą na głębokim poczuciu, że jego indywidualne przeżycia, wrażliwość i głos są ważne oraz potrzebne.
- Buduje silną rezyliencję psychiczną, co pozwala mu znacznie lepiej radzić sobie z presją sukcesu, oczekiwaniami otoczenia oraz stresem.
- Przestaje dążyć do toksycznego perfekcjonizmu, dzięki czemu zyskuje luz, swobodę działania i przestrzeń na popełnianie naturalnych błędów.

### Rekomendacja eksperta :

Cykl rezygnuje z pasywnego omawiania lektur na rzecz dynamicznego treningu, w którym uczniowie poprzez techniki takie jak „Gorące krzesło bohaterów” czy „Sąd nad bohaterem” fizycznie wchodzą w skomplikowane motywacje postaci literackich i historycznych. Ćwiczenia oparte na improwizowanych dylematach moralnych oraz alternatywnych scenariuszach rozwijają u młodzieży twarde kompetencje retoryczne, kulturę debaty oraz umiejętność błyskawicznej argumentacji pod presją czasu. To precyzyjnie zaprojektowany proces, który przygotowuje do egzaminów maturalnych, ale przede wszystkim buduje u uczniów dojrzałe, krytyczne myślenie i radykalną empatię w analizie konfliktów społecznych.



# Harmonogram



ponadpodstawowa

## listopad

### Temat zajęć: Psychologia postaci: Dlaczego oni to zrobili?

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co naprawdę kieruje ludźmi, gdy podejmują złe decyzje? Jak odróżnić to, co postać mówi, od tego, co naprawdę czuje? Jak ukryte lęki i duma wpływają na to, jak traktujemy innych?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Gorące krzesło bohaterów". Jeden uczeń siada na środku i wciela się w wybraną postać z literatury (np. Kmicica czy Łęcką). Klasa zadaje mu trudne pytania o jego ukryte motywy, a on musi odpowiadać w pierwszej osobie, improwizując psychologię postaci.

**Pojęcia kluczowe:** motywacja wewnętrzna, analiza psychologiczna, kontekst epoki.

## grudzień

### Temat zajęć: Alternatywne historie: Co by było, gdyby...?

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak wielki wpływ na całe nasze życie mają małe, z pozoru błahе decyzje? Czy jedna zmiana zachowania może uratować kogoś przed tragedią? Jak radzić sobie z konsekwencjami niespodziewanych zwrotów akcji?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Zwrot akcji w klasyce". Uczniowie odgrywają kluczową scenę z lektury, ale na znak trenera jeden z bohaterów podejmuje zupełnie inną decyzję (np. Romeo decyduje się poczekać pięć minut). Klasa improwizuje efekt motyla w fabule.

**Pojęcia kluczowe:** przyczynowość, twórcze pisanie, struktura dramatu.

## styczeń

### Temat zajęć: Socjologia sceny: My i oni

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Skąd biorą się podziały na grupy i dlaczego tak łatwo oceniamy innych po wyglądzie czy pochodzeniu? Jak stereotypy niszczą relacje w klasie? Jak znaleźć wspólny język z kimś, kto żyje w zupełnie innym świecie?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Zderzenie światów". Warsztat oparty na motywach walki klas czy konfliktów pokoleniowych (np. z Wesela). Uczniowie improwizują spotkanie ludzi z całkowicie innych środowisk, ucząc się analizować podziały społeczne.

**Pojęcia kluczowe:** stratyfikacja społeczna, stereotypy, uprzedzenia.

## luty

### Temat zajęć: Retoryka i debata: Walka na argumenty

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak bronić swojego zdania bez agresji i krzyku? Co sprawia, że dyskusja jest merytoryczna, a nie personalna? Jak wejść w buty kogoś, z kim kompletnie się nie zgadzamy, by lepiej zrozumieć jego argumenty?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Sąd nad bohaterem". Improwizowana rozprawa sądowa, w której oskarżonym jest postać literacka lub historyczna. Uczniowie bez wcześniejszego przygotowania muszą pełnić role obrońców i oskarżycieli, trenując erystykę i argumentację.

**Pojęcia kluczowe:** retoryka, argumentacja, kultura debaty.

## marzec

### Temat zajęć: Lektura na scenie: Konflikt wartości

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Gdzie leży granica między prawem a własnym sumieniem? Czy lojalność wobec przyjaciela upoważnia nas do łamania zasad? Jak dylematy sprzed setek lat przekładają się na nasze dzisiejsze decyzje w szkole i w domu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Współczesna Antygona". Uczniowie przenoszą klasyczne dylematy moralne z literatury do dzisiejszego świata (np. konflikt między lojalnością wobec przyjaciela a prawem szkolnym) i improwizują ich rozwiązania.

**Pojęcia kluczowe:** dylemat moralny, motyw literacki, archetyp.



# Ważne tematy



## ➤ Cykl:

- Porusza najtrudniejsze obszary dorastania: radzenie sobie z kryzysami psychicznymi, poczuciem osamotnienia, stawianiem twardych granic oraz asertywnością w toksycznych relacjach.
- Pomaga odróżnić zdrowy egoizm od narcyzmu i uczy, jak dbać o własny dobrostan w świecie pełnym bodźców.
- Idąc dokładnie tym samym kluczem – zamiast opisywać ten cykl wyłącznie przez pryzmat „leczenia ran”, profilaktyki kryzysowej czy bezbronnego nastolatka, który uczy się współczucia, wyciągamy nowe wnioski.
- Przesuwamy akcent na odzyskiwanie kontroli, autonomię, budowanie osobistej siły (empowerment) oraz rozwijanie genialnego "radaru" na fałsz. Nastolatek zyskuje tutaj rolę twardego, ale spokojnego gracza, który zarządza swoimi emocjami i nie daje sobą sterować.
- Daje młodzieży realną władzę nad ich własną przestrzenią – przestają być reaktywni, a zaczynają świadomie decydować, kogo i co dopuszczają do swojego świata.
- Zddejmuje z emocji tabu i łatkę „bycia słabym” – pokazuje, że złość, smutek czy poczucie odrzucenia to potężne źródła informacji, które odpowiednio odczytane, stają się tarczą ochronną.

### Rekomendacja eksperta :

Zaawansowany program edukacji emocjonalnej i psychologii relacji, stanowiący bezkompromisową odpowiedź na kryzysy rówieśnicze, manipulacje rynkowe oraz toksyczne układy społeczne. Zajęcia rezygnuje z powierzchownych rad na rzecz głębokiego treningu asertywności, w którym uczniowie poprzez techniki takie jak „Stop-klatka” czy „Demaskowanie manipulacji” uczą się stawiać twarde granice bez agresji i poczucia winy. Praktyczne bloki ruchowo-sceniczne, w tym „Oddaj kamień” oraz praca z transformacją złości, wyposażają młodzież w unikalne narzędzia do higieny psychicznej, oddzielania własnej odpowiedzialności od cudzych emocji oraz bezpiecznego wentylowania frustracji.

## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Emocjonalną niezależność: Przestaje być emocjonalnym „gąbczastym” odbiorcą, który nasiąka nastrojami i pretensjami innych ludzi.
- Rentgen w oczach: Błyskawicznie wychwytuje, kiedy ktoś próbuje nim manipulować, grać na jego poczuciu winy czy umniejszać jego perspektywę.
- Odwagę do stania w pojedynkę: Zyskuje wewnętrzne przekonanie, że chwilowe odrzucenie przez grupę jest lepsze niż codzienne łamanie samego siebie dla świętego spokoju.
- Rozwija asertywność i stawia wyraźne granice, dzięki czemu potrafi mądrze dbać o swoje zdrowie psychiczne oraz wewnętrzną równowagę.
- Przełamuje paraliżujący lęk przed oceną społeczną oraz perfekcjonizmem, które są codziennie podsycane przez media społecznościowe.
- Zyskuje odwagę do budowania autentycznych relacji opartych na empatii, zamiast powierzchownych kontaktów w sieci zdominowanych przez cyfrowy szum.



# Harmonogram

## listopad

### Temat zajęć: Asertywność bez agresji: Granice

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Gdzie kończy się moja uprzejmość, a zaczyna dawanie sobą manipulować? Jak powiedzieć „nie” bliskiej osobie, żeby nie zniszczyć relacji? Skąd bierze się poczucie winy, kiedy odmawiamy, i jak sobie z nim radzić?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Stop-klatka asertywna". Scenki, w których ktoś próbuje namówić ucznia na przekroczenie jego granic (finansowych, czasowych, emocjonalnych). Uczeń trenuje odmawianie z zachowaniem zimnej krwi i bez poczucia winy.

**Pojęcia kluczowe:** asertywność, asertywna odmowa, ochrona granic.

## grudzień

### Temat zajęć: Ciemna strona emocji: Złość i frustracja

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czy złość to naprawdę „zła” emocja, czy może ważny drogowskaz? Jak dać ujście wściekłości, żeby nikogo nie zranić i nie zniszczyć relacji? Co kryje się pod naszą złością – lęk, bezsilność czy zmęczenie?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Transformatory złości". Uczniowie uczą się, że złość to cenny sygnał, a nie zła emocja. Na scenie bezpiecznie wentylują frustrację poprzez przerysowane role, a następnie przekuwają tę energię w konstruktywne działanie.

**Pojęcia kluczowe:** ekspresja emocjonalna, higiena psychiczna, transformacja napięcia.

## styczeń

### Temat zajęć: Kryzys w relacji: Rozstania i odrzucenie

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak poradzić sobie z faktem, że nie każdy musi nas lubić? Co zrobić, gdy wieloletnia przyjaźń nagle się kończy? Jak dać sobie i innym prawo do smutku, zamiast udawać, że nic się nie stało?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Etiuda o stracie". Bezpieczne, metaforyczne scenki pomagające przetrwać trudne momenty rówieśnicze – zakończenie przyjaźni, odrzucenie przez grupę. Nauka dawania sobie prawa do smutku.

**Pojęcia kluczowe:** odporność emocjonalna, przeżywanie straty, autowspółczucie.



## luty

### Temat zajęć: Toksyczne układy: Manipulacja

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Po czym poznać, że ktoś nami potajemnie steruje za pomocą poczucia winy lub komplementów? Jak reagować, gdy ktoś wmawia nam coś, co nie jest prawdą (gaslighting)? Jak nie dać wciągnąć się w toksyczne gierki rówieśnicze?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Demaskowanie manipulacji". Warsztaty, w których uczniowie uczą się rozpoznawać techniki manipulacyjne (np. wzbudzanie poczucia winy, gaslighting) w codziennych dialogach i ćwiczą metody ich natychmiastowego neutralizowania.

**Pojęcia kluczowe:** krytyczne myślenie, manipulacja społeczna, psychologia relacji.

## marzec

### Temat zajęć: Poczucie winy kontra odpowiedzialność

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Za co naprawdę odpowiadam w relacjach z ludźmi, a co należy już do nich? Czy muszę „naprawiać” humor moim bliskim i brać na siebie ich złość? Jak zrzucić z barków ciężar cudzych oczekiwań, by zadbać o własną równowagę?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Oddaj kamień". Ćwiczenie ruchowo-sceniczne, w którym uczniowie uczą się oddzielać to, za co naprawdę odpowiadają, od cudzych emocji, które niesłusznie biorą na własne barki.

**Pojęcia kluczowe:** poczucie winy, odpowiedzialność, higiena relacji.



# Tu i teraz



## ➤ Cykl:

- Poszerza perspektywę młodego człowieka poza jego własne „ja” – uczy wrażliwości na globalne wyzwania (ekologia, prawa człowieka, dezinformacja).
- Wykorzystuje impro do budowania postaw prospołecznych i uczy mądrego zaangażowania obywatelskiego.
- Kończy z erą kucia teorii o biznesie - zamiast opowiadać o rynku pracy, wrzuca młodzież na głęboką wodę i uczy pływać w warunkach totalnej niepewności.
- Pokazuje, jak wyjść poza schemat "szablonowego pracownika" – uczy, jak myśleć samodzielnie, zamiast czekać na gotowe polecenia od przełożonego.
- Zastępuje nudne formułki o "pracy w młodym, dynamicznym zespole" realnym treningiem biznesowej improwizacji, gdzie liczy się spryt, odwaga i szybkość reakcji.



## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Odporność na chaos (Anti-fragility): Nagła zmiana planów, kryzys w projekcie czy rewolucja technologiczna nie paraliżują go – traktuje je jak nową partię szachów.
- Magnetyczną autentyczność: Wyróżnia się z tłumu identycznych kandydatów, bo zamiast wyklepanych regułek z internetu, wnosi do rozmowy żywą osobowość i konkretne predyspozycje.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości, indywidualności i oryginalności oraz potrzebę tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie.
- Wypowiada się za pomocą różnych technik improwizacyjnych.
- Instynkt zespołowego architekta: Wie, jak pokierować grupą bez krzyku i dominacji, sprawiając, że ludzie sami chcą z nim współpracować i dawać z siebie wszystko.



### Rekomendacja eksperta :

Ten cykl to praktyczny przewodnik po wyzwaniach współczesnego świata, w którym zamiast nudnych wykładów młodzież trenuje kompetencje społeczne w działaniu. Poprzez autorskie gry improwizowane uczniowie dosłownie dotykają mechanizmów, które rządzą ich codziennością. W 'Fabryce plotek' na własnej skórze doświadczają, jak łatwo neutralna informacja staje się groźnym fake newsem, a w 'Sądzie nad rzeczą' mierzą się z ukrytymi kosztami konsumpcjonizmu z perspektywy przedmiotów jednorazowych. Odgrywając 'Ambasadę bez języka' łamią barierę lęku przed obcością i wielokulturowością, z kolei w 'Obywatelskim Hyde Parku' przechodzą twardą lekcję demokracji, argumentacji i szacunku dla mniejszości. Całość domyka trening uważności społecznej w ćwiczeniu 'Niewidzialni w tłumie', gdzie młodzież uczy się mądrego, nienachalnego reagowania na wykluczenie drugiego człowieka. To intensywny, bezkompromisowy poligon doświadczalny, który uczy samodzielnego myślenia i buduje w młodych ludziach autentyczną odpowiedzialność obywatelską.



# Harmonogram

## listopad

### Temat zajęć: Wojna informacyjna - Fake news w praktyce

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego kłamstwa i plotki rozchodzą się w sieci szybciej niż prawda? Jakie są realne, ludzkie koszty bezrefleksyjnego podawania dalej niesprawdzonych informacji? Jak budować w sobie nawyk weryfikowania faktów, kiedy emocje biorą górę?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Fabryka plotek".

Dynamiczne ćwiczenie komunikacyjne, pokazujące jak prosta, neutralna wiadomość w procesie przekazu zamienia się w groźną manipulację. Nauka demaskowania kłamstwa w działaniu.

**Pojęcia kluczowe:** fake news, krytyczna analiza, odpowiedzialność za słowo.

## grudzień

### Temat zajęć: Ekologia relacji z planetą - Konsumpcjonizm

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Czy rzeczy, które kupujemy, naprawdę definiują to, kim jesteśmy? Jak wielkie koncerny wykorzystują nasze emocje, by namawiać nas do ciągłego kupowania? Gdzie kończy się nasza wygoda, a zaczyna realna odpowiedzialność za stan środowiska, w którym żyjemy?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Sąd nad rzeczą".

Improwizowane scenki z perspektywy przedmiotów jednorazowych, uświadamiające koszty ekologiczne naszych codziennych, bezrefleksyjnych wyborów zakupowych.

**Pojęcia kluczowe:** konsumpcjonizm, ślad węglowy, edukacja globalna.

## styczeń

### Temat zajęć: Wielokulturowość - Dialog bez granic

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Dlaczego to, co inne i nieznane, tak często budzi w nas automatyczny lęk lub opór? Jak rozmawiać z kimś, czyje zasady i tradycje kompletnie różnią się od naszych? Gdzie szukać wspólnego mianownika, kiedy brakuje nam słów?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Ambasada bez języka".

Ćwiczenie polegające na wypracowaniu kompromisu między dwiema fikcyjnymi kulturami o zupełnie innych tabu i zasadach komunikacji. Trening tolerancji i otwartości.

**Pojęcia kluczowe:** tolerancja, wielokulturowość, inkluzywność.



## luty

### Temat zajęć: Demokracja w działaniu - Wybór i głos

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co to znaczy mieć realny wpływ na swoje otoczenie i dlaczego nasz głos ma znaczenie? Jak wypracować kompromis, kiedy w grupie ścierają się skrajne interesy? Jak mądrze i z szacunkiem traktować zdanie mniejszości, która przegrała w głosowaniu?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Obywatelski Hyde Park".

Uczniowie improwizują minidebaty lokalne (np. o budżecie obywatelskim szkoły), ucząc się sztuki argumentacji, szacunku dla mniejszości i procedur demokratycznych.

**Pojęcia kluczowe:** społeczeństwo obywatelskie, demokracja, partycypacja.

## marzec

### Temat zajęć: Uważność społeczna: Kto stoi obok mnie?

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Uczniowie nie tylko teoretyzują o empatii, ale wręcz fizycznie sprawdzają ją w bezpiecznych warunkach gry improwizowanej. Wchodzą w role, symulują przestrzeń miejską i testują różne zachowania. Kluczem jest tu słowo „mądre” i „nienachalne” - uczą się reagować tak, by pomóc, ale nie zawstydzić i nie narzucić się nikomu.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Niewidzialni w tłumie".

Uczniowie odgrywają przestrzeń miejską, ucząc się dostrzegać osoby marginalizowane (starsze, samotne, z niepełnosprawnościami) i improwizując mądre, nienachalne formy pomocy.

**Pojęcia kluczowe:** uważność społeczna, wykluczenie, empatia obywatelska.



# Nowe widoki rozwoju



## > Cykl:

- Skupia się na tzw. soft skills (kompetencjach miękkich), które według World Economic Forum są kluczowe na rynku pracy XXI wieku: kreatywność, współpraca, krytyczne myślenie i elastyczność.
- Refleksyjnie podchodzi do przekazywanych treści, wyciąga wnioski.
- Przygotowuje uczniów do wejścia na rynek pracy, ucząc ich radzenia sobie podczas rozmów kwalifikacyjnych i pracy w zespołach projektowych.
- Skupia się na dynamice grupy rówieśniczej, ucząc nastolatków wychodzenia z egocentryzmu na rzecz głębokiego zrozumienia perspektywy drugiego człowieka.
- Daje praktyczne, przetestowane na scenie strategie deeskalacji napięć i radzenia sobie z kłótniami w klasie.
- Zamienia klasyczne „kto ma rację” na „poszukajmy rozwiązania, które wspiera nas oboje”.

## > Uczeń/Uczenica:

- Zwinność i elastyczność w działaniu: Uczy się błyskawicznie reagować na zmiany i zmieniać kierunek działań (pivotować), gdy dotychczasowy plan nagle przestaje działać.
- Umiejętność współpracy w duchu synergii: Przełamuje barierę krytykanctwa i uczy się rozwijać pomysły innych za pomocą zasady „Tak, i...”, tworząc innowacyjne rozwiązania w zespole.
- Krytyczne myślenie pod presją czasu: Trenuje podejmowanie trudnych decyzji w stresujących sytuacjach, ucząc się selekcji sprzecznych informacji i brania odpowiedzialności za ryzyko.
- Autentyczność na rozmowach kwalifikacyjnych: Odkrywa, jak skutecznie budować własną markę (self-branding) i rozmawiać z rekruterem o swoich realnych umiejętnościach, pasjach i charakterze, a nie tylko o ocenach z dyplomu.
- Kompetencje nowoczesnego lidera: Pozna zasady przywództwa służebnego opartego na empatii i inteligencji emocjonalnej, gdzie rolą szefa jest wspieranie zespołu i wyciąganie z ludzi tego, co najlepsze.

### Rekomendacja eksperta :

Zamiast teoretycznych wykładów o przedsiębiorczości, uczniowie wchodzi w rolę liderów, rekruterów i strategów, testując kluczowe kompetencje w symulowanych warunkach rynkowych. W 'Scenariuszu w kryzysie' uczą się błyskawicznego pivotowania działań i zwinnego zarządzania zmianą, gdy nagle walą się dotychczasowe założenia. Tworząc startup w ramach 'Głowy rynkowej', doświadczają potęgi synergii, innowacji i zasady 'Tak, i...!', eliminując paraliżującą krytykę na rzecz budowania na pomysłach innych. W 'Symulatorze sztabu kryzysowego' trenują podejmowanie trudnych decyzji pod presją czasu i filtrowanie faktów od opinii, z kolei gra 'Lider w cieniu' całkowicie odwraca ich myślenie o hierarchii, ucząc nowoczesnego przywództwa opartego na empatii i inteligencji emocjonalnej. Całość dopełnia 'Rozmowa bez CV' – bezkompromisowy trening autentyczności, który uczy młodego człowieka, jak budować self-branding w oparciu o realne mocne strony i pasje, a nie wyuczone formułki



# Harmonogram



## listopad

### Temat zajęć: Elastyczność poznawcza - Zmiana jako stała

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Rozmawiamy o tym, że w biznesie plan rzadko kiedy udaje się zrealizować w 100%. Uczymy się, jak nie panikować, kiedy rzeczywistość weryfikuje nasze założenia, i jak z minuty na minutę zmieniać strategię działania, gdy z rynku napływają złe wiadomości.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Scenariusz w kryzysie". Uczniowie realizują precyzyjnie zaplanowane zadanie biznesowe, podczas gdy trener co minutę zmienia reguły gry (np. „właśnie zbankrutował Wasz dostawca”). Nauka natychmiastowego pivotowania działań.

**Pojęcia kluczowe:** elastyczność poznawcza, zarządzanie zmianą, zwinność (agile).

## grudzień

### Temat zajęć: Synergia zespołowa Brak lidera, pełna odpowiedzialność

**O czym rozmawiamy w działaniu:** O synergii zespołowej i innowacji: Rozmawiamy o sile partnerstwa i pracy bez narzuconej hierarchii. Sprawdzamy, jak całkowite odrzucenie krytyki na rzecz zasady „Tak, i...” pozwala przekształcić luźne, z pozoru szalone pomysły w gotowy koncept nowoczesnego startupu.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Głowa rynekowa". Zespół musi stworzyć koncept nowego startupu, rozwijając pomysły poprzedników wyłącznie za pomocą zasady „Tak, i...”. Zakaz krytykowania, pełna koncentracja na potencjale pomysłu.

**Pojęcia kluczowe:** praca zespołowa, synergia, innowacyjność, design thinking.

## styczeń

### Temat zajęć: Krytyczne myślenie - Decyzje pod presją czasu

**O czym rozmawiamy w działaniu:** O krytycznym myśleniu pod presją czasu: Rozmawiamy o odpowiedzialności biznesowej w momentach kryzysowych. Uczniowie analizują, jak w gąszczu sprzecznych komunikatów odasilać fakty od opinii, by podjąć błyskawiczną, strategiczną decyzję wizerunkową.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Symulator sztabu kryzysowego". Uczniowie jako zarząd firmy muszą podjąć trudną decyzję. Trener dostarcza sprzeczne informacje, ucząc filtrowania danych i brania odpowiedzialności za ryzyko.

**Pojęcia kluczowe:** podejmowanie decyzji, krytyczne myślenie, odpowiedzialność biznesowa.

## luty

### Temat zajęć: Rozmowa kwalifikacyjna: Autentyczność w biznesie

**O czym rozmawiamy w działaniu:** O autentyczności w rekrutacji: Rozmawiamy o tym, kim naprawdę jesteśmy poza szkolnymi murami. Zamiast uczyć się na pamięć formułek z CV, uczestnicy biorą udział w dyskusji o swoich mocnych stronach, pasjach i o tym, jak skutecznie pokazać pracodawcy swoją prawdziwą osobowość.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Rozmowa bez CV". Symulacja rekrutacji, w której uczeń nie może mówić o swoich ocenach i dyplomach, a jedynie o swoich cechach charakteru, pasjach i umiejętności radzenia sobie z problemami.

**Pojęcia kluczowe:** rynek pracy, self-branding, rekrutacja, kompetencje miękkie.

## marzec

### Temat zajęć: Inteligencja emocjonalna w przywództwie

**O czym rozmawiamy w działaniu:** O inteligencji emocjonalnej i nowym przywództwie: Rozmawiamy o tym, dlaczego era szefa-dyktatora bezpowrotnie mija. Uczniowie sprawdzają w praktyce model „lidera w cieniu” i dowiadują się, jak zarządzać zespołem poprzez empatię, słuchanie i tworzenie innym przestrzeni do rozwoju.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Lider w cieniu". Scenki, w których zadaniem lidera nie jest błyszczenie, ale ułatwienie pracy swoim pracownikom i wyciąganie z nich tego, co najlepsze. Trening przywództwa opartego na empatii.

**Pojęcia kluczowe:** przywództwo (leadership), inteligencja emocjonalna, zarządzanie ludźmi.



# Zielony spokój



## > Cykl:

- Łączy naukę głębokiego wyciszenia z budowaniem mądrych relacji rówieśniczych w duchu uważności (mindfulness).
- Pomaga dzieciom radzić sobie z przebudźcowaniem i stresem dnia codziennego poprzez proste techniki oddechowe i ruchowe.
- Pokazuje, jak kontakt z przyrodą i dbanie o otoczenie wpływają na nasze wewnętrzne samopoczucie i zdrowie psychiczne.
- Stanowi idealny punkt wyjścia do tworzenia sytuacji wychowawczych, rozwoju kompetencji społecznych oraz rozmów dotyczących uczuć i emocji.
- Pokazuje, na czym polega praca zespołowa i współdziałanie.
- Rozwija naturalną pewność siebie oraz uczy szacunku dla indywidualności i pasji każdego dziecka w grupie.
- Uczy, jak zamykać pewne etapy, wyciągać wnioski z przeżytych doświadczeń i wracać do swojego wewnętrznego bezpiecznego miejsca.
- Uczy wzmacnia poczucie własnej wartości, indywidualności i oryginalności oraz potrzebę tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie.

## > Uczeń/Uczenica:

- Zyskuje praktyczne narzędzia do samoregulacji, potrafiąc samodzielnie przejść od silnych emocji do głębokiego spokoju.
- Buduje zdrowe poczucie własnej wartości i uczy się z pełną akceptacją podchodzić do odmiennych pasji oraz zainteresowań innych.
- Rozwija wrażliwość ekologiczną oraz uczy się precyzyjnej, zsynchronizowanej współpracy w grupie bez użycia hałasu.
- Kształtuje pamięć emocjonalną i umiejętność opowiadania o swoich przeżyciach bliskim osobom.
- Zaczyna dostrzegać różnicę między wartościowym odpoczynkiem a zwykłym leniuchowaniem, ucząc się dbać o swój dobrostan.
- Rozumie emocje własne i innych ludzi.
- Dojrzałość w relacjach i kulturę słowa: Uczy się empatii w codziennej komunikacji. Dowiaduje się, jak reagować w sytuacjach konfliktowych, jak mądrze przeproszać, dziękować i naprawiać relacje z rówieśnikami, zamiast brnąć w kłótnie.

### Rekomendacja eksperta :

Przechodząc przez kolejne miesiące – od zwinnego reagowania na kryzys w 'Scenariuszu w kryzysie', przez budowanie startupu opartego na synergii w 'Głowie rynkowej', aż po podejmowanie decyzji pod presją czasu w 'Symulatorze sztabu kryzysowego' – uczestnicy uczą się elastyczności poznawczej i zarządzania zmianą.

To bezkompromisowy trening kompetencji miękkich, który przygotowuje młodego człowieka do samodzielnego, dojrzałego i odpowiedzialnego wejścia w świat nowoczesnego biznesu.



# Harmonogram



## listopad

**Temat zajęć: Kotwica w burzy: Jak złapać oddech, gdy emocje biorą górę**

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Skupiamy się na tym, co dzieje się w ciele, gdy dopada nas stres lub przebodźcowanie. Zamiast mówić dziecku "uspokój się", pokazujemy mu, jak zauważyć zbliżającą się burzę emocjonalną i zatrzymać się w porę za pomocą prostych, naturalnych metod.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Przekaż spokój". Zabawa w przekazywanie niewerbalnego impulsu w kręgu, gdzie uczestnicy muszą zsynchronizować oddech i ruch, zwalniając tempo grupy bez użycia słów.

**Pojęcia kluczowe:** samoregulacja, przebodźcowanie, oddech, uważność.

## grudzień

**Temat zajęć: Razem, a nie obok siebie: Jak działać w grupie bez hałasu i rywalizacji**

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Rozmawiamy o tym, czym różni się głośne narzucanie swojego zdania od cichej, uważnej współpracy. Uczymy się słuchać innych i dostrzegać, że każdy w grupie wnosi coś ważnego, nawet jeśli robi to w zupełnie inny sposób.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Budowa bez słów". Zadanie zespołowe, w którym uczestnicy wspólnie tworzą ruchową lub symboliczną rzeźbę, reagując na siebie nawzajem wyłącznie za pomocą gestów i pełnej uwagi.

**Pojęcia kluczowe:** współpraca, uważność na drugiego, praca zespołowa, harmonia.

## styczeń

**Temat zajęć: Moja mapa skarbów: Kim jestem poza szkolną oceną**

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Szukamy odpowiedzi na pytanie, co nas naprawdę kręci i kim jesteśmy, kiedy zdejmujemy szkolne maski. Rozmawiamy o naszych pasjach, mocnych stronach i o tym, że każdy z nas ma prawo być inny i oryginalny.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Twoja historia". Krótkie etiudy, w których uczestnicy pokazują swoje pasje i codzienne radości bez użycia rekwizytów, budując zdrowe poczucie własnej wartości.

**Pojęcia kluczowe:** indywidualność, pasja, poczucie własnej wartości, oryginalność

## luty

**Temat zajęć: Sztuka zgody: Jak mądrze rozmawiać, gdy iskry lecą**

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Schodzimy z pola bitwy do stołu rozmów. Uczymy się, co zrobić, kiedy pojawia się konflikt, jak odpuścić chęć postawienia na swoim za wszelką cenę oraz jak normalnie i po ludzkiemu przeprosić lub podziękować.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Negocjacje w krainie klocków". Scenka, w której dwie osoby chcą tego samego zasobu i muszą dojść do porozumienia, stosując zasady kultury słowa i empatii.

**Pojęcia kluczowe:** empatia, kultura słowa, rozwiązywanie konfliktów, relacje rówieśnicze.

## marzec

**Temat zajęć: Zielony reset: Jak przyroda i odpoczynek ładują nasze baterie**

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Sprawdzamy, jak otaczający świat natury wpływa na naszą głowę. Uczymy się odróżniać prawdziwy, regenerujący odpoczynek od bezmyślnego siedzenia w telefonie i szukamy swoich własnych sposobów na bezpieczny wewnętrzny azyl.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Leśna etiuda". Improvizowane scenki osadzone w naturze, gdzie uczestnicy uczą się zauważać detale otoczenia i czerpać spokój z ciszy oraz kontaktu z przyrodą.

**Pojęcia kluczowe:** dobrostan, kontakt z przyrodą, regeneracja, wewnętrzny spokój



# Mapy Przyszłości



## > Cykl:

- Stanowi zwieńczenie całorocznej pracy, zbierając w jednym miejscu kluczowe kompetencje: od empatii, przez współpracę dźwiękową, aż po głęboką samoakceptację i dojrzałą autonomię.
- Wykorzystuje techniki improwizacji stosowanej do budowania stabilności wewnętrznej, domykania ważnych etapów rozwoju oraz radzenia sobie z lękiem przed oceną.
- Uczy fundamentalnych wartości – empatii, szacunku do rodziny, lojalności wobec rówieśników oraz gotowości do niesienia pomocy i współdziałania w grupie bez rywalizacji.
- Praktyczne poczucie sprawczości, pokazując, jak ich unikalny głos i decyzje kształtują relacje rówieśnicze oraz ich własną przyszłość.
- Pokazuje w praktyce, czym jest zgrany zespół i jak wielką siłę ma wspólne działanie.
- Wdraża zasady rzetelności oraz uczy brania odpowiedzialności za własne gesty, słowa i decyzje podjęte na scenie.
- Uczy konstruktywnego reagowania na życiowe trudności (takie jak brak akceptacji dla inności, uprzedzenia rówieśnicze czy lęk przed odrzuceniem).

### Rekomendacja eksperta :

Przechodząc przez kolejne etapy, młodzież buduje swój dobrostan psychiczny w 'Liście do siebie', ucząc się samoakceptacji i odpuszczania destrukcyjnego perfekcjonizmu. W 'Dźwiękowym dywanie' doświadczają mechanizmów współpracy i harmonii w grupie, szukając balansu między własną ekspresją a robieniem przestrzeni dla innych. Styczeń i luty przynoszą twarde, praktyczne treningi intelektualny – w 'Kolażu motywów' uczniowie odrzucają pamięciowe wkuwanie regułek, trenując syntezę wiedzy i elastyczne łączenie wątków przed egzaminem dojrzałości. Gra 'Magiczne słowa na scenie' uczy ich odpowiedzialności za relacje i mądrego naprawiania konfliktów w codziennym życiu. Całość domyka potężny 'Manifest Sceniczny' – moment, w którym każdy uczestnik głośno i bez lęku deklaruje swoje granice, wychodząc w świat z potężnym kapitałem osobistej siły i gotowości do pisanie własnego scenariusza na przyszłość.

## > Uczeń/Uczenica:

- Uczeń odkrywa swoją osobistą siłę i uczy się brać odpowiedzialność za własne życie. Poprzez głośne manifestowanie swoich praw na scenie zyskuje odwagę, by żyć w zgodzie ze swoimi wartościami i śmiało iść przez świat.
- Zyskuje narzędzia do budowania dobrostanu psychicznego. Uczy się akceptować swoje niedoskonałości i potknięcia, traktując je jako naturalną część życia, co daje mu bezpieczną bazę i odporność psychiczną w trudniejszych momentach.
- Uczy się, jak współpracować z ludźmi o zupełnie innych charakterach i talentach. Doświadcza, kiedy warto wyjść przed szereg, a kiedy świadomie zrobić przestrzeń dla innych, tworząc zgrany, harmonijnie działający zespół.
- Szybkie łączenie faktów i kreatywne myślenie: Zyskuje niesamowitą sprawność intelektualną. Poprzez błyskawiczne łączenie odległych wątków czy motywów literackich w spójne historie, uczeń rozwija umiejętność syntezy wiedzy, co ułatwia mu naukę i radzenie sobie z wyzwaniami edukacyjnymi (takimi jak np. egzaminy czy matura).



# Harmonogram



## listopad

### Temat zajęć: Mój własny scenariusz (Autonomia i podsumowanie)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Kto jest prawdziwym reżyserem mojego życia? Jak pisać swój własny scenariusz na przyszłość w zgodzie ze swoimi wartościami? Z jakim kapitałem pewności siebie opuszczam te warsztaty i idę dalej w świat?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Manifest Sceniczny". Każdy uczeń wychodzi na środek i kończy improwizowaną, jednozdaniową deklarację zaczynającą się od słów: „Mam prawo do...”, wspieraną przez dynamiczny, silny gest.

**Pojęcia kluczowe:** autonomia, gotowość do zmian, osobista siła, podsumowanie etapów rozwoju.

## grudzień

### Temat zajęć: Samoakceptacja Mój bezpieczny schron

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Rozmawiamy o tym, jak stać się swoim własnym, najlepszym przyjacielem i stworzyć w sobie bezpieczną przestrzeń, której nie zburzą żadne zewnętrzne oceny ani porażki. Uczestnicy mierzą się z tematem perfekcjonizmu i uczą się odpuszczać wewnętrzną krytykę.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "List do siebie". Improwizowane monologi budujące wewnętrzną siłę i akceptację własnych niedoskonałości. Podsumowanie warsztatów z naciskiem na zdrowie psychiczne.

**Pojęcia kluczowe:** dobrostan psychiczny, samoakceptacja, stabilność wewnętrzna.

## styczeń

### Temat zajęć: Wspólna pieśń - harmonia w grupie

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak połączyć nasze różne głosy, żeby stworzyć coś pięknego? Jak wspólnie działać, szanując to, że każdy z nas wnosi do grupy coś zupełnie innego? Jak głos pomaga nam budować zgrany zespół?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** „Dźwiękowy dywan”. Grupa tworzy wspólny, improwizowany utwór, w którym każdy przedszkolak dokłada swój unikalny dźwięk, słowo lub rytm. Dzieci uczą się elastyczności – kiedy dać głośniejszy popis, a kiedy ściszyć swój głos, by zrobić przestrzeń dla kolegi.

**Pojęcia kluczowe:** współpraca, harmonia, akceptacja różnorodności, wspólnota.

## luty

### Temat zajęć: Synteza: Matura w działaniu

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Rozmawiamy o tym, jak przestać wkuwać regułki na pamięć, a zacząć swobodnie żonglować wiedzą, którą już mamy w głowie. Pokazujemy uczniom, że przygotowanie do egzaminu dojrzałości nie musi polegać na sztywnym odtwarzaniu notatek. Rozmawiamy o tym, jak połączyć pozornie odległe kropki – na przykład jak w jednej historii logicznie spiąć przemijanie, bunt i nieszcześliwą miłość.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Kolaż motywów". Szybkie, improwizowane etiudy, w których uczniowie muszą połączyć w jedną spójną historię trzy losowo wyciągnięte motywy maturalne (np. motyw vanitas, buntu i miłości tragicznej).

**Pojęcia kluczowe:** synteza wiedzy, kreatywne kojarzenie faktów.

## marzec

### Temat zajęć: Klucz do serca (Empatia w słowach)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jakie słowa sprawiają, że komuś robi się ciepło na serduszku? Jak przeprosić, gdy niechcący sprawimy komuś przykrość? Jak podziękować za wspólną zabawę?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Magiczne słowa na scenie". Dzieci odgrywają krótkie, codzienne sytuacje konfliktowe z piaskownicy (np. zniszczenie zamku z piasku), ale ich zadaniem jest użycie improwizowanych słów-kluczy (przepraszam, pomogę ci, nic się nie stało), które natychmiast naprawiają relację.

**Pojęcia kluczowe:** kultura słowa, przepraszanie, wdzięczność, naprawianie relacji.



# Architekci Przyszłości



## ➤ Cykl:

- Skupia się na budowaniu silnej tożsamości grupowej oraz odkrywaniu przez młodzież ich realnego wpływu na otaczający świat.
- Wykorzystuje improwizację jako narzędzie do rozwijania kompetencji przyszłości, strategicznego myślenia oraz odpowiedzialności za wspólnotę.
- Pomaga w bezpieczny sposób oderwać się od cyfrowego szumu, ucząc młodzież czerpania radości z bycia „tu i teraz” w realnych, analogowych relacjach.
- Kształtuje pożądane postawy, takie jak: poczucie własnej wartości, wewnętrzną motywację, otwartość na drugiego człowieka, a także rozbudzanie ciekawości otaczającym nas światem.
- Przygotowuje uczestników do wejścia w dorosłość poprzez uświadomienie im ich mocnych stron, talentów oraz budowanie osobistej wizji sukcesu.
- Uczy głębokiego szacunku dla granic oraz potrzeb innych ludzi.
- Stanowi naturalny punkt wyjścia dla nauczyciela do tworzenia sytuacji wychowawczych oraz szczerych, otwartych rozmów o świecie uczuć.

### Rekomendacja eksperta :

Ten cykl warsztatów to intensywny proces budowania tożsamości, sprawczości i głębokiej integracji klasowej, w którym młodzież przechodzi od budowania zgranego zespołu do świadomego planowania własnej przyszłości. Zamiast nudnych wykładów o relacjach i motywacji, uczniowie trenują kluczowe kompetencje osobiste w działaniu.

Przechodząc przez kolejne etapy, w 'Maszynie wsparcia' klasa fizycznie doświadcza mechanizmów synergii, odkrywając, jak ich codzienne gesty wpływają na klimat grupy i dlaczego bez zaangażowania każdego z nich maszyna po prostu staje. Gra 'Iskra zmiany' uczy ich bezkompromisowej sprawczości, pokazując drogę od narzekania do realnego działania i budowania oddolnych inicjatyw społecznych. Styczeń i luty to czas na głęboki reset i wzmocnienie własnego 'ja' - w 'Powrocie do analogu' młodzież doświadcza cyfrowego detoksu, odkrywając potencjał własnej kreatywności offline.

## ➤ Uczeń/Uczenica:

- Doświadcza w praktyce siły synergii i uczy się, jak jego codzienne, drobne gesty kształtują klimat w grupie rówieśniczej.
- Rozwija poczucie sprawczości oraz zyskuje odwagę do podejmowania oddolnych inicjatyw i odpowiedzialności za swoje decyzje.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości, indywidualności i oryginalności oraz potrzebę tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie, rozumie emocje własne i innych ludzi.
- Buduje stabilną samoocenę oraz klarowną wizję własnej przyszłości w oparciu o realnie odkryte kompetencje.
- Rozwija niezbędne umiejętności społeczne.
- Kształtuje czynności intelektualne potrzebne w codziennych sytuacjach i w dalszej edukacji
- Zyskuje cenną umiejętność emocjonalnego resetu, zamieniając cyfrowe przebodźcowanie na kreatywność i uważność offline.
- Uczy się dbania o zdrowie psychiczne.



# Harmonogram



## listopad

### Temat zajęć: Architekci klasowego klimatu (Synergia)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak nasze codzienne, drobne gesty budują atmosferę w całej klasie? Czym różni się zbiór przypadkowych osób od zgranego zespołu, który skoczy za sobą w ogień?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Maszyna wsparcia". Klasa buduje z własnych ciał jedną, gigantyczną, współpracującą „maszynę” na scenie. Każda osoba jest osobnym trybikiem, który wydaje dźwięk i wykonuje ruch idealnie zsynchronizowany z sąsiadem. Jeśli jeden trybik przestaje działać – maszyna staje. Genialna, fizyczna metafora siły klasowej wspólnoty.

**Pojęcia kluczowe:** synergia, poczucie przynależności, klasowy team-building.

## grudzień

### Temat zajęć: Sprawczość: Mam wpływ

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Zmiana otaczającego nas świata nie zależy od wielkich instytucji, ale zaczyna się od jednego człowieka. Pokazujemy, jak przejść od narzekania do realnego działania i jak przekuć własne pomysły w konkretne inicjatywy społeczne.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Iskra zmiany". Uczniowie odgrywają proces tworzenia oddolnej inicjatywy społecznej – od pomysłu jednej osoby, przez zarażanie entuzjazmem grupy, aż po pokonywanie barier urzędowych.

**Pojęcia kluczowe:** sprawczość, aktywizm, odpowiedzialność globalna.

## styczeń

### Temat zajęć: Wejście w dorosłość Mój osobisty plan na sukces

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Świadomym i odważnym wkraczaniu w dorosłe życie z pełną świadomością swoich mocnych stron. Zamiast skupiać się na brakach, uczniowie uczą się głośno i bez fałszywej skromności mówić o swoich talentach, unikalnych kompetencjach i sukcesach.

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Gala kompetencji przyszłości". Uczniowie w parach podsumowują swoje mocne strony odkryte w trakcie całego roku, tworząc improwizowane mowy dziękczynne i prezentacje swoich planów życiowych przed grupą.

**Pojęcia kluczowe:** autokreacja, wizja przyszłości, podsumowanie kompetencji.

## luty

### Temat zajęć: Moje miejsce w orkiestrze

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Jak bardzo zmieniło się moje samopoczucie w klasie przez ostatnie miesiące? W jakich momentach czuję się silny i pewny siebie? Jak mogę wspierać innych, by też nie bali się być sobą?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Wielki kolaż grupy". Klasa wspólnie, bez przygotowania, tworzy wielką, improwizowaną opowieść o superbohaterach, w której każdy uczeń ma do zagrania jedną, kluczową scenę opartą na jego realnej, odkrytej podczas warsztatów mocnej stronie.

**Pojęcia kluczowe:** integracja, poczucie własnej wartości, duma, gotowość do działania.

## marzec

### Temat zajęć: Cyfrowy detoks (Radość z bycia tu i teraz)

**O czym rozmawiamy w działaniu:** Co zyskujemy, kiedy na jeden dzień wyłączymy powiadomienia? Jakie ciekawe rzeczy możemy robić z rówieśnikami, używając tylko wyobraźni? Jak smakuje nudzenie się offline?

**Gry i ćwiczenia IMPRO:** "Powrót do analogu". Uczniowie mają za zadanie stworzyć fascynującą, pełną humoru grę towarzyską, używając wyłącznie własnych ciał, głosu i przestrzeni sali, udowadniając sobie, że najlepszym źródłem rozrywki są oni sami.

**Pojęcia kluczowe:** uważność, reset emocjonalny, kreatywność analogowa.

# program

# Q&A



# impro tak

## Czym jest program „Impro w Edukacji”?

To program edukacyjny oparty na metodzie improwizacji stosowanej, którego głównym założeniem jest nauka przez działanie. Łączy on wartościowe techniki zajęć z gotowymi materiałami dydaktycznymi oraz pełnym wsparciem metodycznym i merytorycznym dla nauczycieli. Program nie tylko pokazuje korzyści płynące z improwizacji, ale daje kompletny pakiet narzędzi do prowadzenia zajęć, które angażują emocje i wiedzę uczniów jednocześnie. To realne doświadczenie, które wzbogaca wiedzę i wszechstronnie rozwija młodych ludzi.

## Co zyskuje szkoła i uczniowie?

Przede wszystkim łatwy dostęp do wysokiej klasy technik improwizacji stosowanej o dużej wartości edukacyjnej, wychowawczej i artystycznej. Szkoła otrzymuje gotowe rozwiązania, dzięki czemu nauczyciele nie muszą tworzyć materiałów samodzielnie.

**Kompleksowe materiały:** Każdy cykl w programie zawiera scenariusze lekcji, karty pracy, prelekcje oraz plany dyskusji, które są precyzyjnie dopasowane do poruszanej tematyki i wieku uczniów.

**Atrakcyjna lekcja:** Program pozwala realizować podstawę programową w sposób, który autentycznie ciekawi i angażuje młodzież.

Daje też konkretne wskazówki, jak wykorzystać improwizację jako punkt wyjścia do zajęć wychowawczych.

**Wsparcie wychowawcze i profilaktyka uniwersalna:** Dbamy o zdrowie psychiczne, emocje, relacje, bezpieczeństwo oraz rozwój społeczny i osobisty młodych ludzi. Program przeciwdziała negatywnym skutkom nadmiernej cyfryzacji oraz izolacji społecznej.

**Kompetencje przyszłości:** Zajęcia rozwijają umiejętności społeczne, emocjonalne i kulturowe.

Pomagają w przygotowaniu do matury poprzez analizę wartościowych lektur i dyskusje nad intencjami autorów, co świetnie rozwija krytyczne myślenie.

## Jak program skutecznie wspiera realizację podstawy programowej i kierunków polityki oświatowej?

„Impro w Edukacji” odpowiada na wymogi aktualnej podstawy programowej oraz kierunki polityki oświatowej państwa na wszystkich etapach – od przedszkola po szkoły ponadpodstawowe. Przemyślane gry improwizacyjne oraz powiązane z nimi materiały rozwijają kompetencje kluczowe wpisane w profil absolwenta. Uczą kreatywnego i krytycznego myślenia, elastyczności poznawczej, umiejętności analizy oraz świadomego odbioru kultury.

Program mocno wspiera cele wychowawcze szkoły, w tym edukację obywatelską, edukację zdrowotną oraz kształtowanie wrażliwości, empatii i odpowiedzialności społecznej. Wszystkie gry poruszają ważne tematy, a każde ćwiczenie jest starannie dobrane tak, aby od najmłodszych klas przygotowywać dzieci do świadomego funkcjonowania we współczesnym świecie.

## Jak się zapisać? Skontaktuj się z naszym biurem:

E-mail [biuro@improtak.pl](mailto:biuro@improtak.pl)

Telefon 601 077 567

Nasz koordynator odpowie na wszystkie pytania i dostarczy wszelkich potrzebnych informacji logistycznych oraz organizacyjnych.

## Czy uczniowie będą zainteresowani?

Tak. Nasza wieloletnia praktyka i obserwacje uczestników pokazują, że prawdziwe emocje, relacje i codzienne problemy młodych ludzi są dla nich najważniejsze. My dajemy im bezpieczną przestrzeń, by mogli je wyrazić i o nich opowiedzieć.

Program został zaprojektowany tak, aby wspierać rozmowy o różnorodności, empatii i współpracy w grupie. Uczniowie poznają różne punkty widzenia, a scenariusze zachęcają ich do wymiany doświadczeń i aktywnego budowania relacji w klasie, opierając się na współpracy, a nie na rywalizacji. Dzięki temu zajęcia nie tylko uczą otwartości, ale też budują charyzmę i pewność siebie.

## W jaki sposób program realizuje założenia edukacji włączającej?

Formuła programu pozwala na elastyczne dostosowanie aktywności do indywidualnych możliwości i potrzeb uczniów, w tym dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Improwizacja stosowana wykorzystuje różnorodne kanały oddziaływania - ruch, gest, mimikę oraz komunikację werbalną i niewerbalną. Dzięki temu pomaga przełamywać bariery komunikacyjne, integruje grupę, uczy wzajemnego szacunku oraz akceptacji odmienności, pozwalając każdemu uczeń doświadczyć sukcesu w bezpiecznych warunkach.

## Dlaczego systematyczność przynosi najlepsze efekty?

W naszym programie stawiamy na spójność tematyczną. Każdy cykl tworzy logiczną całość, dlatego regularne uczestnictwo pozwala w pełni wykorzystać potencjał tych metod. Systematyczność buduje w uczniach odporność psychiczną, uczy konstruktywnego radzenia sobie ze stresem oraz akceptowania i mądrego wykorzystywania błędów. Pozwala czerpać stałe, długofalowe korzyści edukacyjne oraz rozwojowe.

## Ile osób może uczestniczyć w zajęciach?

Zapraszamy zarówno mniejsze, jak i większe grupy. Jedyne ograniczenia wynikają z wieku uczestników oraz lokalizacji. Warto pamiętać, że te zajęcia działają najsilniej wtedy, gdy stają się wspólnym, integrującym doświadczeniem całej grupy (np. pełnego oddziału klasowego). Rozwijają wtedy kompetencje miękkie, które - podobnie jak w przypadku menedżerów największych globalnych firm na świecie, gdzie improwizacja od dawna jest standardem szkoleniowym - procentują na każdym kolejnym etapie życia.

## Dlaczego warto wybrać program „Impro w Edukacji”?

Ponieważ angażuje, rozwija umiejętność krytycznego myślenia i buduje pewność siebie. Odkrywa charyzmę, uczy empatii, uważnego słuchania oraz skutecznej komunikacji (m.in. poprzez stosowanie kluczowej zasady „Tak, i...”, która uczy akceptowania pomysłów innych i współtworzenia rozwiązań).

Zajęcia stają się bezpieczną przestrzenią do nauki życia, rozmowy o emocjach i przygotowania młodych ludzi do wyzwań dorosłości. Nasz program udowadnia, że nowoczesna edukacja może być inspirująca, twórcza, oparta na praktyce i bliska uczniom.



# Więcej informacji na [www.edukacja.improtak.pl](http://www.edukacja.improtak.pl) [www.improtak.pl](http://www.improtak.pl)

Impro TAK realizuje program  
edukacyjny IMPRO W EDUKACJI  
wspierający szkoły i uczniów na wszystkich etapach kształcenia.

Projekt jest zgodny z podstawą programową oraz  
aktualnymi kierunkami polityki oświatowej państwa.

Działamy w szkołach, pracujemy z nauczycielami, wspieramy  
skutecznie rozwój uczniów.



Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w programie.

Organizator



Kontakt

 [www.edukacja.improtak.pl](http://www.edukacja.improtak.pl)

 [www.improtak.pl](http://www.improtak.pl)

 [biuro@improtak.pl](mailto:biuro@improtak.pl)

 601 077 567