

Checklista

Moduł 0: Wprowadzenie do kursu

Zawartość:

1. Nagranie wideo
2. Nagranie audio „Wprowadzenie do kursu”
3. Informacje techniczne o kursie - pdf
4. Jak realizować kurs, aby mieć efekty - pdf
5. Materiały dodatkowe:
 - Transkrypcja nagrania „Wprowadzenie do kursu”



Moduł 1: Dlaczego zarządzanie czasem dla mam/rodziców jest zupełnie inne

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Dlaczego zarządzanie czasem dla mam/rodziców jest zupełnie inne”
3. Analiza Twojego tu i teraz – ćwiczenie
4. Nieprzewidywalność w życiu rodziców – pdf
5. Materiały dodatkowe:
 - Transkrypcja nagrania „Dlaczego zarządzanie czasem dla mam/rodziców jest zupełnie inne”
 - Moduł 1 – checklista

Checklista

Moduł 2: Zaczynij od siebie

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Zaczynij od siebie”
3. Radzenie sobie z wyrzutami sumienia i poczuciem winy - pdf
4. Jak nauczyć się odpuszczać – pdf
5. Bądź wyrozumiała dla siebie, czyli sposoby na wewnętrznego krytyka
6. Materiały dodatkowe:
 - Transkrypcja nagrania „Zaczynij od siebie”
 - Moduł 2 - checklista
7. Webinar „Zrobione jest lepsze od doskonałego. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem.”
8. Notatka wizualna z webinaru
9. Nagranie audio z webinaru



Moduł 3: Priorytety i ustalanie tego, co najważniejsze

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Priorytety i ustalanie tego, co najważniejsze”
3. Priorytety, czyli to, co najważniejsze – pdf
4. Jak nauczyć dzieci wyboru tego, co ważne – pdf
5. Twoje priorytety – ćwiczenie
6. Materiały dodatkowe:
 - Transkrypcja nagrania „Priorytety i ustalanie tego, co najważniejsze”
 - Moduł 3 – checklista

Checklista

Moduł 4: Planowanie w życiu rodziców. Czy to w ogóle możliwe?

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Planowanie w życiu rodziców. Czy to w ogóle możliwe?”
3. Początki planowania w rodzinie – pdf
4. Planowanie rodzinne – pdf
5. Planowanie spontaniczne – pdf
6. Materiały dodatkowe:
 - Kalendarz rodzinny - do pobrania
 - Planer tygodniowy - do pobrania
 - Planer spotkań rodzinnych – do pobrania
 - Transkrypcja nagrania „Planowanie w życiu rodziców. Czy to w ogóle możliwe?”
 - Moduł 4 – checklista



Moduł 5: Uczenie dzieci organizacji i zarządzania czasem

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Uczenie dzieci organizacji i zarządzania czasem”
3. Jak nauczyć dziecko korzystać z kalendarza – pdf
4. Co dziecko powinno umieć w wieku... - pdf
5. Materiały dodatkowe:
 - Kalendarz rodzinny - do pobrania
 - Kalendarz dla dzieci – do pobrania
 - Transkrypcja nagrania „Uczenie dzieci organizacji i zarządzania czasem”
 - Moduł 5 - checklista

Checklista

Moduł 6: Triki, metody i sposoby

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Triki, metody i sposoby”
3. Triki, metody i sposoby – pdf
4. Materiały dodatkowe:
 - Transkrypcja nagrania „Triki, metody i sposoby”



Moduł 7: Pozytywna dyscyplina

Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie wideo „Czym jest pozytywna dyscyplina i czego dowiesz się w tym module?”
3. Nagranie wideo „Czego oczekujesz od dobrej metody wychowawczej?”
4. Nagranie wideo „Dlaczego dzieci zachowują się źle? (Wszystko przez ten mózg)”
5. Nagranie wideo „Jak motywować dzieci do tego, do czego się zobowiązały? Triki wychowawcze”
6. Nagranie wideo „Co dalej?”
7. Pozytywna dyscyplina - pdf
8. Materiały dodatkowe:
 - Moduł 7 - checklista
 - Co robić i czego nie robić – ściągawka na lodówkę