

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/karty-coachingowe-synapsa-24-cwiczenia-gra148-p-10825.html>

## KARTY COACHINGOWE SYNAPSA + 24 ĆWICZENIA (GRA148)

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| Cena             | <b>167,00 zł</b>               |
| Dostępność       | <b>Niedostępny</b>             |
| Numer katalogowy | <b>GRA148</b>                  |
| Producent        | <b>Pracownia Psychoterapii</b> |

### Opis produktu

## KARTY COACHINGOWE SYNAPSA+ 24 ĆWICZENIA

**Karty Coachingowe Synapsa to zestaw 64 kart z inspirującymi zdjęciami i pytaniami coachingowymi, które wspierają rozmowę, refleksję i rozwój – zarówno w pracy z uczniami, jak i podczas spotkań indywidualnych czy warsztatów grupowych.**

Zdjęcia przedstawiają naturę i codzienne otoczenie, dzięki czemu są bliskie i zrozumiałe dla każdego. Pobudzają wyobraźnię, budzą emocje i pomagają sięgać do osobistych doświadczeń. Pytania umieszczone na kartach prowadzą przez cały proces rozwoju – od określenia celu, przez analizę sytuacji, aż po planowanie działania i refleksję nad efektami.

**To narzędzie, które łączy myślenie obrazem i metaforą z logicznym podejściem do problemu – dzięki czemu rozmowy stają się głębsze, ciekawsze i bardziej angażujące.**

### Dlaczego warto sięgnąć po Karty Synapsa?

- pomagają budować bezpieczną i przyjazną atmosferę podczas spotkań,
- ułatwiają rozmowę o emocjach, wartościach i trudnościach,
- inspirują do nowych pomysłów i kreatywnego myślenia,
- sprzyjają samopoznaniu i refleksji uczniów,
- wspierają pracę indywidualną i grupową.

**W zestawie znajdziesz także opracowanie z 24 gotowymi ćwiczeniami – zarówno prostymi, jak i bardziej pogłębionymi, które można łatwo wykorzystać podczas zajęć wychowawczych, lekcji integracyjnych czy warsztatów rozwojowych.**

### Karty Coachingowe Synapsa to praktyczne, uniwersalne narzędzie dla:

- pedagogów i psychologów szkolnych
- wychowawców i nauczycieli
- coachów i trenerów rozwoju osobistego
- osób pracujących z młodzieżą i dorosłymi

### Przykładowe ćwiczenia:

## Kim jestem? Ćwiczenie 1



*Ćwiczenie na początek spotkania*

Karty są rozłożone i odkryte. Poproś uczestnika/uczestników spotkania o wybranie karty kierując się jedynie obrazem. Karta ma być ilustracją do jego autoprezentacji.

Nazywam się...

Jestem .....

Wybrałam/em tą kartę, ponieważ.....

5

## Inspirująca wizja

Ćwiczenie 18



Wylosuj 3 karty i rozłóż je zgodnie z zaprezentowanym rozkładem na kolejnej stronie, kładąc je tak, by było widoczne słowo „synapsa”.

Pierwsza karta - Idealny Rezultat (Co chcesz osiągnąć?)

Druga karta - Kluczowe wartości (Co jest dla Ciebie najważniejsze w tym celu?)

Trzecia karta - Twoje idealne Ja (Kim się stajesz, gdy osiągniesz swój cel?)

Odkryj pierwszą kartę. Skup się na obrazie. Z czym Ci się kojarzy?

Zastanów się, co czujesz?, co symbolizuje karta w kontekście „Idealnego rezultatu, Co chcesz osiągnąć?”

Potem zwróć uwagę na pytanie na karcie. Czy jest jakiś związek?

Następnie odkryj drugą kartę i kolejną stosując wspomnianą powyżej metodę. Na końcu spójrz na cały rozkład. Podsumuj.

26



## Wskazówka Mentora

### Ćwiczenie 15

synapsa

Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz się wyciszyć i skoncentrować na wybranym temacie. Karty są zakryte.

Pomyśl o sprawie, która Cię nurtuje. Następnie wylosuj 1 kartę.

Skup się najpierw na obrazie. Z czym Ci się kojarzy? Co czujesz? Co symbolizuje? Jaki ma to związek z tematem, który wybrałeś?

Potem zwróć uwagę na pytanie widniejące na karcie. Jak wiąże się z Twoją sytuacją? Czy możesz na nie odpowiedzieć? Jeśli tak, to zrób to najpełniej jak to tylko możliwe. Zapisz odpowiedź na kartce lub "mentalnie" w głowie. Jeśli nie, skup się na obrazie. Jaką radę mógłby udzielić Ci mentor?

23

### Opis techniczny kart:

- Ilość: 64 sztuki
- Gramatura: 350g/m2 (foliowane)
- Wymiary: 8 cm x 12 cm (zaokrąglone brzegi)
- Trwałe i wygodne w użytku

Całość zapakowana do kartonowego pudełka. Do zestawu dołączone jest opracowanie obejmujące 24 ćwiczenia do kart w formacie 8 cm x 12 cm