

Regionálne Centrum Mládeže v Košiciach

PONUKA VZDELÁVACÍCH AKTIVÍT

RCM v Košiciach Vám ponúka vzdelávacie aktivity vhodné pre napĺňanie Konceptie práce s mládežou v Košickom kraji v školskom roku 2022/ 2023



Teambuilding

Anotácia: Pre členov Vášho školského parlamentu vieme zorganizovať celodenný teambuilding, počas ktorého sa žiaci navzájom lepšie spoznajú a naučia sa lepšie spolu pracovať. Aktivity realizujeme formou zážitkového vzdelávania, bez prednášok, memorovania alebo poznámok.

Metódy: Práca v skupine, diskusia, brainstorming

Rozsah: 4 hodiny – 240 minút

Zámer workshopu: Zlepšenie spolupráce v tíme školského parlamentu

Kontaktná osoba: Jakub Szepesgyorky, Jakub@rcm.sk

Plánovacie stretnutie školského parlamentu

Anotácia: Počas plánovacieho workshopu vedeného odbornými lektormi si členovia ŠP vedia pripraviť plán práce na najbližší školský rok, vytvoriť PR stratégiu alebo pripraviť SWOT analýzu vlastnej rady. Po workshope by mala Vaša ŠP pracovať systematickejšie bez chaosu alebo zabúdania.

Metódy: Práca v skupine, diskusia, brainstorming, prednáška

Rozsah: 4 hodiny – 240 minút

Zámer workshopu: Vytvorenie plánu práce ŠP pre lepšie výsledky

Kontaktná osoba: Jakub Szepesgyorky, Jakub@rcm.sk

Mäkké zručnosti pre školský parlament

Anotácia: Naši skúsení lektori vedia členom ŠP pripraviť tréning (nie prednášku) mäkkých zručností potrebných pre fungovanie ŠP. Ponúkame tréning komunikačných zručností (nenásilná komunikácia, asertívne techniky), tréning zvládania konfliktných situácií, tréning líderských zručností a tréning vystupovania na verejnosti.

Metódy: Práca v skupine, diskusia, brainstorming, prednáška, individuálna práca, reflexia

Rozsah: 4 hodiny – 240 minút

Zámer workshopu: Rozvoj mäkkých zručností členov ŠP pre lepšie fungovanie ŠP

Kontaktná osoba: Jakub Szepesgyorky, Jakub@rcm.sk

Konzultácie

V prípade nejasností ohľadom činnosti ŠP (volby, štatút, zriadenie ŽŠR, ...) alebo akýchkoľvek iných otázok **ohľadne školských parlamentov nás kontaktujte cez SP@RCM.sk.**



Mäkké zručnosti (soft skills)

Neverbálna komunikácia

Anotácia: Chcete vedieť, aký význam má v komunikácii očný kontakt a ako ho správne využívať? Ako správne podať ruku? Alebo sa chcete naučiť, ako bez slov zaujať a zanechať pozitívny dojem na prijímacom pohovore? Vyberte si naše školenie zamerané na neverbálnu komunikáciu

Metódy: prednáška, diskusia, práca v tíme a dvojiciach

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba: Zuzana Mičinská, zuzana.micinska@rcm.sk

Prezentačné zručnosti

Anotácia: Máš stres vždy, keď sa máš postaviť pred ľudí a niečo povedať? Chceš zistiť, kde robíš pri svojej prezentácii chyby a ako ich napraviť? Chcel by si vedieť sebavedomo hovoriť ma verejnosti a vedieť „sa predať“? Naše školenie zamerané na prezentačné zručnosti je tu práve pre teba

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba: Zuzana Mičinská, zuzana.micinska@rcm.sk

Časový manažment

Anotácia: Nikdy nič nestíhaš a máš pocit, že ťa tvoje povinnosti pohlcujú? Potrebuješ zistiť, ako sa vyhnúť prokrastinácii a efektívnejšie pracovať? Chcel by si získať tipy na to, ako si nájsť systém pri plnení úloh a pracovať so svojim časom? Neváhaj a zapíš sa na naše školenie o time managemente

Metódy: prednáška, diskusia, práca v tíme, brainstorming

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba: Zuzana Mičinská, zuzana.micinska@rcm.sk

Práca v tíme

Anotácia: Vieš, ako a prečo sa niekedy cítime v strese a čo s tým urobiť? Chceš vedieť ovládnuť stres a získať kontrolu nad situáciou? Zaujíma ťa, akými metódami sa dá stresu predchádzať? Naše školenie „Riešenie problémov“ je tu práve pre teba

Metódy: prednáška, diskusia, práca v tíme

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba: Zuzana Mičinská, zuzana.micinska@rcm.sk

Mäkké zručnosti (soft skills)

Riešenie problémov

Anotácia: Vieš, ako a prečo sa niekedy cítime v strese a čo s tým urobiť? Chceš vedieť ovládnuť stres a získať kontrolu nad situáciou? Zaujíma ťa, akými metódami sa dá stresu predchádzať? Naše školenie „Riešenie problémov“ je tu práve pre teba

Metódy: práca v skupinách, diskusie, simulácie, individuálna práca

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba : Zuzana Mičinská, zuzana.micinska@rcm.sk

Cesta na fyzikálny Olymp

Anotácia: Oboznamovať sa s jednotlivými časťami fyziky na úrovni strednej školy. Naučiť sa nové princípy, myšlienky a postupy a na základe toho vedieť popísať a fyzikálne zdôvodniť javy, ktoré prebiehajú okolo nás. Vybrané aktivity budú viesť aj mládežnícki lídri – niekdajší úspešní účastníci tejto aktivity.

Rozsah: 180 minút

Kontaktná osoba: Ľubomír Mucha, e-mail: lubomir.mucha@rcm.sk

Seba-rozvoj

Fotografický workshop

Anotácia: Cieľom workshopu je naučiť sa nastaviť fotoaparát v rôznych situáciách a predovšetkým pomôcť v samotnom tvorivom prístupe vo fotografii a foteňí portrétov.

Workshop je určený všetkým začínajúcim fotografom, ktorí sa chcú naučiť robiť technicky dokonalejšie fotografie. Dôraz sa bude klásť na praktické rady a postupy v reálnych situáciách. Celý workshop bude prebiehať interaktívnou formou.

Rozsah: 360 minút

Kontaktná osoba: Igor Tymczák, igor.tymczak@rcm.sk

Životné prostredie

Environmentálny workshop



Anotácia: Environmentálny workshop prostredníctvom neformálneho vzdelania vedie žiakov ku komplexnému pochopeniu vzájomných vzťahov medzi organizmami a vzťahom človeka k životnému prostrediu. Dotýkajú sa témy pozitívnych a negatívnych dopadov činnosti človeka na zemi, odpadového hospodárstva, recyklácie a znovu použitia materiálov v každodennom živote. Študenti pracujú v tímoch a používajú kreativitu pri vytváraní projektu. Workshop prebieha interaktívnou formou kde sa študenti priamo zapájajú do celej prednášky a hodnotia objektivnosť, závažnosť informácií o stave životného prostredia komunikujú o nich, racionálne ich obhajujú a zdôvodňujú svoje názory a stanoviská.

Metódy: prednáška, diskusia, práca v tíme, brainstorming

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba: Mgr. Roland Bánhegyi, Roland.banhegyi@rcm.sk

Podnikanie

Startup!podnikanie

Anotácia: Workshop Startup!podnikanie použitím prvkov neformálneho vzdelania prispieva k rozvoju zručností k podnikavosti – kritické myslenie, tímová práca, schopnosť riešiť problémy – zručnosti, ktoré ich pripraví na budúci trh práce. Zaoberá sa témami ako sa pripraviť na potenciálne problémy, ktoré startupistov a mladých začínajúcich podnikateľov na Slovensku ohrozujú, kedy je výhodnejšie trvalé zamestnanie a kedy podnikanie. Workshop má pomôcť študentom rozvíjať svoju kreativitu, vymyslieť nové nápady a hľadať priestor na realizáciu.

Metódy: prednáška, diskusia, práca v tíme, brainstorming

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba: Mgr. Roland Bánhegyi, roland.banhegyi@rcm.sk

Ľudské práva

Migranti a utečenci

Anotácia: Tréning prinesie študentom porozumenie status quo utečeneckej situácie na Slovensku a v zahraničí, rovnako ako aj dimenziám ľudsko-právneho aspektu tejto modality.

SMART objektívy a indikátory úspechu:

Študenti diferencujú medzi terminológiou emigrant, imigrant, utečenec, azyl. Študenti vedia kriticky zhodnotiť informácie prezentované na sociálnych sieťach a médiách v danej problematike a vyvodíť z toho objektívny záver. Zámerom tréningu je vzbudiť záujem o danú problematiku do budúcnosti, a zaujať adekvátne ľudsko-právne stanovisko.

Metódy: práca v skupinách, diskusia, simulácie, individuálna práca

Rozsah: 200 minút

Kontaktná osoba : Mgr. Viera Hamříková, viera.hamrikova@rcm.sk

Zdravie

Antitobacco

Anotácia: Prečo povedať cigaretám a tabaku vo všetkých formách nie. Navyše ponúkame záujemcom možnosť zmerať si hodnoty CO vo vydychovanom vzduchu našim smokerlyzerom, ktorý naznačuje mieru znečistenia pľúc.

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk

KPR maratón

Anotácia: Základy prvej pomoci, ktorú by mal ovládať naozaj každý. Vyskúšať si žiaci môžu resuscitáciu batolaťa, dieťaťa a dospelého. Súčasťou je prednáška prvej pomoci pri bežných zraneniach, krvácaní, popálení a dusení.

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk

Nutria

Anotácia: Preberanie základov správnej výživy. Správne zastúpenie mikro a makronutrientov...prečo je dôležité mať stravu ozaj zastúpenú všetkým. (nie o diétach, ale o racionálnom stravovaní sa)

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk

Mental health matters

Anotácia: Prednáška o duševnom zdraví, jeho dôležitosti a potrebe udržiavať. Súčasťou je vysvetlenie pojmov ako syndróm vyhorenia a stigma v spoločnosti, ako im predchádzať a spoznať varovné signály. Či kedy a ako požiadať o pomoc.

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk

Zdravie

Men issues

Anotácia: Prednáška o mužskom zdraví, potencii, s workshopom na prevenciu rakoviny semenníkov pre chlapcov s možnosťou si vyskúšať vyhmatať hrčku na modeli semenníkov. Prednáška sa nesie v dôvernej atmosfére kde sa môžu študenti pýtať otázky na témy, ktoré ich zaujímajú alebo trápia.

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk

FGC TOUR

Anotácia: FGC TOUR, teda prednášky pre základné a stredné školy na tému – prvá gynekologická prehliadka. Mladé slečny sa naučia niečo nové o návšteve gynekológa, o prevencii rakoviny prsníka a krčka maternice a takisto sme im stručne priblížime pohlavné choroby a ako sa pred nimi treba chrániť. Dievčatá, ktoré ešte neabsolvovali návštevu gynekológa, oboznámime kedy sa na takúto prehliadku chodí, na aké otázky budú odpovedať a ako prebieha klasické preventívne vyšetrenie.

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk

Plánované rodičovstvo

Anotácia: V dnešnej dobe, nie len v marginalizovaných skupinách obyvateľstva, sa stretávame s rodičovstvom vo veľmi mladom veku. Študenti medicíny sa zameriavajú v tejto prednáške na vysvetľovanie nástrah aktívneho sexuálneho života, zodpovednosti a následkoch, ktoré to so sebou prináša.

Metódy: prednáška, diskusia

Rozsah: 45 minút

Kontaktná osoba: Viktória Poláková : vnutornypodpredseda@smmk.sk