



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (EFS+)

ANKIETA

Określenie zainteresowania udziałem w formie wsparcia w ramach projektu „LOWE 3.0. w gminie Łodygowice”

.....
Imię i nazwisko osoby składającej oświadczenie

Proszę postawić znak X przy wybranej formie wsparcia.

Proszę wskazać maksymalnie 3 formy wsparcia.

Informujemy, iż ostateczny zakres wybranych zajęć może ulec modyfikacji w zależności od oczekiwań uczestników.

	Proponowana forma wsparcia -	Tak	Nie
Warsztaty kompetencji cyfrowych – miejsce realizacji SP 2 w Łodygowicach	Kurs podstawowy cyfrowy , a w nim: - podstawowe umiejętności cyfrowe + umiejętności informacyjne - bezpieczeństwo w sieci + część korzystania z Internetu - kompetencje komunikacyjne + współpraca online - tworzenie treści cyfrowych (część podstawowa) - dodatkowo: wstęp do multimediów i Social media marketingu		
Warsztaty kompetencji cyfrowych – miejsce realizacji SP 2 w Łodygowicach	Kurs Nowe technologie i trendy oraz specjalistyczne kompetencje cyfrowe , a w nim: - wprowadzenie do sztucznej inteligencji; Druk 3D, podstawy programowania; Internet rzeczy (IoT); Cyfrowe narzędzia dla przedsiębiorczości - analityka danych (np. podstawy Excela, Power); Wprowadzenie do programowania; Zarządzanie projektami online; E-commerce: zakładanie i prowadzenie sklepów internetowych		

Warsztaty kompetencji językowych – miejsce realizacji SP 2 w Łodygowicach	Komunikacja w języku obcym: Język angielski: grupa początkująca		
	Komunikacja w języku obcym: Język angielski: Grupa średniozaawansowana konwersacyjna - (B1-B2)		
	Komunikacja w języku obcym: Język angielski: kurs przygotowujący do egzaminów Cambridge FCE lub niższych		
	Pisanie w języku obcym: Pisanie krótkich e-maili, wiadomości SMS, postów na social media; Tworzenie opisów; Pisanie formalnych i nieformalnych listów.		
	Słuchanie i rozumienie: Ćwiczenia rozumienia ze słuchu, Wyławianie głównych informacji i szczegółów z materiału słuchowego.		
	Czytanie i rozumienie tekstów: Czytanie artykułów prasowych, blogów, prostych opowiadań; Praca z tekstami, odpowiadanie na pytania, streszczanie treści.		
	Gramatyka w praktyce: Przypomnienie i utrwalanie podstawowych struktur gramatycznych; Stosowanie gramatyki w mówieniu i pisaniu		
	Specjalistyczne języki tematyczne: Język angielski: Grupa średniozaawansowana (B1-B2) angielski z elementami business English		
	Kultura i realia krajów język angielski: Grupa średniozaawansowana z elementami turystyki (historia, geografia i kultura obszarów turystycznych)		
Warsztaty ruch to zdrowie – miejsce realizacji w SP2 w Łodygowicach	Zajęcia sportowe: m.in. Ćwiczenia ogólnorozwojowe: rozgrzewka, stretching, trening funkcjonalny; Treningi cardio: marszobiegi, nordic walking, aerobik; Ćwiczenia siłowe z własnym ciężarem ciała (kalistenika);		
	Zajęcia sportowe: m.in. Zajęcia gier zespołowych (np. koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna) w tym Zajęcia ruchowe z zakresu wychowania fizycznego na świeżym powietrzu;		

	<p>Zajęcia taneczne:</p> <p>m.in. wprowadzenie do: Taniec towarzyski (walc, samba, cha-cha); Taniec nowoczesny (hip-hop, jazz); Zumba; Taniec intuicyjny (świadomy ruch, improwizacja); Folkowe tańce świata (np. salsa, bachata, tańce greckie).</p>		
	<p>Joga i techniki pracy z ciałem:</p> <p>m.in. Joga dla początkujących; Stretching i mobilizacja stawów; Pilates – wzmacnianie głębokich mięśni posturalnych; Techniki oddechowe; Relaksacja i medytacja.</p>		
	<p>Edukacja ruchowa i prozdrowotna:</p> <p>m.in. Jak prawidłowo rozgrzewać i rozciągać ciało; Elementy fizjoterapii i prewencji kontuzji; Znaczenie nawodnienia i regeneracji; Podstawy ergonomii ruchu (np. prawidłowe podnoszenie ciężarów); Rola ruchu w profilaktyce chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie).</p>		
<p>Warsztaty rozwojowe – miejsce realizacji SP2 w Łodygowicach</p>	<p>Rozwój osobisty:</p> <p>m.in. budowanie pewności siebie i asertywności, zarządzanie stresem i emocjami, rozwój inteligencji emocjonalnej, minfullness i techniki relaksacyjne, ustalanie i osiąganie celów życiowych, zarządzanie sobą w czasie; w tym warsztaty rozwojowe – budowanie dobrostanu, odporność psychiczna, radzenie sobie ze stresem.</p>		
	<p>Kompetencje społeczne i komunikacyjne (w szczególności dla rodziców/opiekunów dzieci i młodzieży):</p> <p>m.in. skuteczna komunikacja interpersonalna, rozwiązywanie konfliktów i negocjacje, praca w zespole, sztuka aktywnego słuchania, wystąpienia publiczne i prezentacje, w tym warsztaty rozwojowe - kompetencje wychowawcze, radzenie sobie z trudnymi emocjami dzieci, stawianie granic rodzicielskich i partnerskich.</p>		
	<p>Kompetencje społeczne i komunikacyjne:</p> <p>m.in. Warsztaty rozwojowe - komunikacja, asertywność, pewność siebie, poczucie własnej wartości, praca z negatywnymi przekonaniami, sztuka aktywnego słuchania</p>		
	<p>Kompetencje zawodowe:</p> <p>m.in. rozwój kariery i planowanie ścieżki zawodowej, zarządzanie projektami, budowanie marki osobistej, przywództwo i zarządzanie zespołem; w tym - czas na własny biznes, rozpoznanie własnych zasobów, określanie celów, tworzenie mapy działań/planów, przygotowanie biznes planu na własne potrzeby, aspekty formalno-prawne biznesu,</p>		

	<p>Warsztaty kreatywności:</p> <p>min. Techniki twórczego myślenia (design thinking, mind mapping); Storytelling – opowiadanie historii; Praca z emocjami poprzez sztukę (arteterapia)</p>		
	<p>Rozwój zdrowego stylu życia:</p> <p>min. Zdrowe nawyki żywieniowe; Równowaga praca-życie (work-life balance); Techniki motywacyjne do uprawiania sportu; Zarządzanie energią w codziennym życiu</p>		
	<p>Rozwój duchowy i samoświadomość:</p> <p>min. Coaching życiowy (life coaching); Praca z wartościami i misją życiową; Medytacja i praktyki duchowe (różne tradycje); Rozwój wewnętrznej motywacji.</p>		
<p>Warsztaty artystyczne - miejsce realizacji SP2 w Łodygowicach</p>	<p>Warsztaty teatralne:</p> <p>Podstawy aktorstwa i techniki gry scenicznej; Praca z ciałem: ruch sceniczny, pantomima; Ćwiczenia z emisji głosu i dykcji; Improwizacja teatralna; Tworzenie własnych etiud i krótkich spektakli;</p>		
	<p>Warsztaty plastyczne</p> <p>Rysunek i malarstwo: techniki; Grafika warsztatowa – linoryt, monotypia, frotaż;</p>		
	<p>Warsztaty plastyczne:</p> <p>Rękodzieło i DIY – tworzenie biżuterii, ozdób, dekoracji;</p>		
	<p>Warsztaty plastyczne:</p> <p>Ceramika – lepienie z gliny, tworzenie naczyń i figurek;</p>		
	<p>Warsztaty plastyczne:</p> <p>Kaligrafia – sztuka pięknego pisania.</p>		
	<p>Warsztaty plastyczne:</p> <p>Szycie i projektowanie ubrań lub dodatków; Tkactwo, makrama, wyplatanie;</p>		
	<p>Warsztaty rękodzielnicze:</p> <p>Biżuteria handmade (np. z koralików, modeliny, metali);</p>		
	<p>Rzemiosło artystyczne:</p> <p>robótki ręczne, dekoracje, lampiony.</p>		

	<p>Warsztaty literackie:</p> <p>Pisanie kreatywne (opowiadania, poezja, blogowanie); Praca nad własnym tekstem – redakcja i korekta; Warsztaty storytellingu – opowiadanie historii; Tworzenie scenariuszy teatralnych lub filmowych.</p>		
	<p>Warsztaty fotograficzne:</p> <p>Podstawy fotografii cyfrowej i analogowej; Kompozycja obrazu, światło, kolory; Fotografia portretowa, plenerowa, artystyczna; Postprodukcja zdjęć (podstawy pracy w programach graficznych).</p>		
	<p>Warsztaty audiowizualne:</p> <p>Podstawy pracy z obrazem i dźwiękiem, tworzenie treści audio i video, Produkcja dźwięku i podcastów, Tworzenie treści do mediów społecznościowych, budowania własnego wizerunku w sieci z wykorzystaniem pracowni audiowizualnej</p>		
<p>Warsztaty z rzemiosłem – (Mistrz i Uczeń) miejsce realizacji Fundacji Braci Golec (Zamek)</p>	<p>Budowa instrumentów pasterskich: (piszczalki, okaryny, instrumenty pasterskie i inne)</p>		
	<p>Rzemiosło muzyczne jako fach: klasa heligonki</p>		
	<p>Rzemiosło muzyczne jako fach: klasa skrzypiec</p>		
	<p>Rzemiosło muzyczne jako fach: klasa kontrabasu</p>		
	<p>Rzemiosło muzyczne jako fach: zajęcia indywidualne z emisji głosu</p>		
	<p>Wyrób akcesoriów ludowych: m.in. skórzanych</p>		
	<p>Wyroby drewniane: zabawka ludowa</p>		
<p>Warsztaty muzyczne (Orkiestra) - miejsce realizacji siedziba Fundacji Braci Golec (Zamek)</p>	<p>Warsztaty orkiestrowe opracowania muzyki ludowej, Podstawowe elementy pracy orkiestralnej, Praca nad utworami muzycznymi, Elementy warsztatowe i edukacyjne</p>		
	<p>Warsztaty na styku muzyki ludowej - od analizy do praktyki</p>		
	<p>Warsztaty w sekcjach instrumentalnych</p>		
	<p>Warsztaty orkiestrowe - opracowania muzyki ludowej</p>		
<p>Warsztaty wokalne - miejsce realizacji siedziba Fundacji Braci Golec (Zamek)</p>	<p>Chór ludowy - zajęcia</p>		
	<p>Techniki wokalne - praca w grupie (dykcja, praca z oddechem, postawa ciała, świadomość mięśni, praca nad skalą i intonacją).</p>		

Warsztaty z kulturą ludową w tle - miejsce realizacji siedziba Fundacji Braci Golec (Zamek)	Warsztaty zielarskie - medycyna ludowa		
	Warsztaty muzyczne - "pograjki"		
	Warsztaty rękodzielnicze - budowa gwiazdy kolędniczej		
	Warsztaty obrzędowości i tradycji - opowieści z kulturą w tle		

Jeśli interesuje Państwa inna tematyka prosimy o jej wskazanie:

.....

.....
 Miejscowość, data

.....
 Podpis