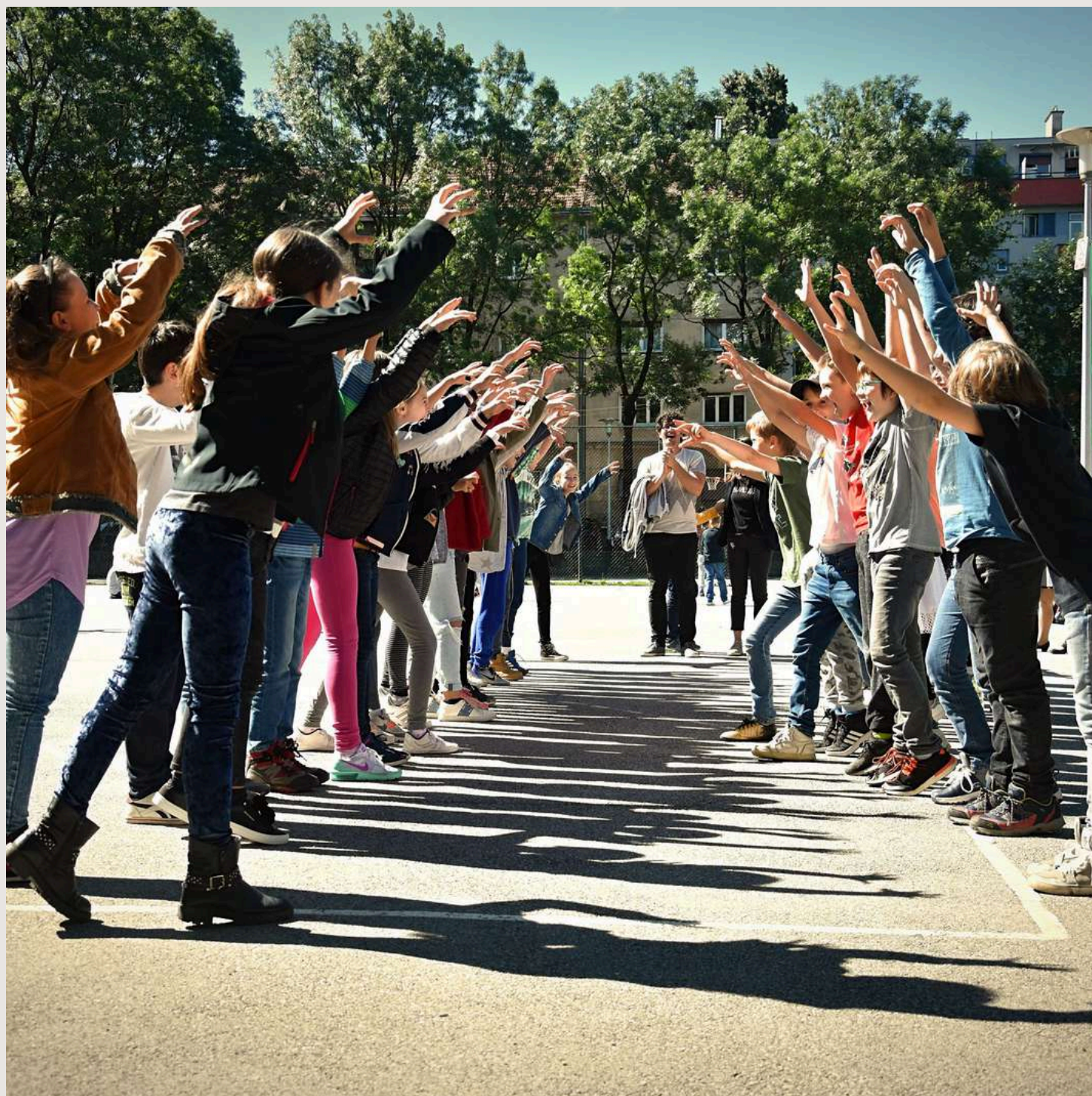


Play. Learn.
Evolve.



amazonas

katalog usluga



amazonas

Ovaj katalog donosi pregled usluga koje Udruga Amazonas razvija i provodi s ciljem podrške stručnjacima, djeci, mladima i široj zajednici.

Udruga Amazonas je neprofitna udruga s dugogodišnjim iskustvom u provedbi edukacijskih i preventivnih programa. Jedno od glavnih obilježja našeg rada je korištenje tjelesnih tehnika, sporta, capoeire i iskustvenih aktivnosti kao inovativnih alata u radu s djecom, mladima i stručnjacima.

Područja kataloga obuhvaćaju:

- edukacije za stručnjake
- programe za djecu i mlade
- capoeira nastupe i prezentacije

Sve programe provode naši educirani stručnjaci (socijalni pedagozi, psiholozi, kineziolozi...), a na našoj web stranici možete saznati više o našem radu i timu.

Popis usluga u katalogu služi kao osnovni pregled tema i područja rada, a specifičan sadržaj, trajanje i način provedbe prilagođavamo potrebama svake grupe i organizacije. **Za detaljniji opis pojedine usluge i dogovor oko provedbe slobodno nam se javite!**

info@amazonas.hr
www.amazonas.hr



amazonas

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

edukacije za stručnjake



amazonas

edukacije za stručnjake

Edukacije su namijenjene stručnjacima i osobama koje rade s djecom, mladima i roditeljima u području odgoja, formalnog i neformalnog obrazovanja i socijalne skrbi. Usmjerene su na razvoj znanja i kompetencija te upoznavanje novih metoda i alata za rad s djecom i mladima. Trajanje, format i sadržaj edukacija prilagođavaju se temi i potrebama sudionika i organizacije – od kraćih predavanja i radionica do poludnevni, cjelodnevni i višednevni treninga, pri čemu se pojedine teme mogu provoditi samostalno ili povezivati u tematske cjeline.

CJENIK EDUKACIJA

TRAJANJE	CIJENA
do 2 sata	300 €
3 sata	450 €
4 sata	550 €
5-6 sati	750 €
7-8 sati / cjelodnevna edukacija	850 €

Višednevne edukacije i programi većeg opsega dogovaraju se zasebno - cijena na upit. Putni troškovi i smještaj, ako su potrebni, obračunavaju se zasebno.

Trajanje pojedine edukacije određuje se prema temi, željenoj razini obrade sadržaja i potrebama skupine.

Za detaljniji opis pojedine edukacije slobodno nas kontaktirajte.

TIJELO, POKRET I ISKUSTVENO UČENJE – alati za rad s djecom i mladima

Edukacije u ovoj cjelini namijenjene su stručnjacima koji u svoj rad s djecom i mladima žele uključiti iskustvene metode, a koristeći pokret i rad kroz tijelo. Sudionici kroz edukacije sami prolaze aktivnosti i upoznaju njihovu svrhu i način primjene. Nakon edukacija dobivaju konkretne tehnike i vježbe koje mogu koristiti i prilagođavati u svom radu.

Sportske igre kao alat za razvoj socijalnih vještina

Edukacija je usmjerena na korištenje timskih sportskih igara, poput košarke i graničara, za razvoj socijalnih vještina djece i mladih – slike o sebi i samopouzdanja, suradnje, empatije i regulacije emocija. Kroz iskustvene aktivnosti sudionici upoznaju teoriju učenja „za“, „uz“ i „kroz“ sport te važnost refleksije. Uče kako prilagoditi sportske aktivnosti za poticanje razvoja socijalnih vještina i njihovu primjenu u različitim kontekstima rada s djecom i mladima.

Tjelesne tehnike u radu s djecom i mladima

Edukacija je namijenjena stručnjacima koji žele u svoj rad s djecom i mladima uvesti rad kroz tijelo i iskustveno učenje. Sudionici upoznaju dobrobiti rada kroz tijelo i načela iskustvenog učenja te prolaze jednostavne vježbe koje mogu primijeniti u radu s grupama. Poseban naglasak stavlja se na razumijevanje mogućnosti primjene rada kroz tijelo u različitim fazama grupnog procesa – od razvoja grupne dinamike i povezanosti do otvaranja i obrade specifičnih tema u grupi.

Empowerment Self-Defense – osobna sigurnost i postavljanje granica

Empowerment Self-Defense (ESD) iskustveni je pristup prevenciji nasilja, osobnoj sigurnosti i postavljanju granica koji povezuje svjesnost, komunikacijske vještine i jednostavne tehnike samoobrane. Edukacija je namijenjena stručnjacima koji žele ove teme obrađivati s djecom i mladima te kroz vlastito iskustvo upoznati osnove ESD pristupa. Sudionici uče vježbe i načine njihove primjene u radu s djecom i mladima, s ciljem jačanja sposobnosti prepoznavanja neugodnih i rizičnih situacija, jasnog postavljanja granica, traženja podrške i osjećaja osobne sigurnosti.

ISTRESI – tehnike za nošenje sa stresom

Edukacija je namijenjena stručnjacima koji žele s djecom i mladima raditi na razumijevanju stresa i razvijanju učinkovitijih načina nošenja sa stresnim situacijama. Sudionici upoznaju teorijski okvir verificiranog programa te kroz vlastito iskustvo prolaze aktivnosti usmjerene na prepoznavanje izvora i znakova stresa te različite načine suočavanja sa stresom. Nakon edukacije mogu koristiti aktivnosti programa kako bi djeci i mladima pomogli proširiti vlastitu „kutiju alata“ za nošenje sa stresom.

KOMUNIKACIJA I ODNOSI

Edukacije u ovoj cjelini temelje se na jezičnim obrascima i komunikacijskim alatima iz neurolingvističkog programiranja (NLP), prilagođenima svakodnevnim situacijama u odgojno-obrazovnom sustavu, socijalnoj skrbi i drugim kontekstima rada s ljudima.

Jezik koji čini razliku – komunikacija u zahtjevnim situacijama

Edukacija je usmjerena na osvještavanje jezičnih obrazaca koji mogu potaknuti motivaciju i suradnju ili izazvati otpor kod sugovornika. Sudionici uče prepoznati izraze s implicitnim negativnim porukama, koristiti jezik motivacije i isti sadržaj komunicirati na način koji potiče pozitivniju reakciju. Kroz praktične vježbe osvještavaju vlastiti način komunikacije i istražuju kako izbor riječi može utjecati na motivaciju, suradnju i otpor kod sugovornika.

Jezik koji otvara – jasnoća i razumijevanje u teškim razgovorima

Edukacija se temelji na NLP META modelu i usmjerena je na razumijevanje kako generalizacije, nedostatak informacija i pretpostavke u komunikaciji mogu dovesti do nesporazuma i otpora. Sudionici uče postavljati precizna pitanja koja unose više jasnoće, produbljuju razumijevanje sugovornika i otvaraju prostor za suradnju. Upoznaju i dodatne komunikacijske alate poput aktivnog slušanja, parafraziranja i sagledavanja situacije iz druge perspektive, koji mogu doprinijeti boljem razumijevanju i otvaranju prostora za rješenja.

OSNAŽIVANJE I RAZVOJ OTPORNOSTI

Edukacije u ovoj cjelini pružaju teorijski okvir za bolje razumijevanje psiholoških procesa koji oblikuju naše doživljavanje, ponašanje i prilagodbu u različitim životnim i profesionalnim situacijama. Kroz povezivanje teorije s vlastitim iskustvom sudionici produbljuju razumijevanje sebe i drugih te stječu znanja koja mogu primijeniti u radu s djecom, mladima i odraslima.

Razumijevanje i regulacija emocija

Edukacija je usmjerena na razumijevanje emocija, njihove svrhe te povezanosti emocija s mislima, ponašanjem, tjelesnim reakcijama i potrebama. Sudionici uče bolje prepoznavati vlastite emocionalne i tjelesne reakcije, osvijestiti na što u određenoj situaciji mogu utjecati te bolje razumjeti potrebe koje stoje u pozadini ponašanja. Stečena znanja pomažu im bolje razumjeti emocionalne reakcije, potrebe i ponašanje djece i mladih te primjerenije odgovoriti na njih u svakodnevnom radu.

Primjena Teorije izbora i WDEP sustava u radu s mladima u riziku

Edukacija je usmjerena na primjenu Teorije izbora u radu s mladima, s naglaskom na smanjivanje otpora, izgradnju odnosa povjerenja i razvoj odgovornog ponašanja. Sudionici uče prepoznavati potrebe koje mogu biti u pozadini ponašanja, osvještavaju vlastitu komunikaciju te upoznaju razliku između vanjske kontrole i pristupa koji potiče unutarnju motivaciju. Kroz WDEP sustav uče kako voditi razgovor koji mladu osobu potiče na samoprocjenu vlastitih postupaka, promjenu i planiranje malih i dostižnih koraka.

Upravljanje stresom

Edukacija je usmjerena na razumijevanje stresa, njegovih izvora i načina na koji utječe na naše tijelo, emocije i svakodnevno funkcioniranje. Sudionici uče prepoznavati vlastite znakove stresa te upoznaju jednostavne tehnike disanja, prisutnosti i rada s tijelom koje mogu koristiti za njegovu regulaciju. Edukacija doprinosi boljem razumijevanju vlastitih reakcija na stres i razvijanju načina koji mogu pomoći u očuvanju osobne i profesionalne dobrobiti.

Postavljanje granica u odnosima

Edukacija je usmjerena na bolje razumijevanje osobnih i profesionalnih granica te obrazaca koji utječu na način na koji ih postavljamo, izražavamo i održavamo u odnosima s drugima. Sudionici kroz teorijski i iskustveni rad osvještavaju vlastite potrebe i granice te istražuju što im pomaže da ih jasnije prepoznaju i komuniciraju. Edukacija doprinosi osobnom osnaživanju, kvalitetnijim odnosima i očuvanju vlastite dobrobiti u privatnom i profesionalnom kontekstu.

Razumijevanje razvoja otpornosti

Edukacija je usmjerena na razumijevanje otpornosti i čimbenika koji doprinose njezinu razvoju, kao i utjecaja nepovoljnih životnih okolnosti na djecu i mlade. Kroz teorijski okvir sudionici upoznaju što pomaže u izgradnji otpornosti, s posebnim naglaskom na važnost sigurnih i podržavajućih odnosa. Cilj je bolje razumjeti kako se otpornost razvija te kako kroz svakodnevni rad možemo podržati njezin razvoj kod djece i mladih.

Empowerment Self-Defense

Empowerment Self-Defense (ESD) cjelovit je osnažujući pristup osobnoj sigurnosti i postavljanju granica koji povezuje svjesnost, komunikacijske vještine i osnovne tehnike samoobrane. Kroz iskustvene vježbe sudionici osvještavaju vlastite granice te uče koristiti glas, govor tijela i komunikaciju u neugodnim i izazovnim situacijama, uz jednostavne tjelesne tehnike koje doprinose osjećaju sigurnosti i samopouzdanja. Edukacija je usmjerena na osobno osnaživanje sudionika.

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

programi za djecu i mlade —



amazonas

programi za djecu i mlade

Programi za djecu i mlade koriste sport, pokret, tjelesne tehnike, igru i iskustveno učenje za razvoj osobnih, emocionalnih i socijalnih vještina. Mogu se provoditi kao pojedinačne radionice ili kao ciklusi od nekoliko susreta, do najviše 10 radionica, ovisno o ciljevima programa i potrebama skupine. Rad u ciklusu omogućuje postupno usvajanje i uvježbavanje vještina, povezivanje sadržaja između susreta te praćenje razvoja i promjena unutar grupe.

Sadržaj, broj susreta i trajanje pojedine radionice prilagođavaju se dobi, veličini i specifičnim potrebama skupine. Radionice najčešće traju od 45 do 90 minuta, ovisno o dobi sudionika i odabranom programu. Programe provode educirani stručnjaci iz područja socijalne pedagogije, psihologije i kineziologije, s iskustvom u radu s djecom i mladima, a aktivnosti su osmišljene tako da potiču aktivno sudjelovanje, učenje kroz iskustvo i stvaranje sigurnog i podržavajućeg grupnog okruženja.

CJENIK

FORMAT

CIJENA

Pojedinačna radionica	240 - 400 €
Ciklus od 5 radionica	1500 €
Ciklusi dulji od 5 radionica	na upit

Cijena pojedinačne radionice ovisi o vrsti radionice i trajanju. Trajanje pojedine radionice i sadržaj programa prilagođavaju se dobi, potrebama i veličini skupine.

Za detaljniji opis pojedinog programa slobodno nas kontaktirajte.

Sportske igre kao alat za razvoj socijalnih vještina

Radionice kombiniraju sportske igre s iskustvenim aktivnostima usmjerenima na razvoj socijalnih vještina, kroz teme svijesti o sebi, odnosa s drugima i regulacije emocija. Svaka aktivnost uključuje refleksiju i razgovor kako bi se iskustvo povezalo s učenjem i osobnim razvojem. Program potiče razvoj samopoštovanja, suradnje, boljih odnosa s drugima te znanja o emocijama i načinima njihove regulacije. Radionice su dinamične, interaktivne i zabavne, a istovremeno otvaraju prostor za promišljanje i obradu važnih tema na način prilagođen dobi sudionika.

Radionice jačanja osobne sigurnosti

Radionice povezuju tjelesne vježbe, razgovor i iskustveno učenje kako bi djeca i mladi razvijali samopouzdanje i osjećaj osobne sigurnosti. Uče kako postaviti granice, reći „ne“, prepoznati rizične situacije i potražiti pomoć. Radionice doprinose jačanju samopouzdanja i osjećaja kontrole te razvijanju načina sigurnijeg reagiranja u svakodnevnim situacijama. Program se provodi prema međunarodno priznatoj Empowerment Self-Defense (ESD) metodologiji, koja povezuje prevenciju nasilja, osobno osnaživanje, postavljanje granica i osnovne tehnike samoobrane.

ISTRESI – tehnike za nošenje sa stresom

Program je usmjeren na razumijevanje stresa i njegovog utjecaja na tijelo i emocije te na prepoznavanje znakova stresa kod sebe i drugih. Kroz iskustvene aktivnosti djeca i mladi upoznaju jednostavne tehnike temeljene na disanju i tijelu koje im mogu pomoći u regulaciji stresa. Cilj programa je bolje razumijevanje vlastitih reakcija na stres i usvajanje načina nošenja sa stresom koje mogu koristiti u svakodnevnim situacijama.

Sportske igre za razvoj suradnje i timskog rada

Radionice kroz sportske i grupne igre potiču međusobnu suradnju, dogovaranje i zajedničko donošenje odluka. Sudionici kroz igru uče važnost timskog duha i uvažavanja različitosti unutar grupe. Program razvija vještine suradnje i timskog rada te jača grupnu povezanost, osjećaj pripadnosti i zajedništva.

Capoeira za razvoj suradnje i zajedništva

Program kroz igru, ritam, glazbu i pokret upoznaje djecu i mlade s osnovnim elementima capoeire. Zajedničke aktivnosti potiču međusobno povezivanje, osjećaj zajedništva i grupnu koheziju, uz naglasak na učenju kroz zabavu i iskustvo. Program doprinosi razvoju pozitivnog odnosa prema kretanju te jačanju povezanosti i zajedništva unutar grupe.

Capoeira za djecu i roditelje

Radionica povezuje djecu i roditelje kroz igru, ritam i pokret te zajedničko učenje osnovnih elemenata capoeire. Aktivnosti potiču zajedništvo i međusobno razumijevanje, a roditelji i djeca zajedno prolaze novo iskustvo suradnje. Program doprinosi povezivanju roditelja i djece te jačanju obiteljskih odnosa kroz zajedničku aktivnost, igru i pokret.

Play. Learn.
Evolve.



amazonas

capoeira nastupi



amazonas

capoeira nastupi

CAPOEIRA NASTUPI I PREZENTACIJE

Capoeira je spoj borilačke vještine, plesa, glazbe i akrobatike koji uvijek privlači pažnju publike svojom energijom i dinamikom. Naši nastupi i prezentacije su atraktivni, uključivi i stvaraju jedinstvenu atmosferu zajedništva kroz pokret i ritam. Izvodimo ih u različitim formatima, prilagođeno festivalima, kulturnim događanjima, školama i zajednici.

Popis usluga

- **Capoeira pokazna radionica** – interaktivno upoznavanje osnovnih elemenata capoeire kroz pokret, igru i glazbu.
- **Capoeira nastup – show** – kratak i atraktivan nastup koji povezuje akrobacije, dinamičnu igru i snažan ritam.
- **Capoeira prezentacija – roda** – tradicionalni prikaz capoeire kroz igru, pokret, ritam, originalne instrumente i pjesmu.
- **Predstava – Capoeira Story** – edukativno-scenski program koji kroz pokret, glazbu i naraciju prikazuje povijest i razvoj capoeire.

Cijena: na upit

KONTAKT

Za detaljnije informacije o pojedinoj temi ili programu, preporuku odgovarajućeg formata te dogovor oko sadržaja, trajanja i provedbe kontaktirajte nas:

info@amazonas.hr

www.amazonas.hr