Załącznik nr 3.

**Warsztaty motywacyjne: "Aktywuj Pozytywne Nastawienie: Odkryj Radość w Aktywności Fizycznej"**

Czas Trwania: 90 minut

**Cel Warsztatów:**

Budowanie pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej poprzez zrozumienie korzyści zdrowotnych, psychicznych i społecznych oraz rozwijanie motywacji do regularnej aktywności.

**Agenda:**

Zaczynamy od Energii Pozytywnej (10 minut):

Powitanie uczestników i wprowadzenie do tematu.

Krótka prezentacja o związku pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej z ogólnym dobrostanem.

**Lekcja 1: Znaczenie Aktywności Fizycznej dla Zdrowia Psychicznego (20 minut):**

Prezentacja korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego.

Krótkie ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, aby uczestnicy doświadczyli natychmiastowego wpływu aktywności na samopoczucie.

**Ćwiczenie 1: Odkrywanie Indywidualnych Zainteresowań (15 minut):**

Uczestnicy zapisują swoje osobiste zainteresowania i preferencje dotyczące aktywności fizycznej.

Dzielenie się pomysłami w parach lub małych grupach.

**Lekcja 2: Tworzenie Motywacyjnych Celów (15 minut):**

Wyjaśnienie znaczenia celów motywacyjnych w procesie aktywacji.

Pomoc uczestnikom w sformułowaniu krótko- i długoterminowych celów związanych z aktywnością fizyczną.

**Przerwa na Ruch (10 minut):**

Krótki, energetyczny przerywnik z prostymi ćwiczeniami fizycznymi, np. krótki taniec lub dynamiczne ćwiczenia.

**Ćwiczenie 2: Inspirujące Historie Sukcesu (15 minut):**

Przedstawienie inspirujących historii osób, które przekroczyły swoje własne bariery w aktywności fizycznej.

Dzielenie się w grupach, aby omówić, co uczestnicy mogą wynieść z tych historii do swojego życia.

**Ćwiczenie 3: Tworzenie Spersonalizowanych Planów Aktywności (15 minut):**

Uczestnicy opracowują indywidualne plany aktywności, uwzględniając swoje zainteresowania i cele.

Dzielenie się planami w parach i uzyskiwanie wzajemnej motywacji.

**Podsumowanie i Debriefing (5 minut):**

Krótka analiza tego, co każdy uczestnik wyniósł z warsztatów.

Wskazówki na temat utrzymania pozytywnego nastawienia i kontynuowania aktywności fizycznej.

**Materiały**:

Plansze lub prezentacja multimedialna z grafikami ilustrującymi korzyści zdrowotne aktywności fizycznej.

Papier i długopisy do ćwiczeń pisemnych.

Przestrzeń na krótkie ćwiczenia fizyczne.

**Notatki dla Prowadzącego:**

Zachęcaj do otwartej dyskusji i dzielenia się doświadczeniami.

Stosuj różnorodne metody aktywizacji, takie jak ćwiczenia grupowe, dyskusje w parach i indywidualne refleksje.

Podkreśl znaczenie małych kroków i regularności w procesie aktywacji do aktywności fizycznej.

Warsztaty mają na celu nie tylko dostarczenie informacji, ale również zainspirowanie i mobilizowanie uczestników do podejmowania pozytywnych działań w kierunku aktywności fizycznej.