

Runowo - obóz z Warsztatami Rozwoju Osobistego "Pokochaj Siebie"

Runowo (Polska) , 10 dni
13-18 lat

Cena już od **3600.00 zł**

OPIS

W dzisiejszych czasach wiele młodych osób boryka się z brakiem pewności siebie, niską samooceną i porównywaniem się do innych, szczególnie w erze social mediów, gdzie często spotykamy się z hejtem i zakrzywioną rzeczywistością.

Nasza oferta to obóz rozwoju osobistego, w którym skupimy się na pracy nad Twoim poczuciem własnej wartości. Dzięki interaktywnym warsztatom, indywidualnym ćwiczeniom oraz unikalnym zajęciom z końmi (Horse Assisted Education), pomożemy Ci odkryć Twoje mocne strony i w pełni je wykorzystać. Właśnie dlatego stworzyliśmy wyjątkowy obóz, który pomoże Ci zbudować wiarę w siebie, rozwijać umiejętności społeczne oraz nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami.

Dodatkowo, podczas obozu będziesz miał okazję odpocząć i zrelaksować się w otoczeniu natury, co sprzyja wyciszeniu, refleksji oraz wewnętrznej harmonii. Nasze bezpieczne, wspierające środowisko pomoże Ci odkryć siebie na nowo, budować pewność siebie i nauczyć się kochać siebie takiego, jakim jesteś.

ZAKWATEROWANIE

Runowo to malownicza wieś kaszubska w woj. pomorskim, położona na skraju lasu niedaleko Lęborka i Łeby, około 40 km od morza. **Nasz ośrodek mieści się w pięknym Pałacu z XVIII w. z przytulną salą kominkową, jadalnią i ciepłymi pokojami.**

Pałac Pod Bocianim Gniazdem wraz ze stajnią i bogatym zapleczem na terenie 5 ha (boiska, wiaty ogniskowe i zajęciowe, mały gaj, place zabaw, siłownia i wiele innych) to sprawdzone i atrakcyjne miejsce do aktywnego wypoczynku dla dzieci. Zakwaterowanie w przestronnych 3-7 osobowych z łazienką oraz dostępnym WI-FI. Obiekt jest monitorowany.

Domki — Kompleks drewnianych domków znajduje się 150 m od pałacu, obok „runowskiej plaży”, piaszczystego boiska wraz z placem zabaw. Wyposażono je w 4 - 6 łóżek, szafę, szafki i stolik. Każdy ma własną łazienkę, klimatyzację oraz werandę skierowaną na nasłonecznione południe i siatkówkę plażową. Do dyspozycji są też nowoczesne 2 domki modułowe oraz duża sala biesiadna z pełnym wyposażeniem w razie niepogody.

Oboz rozwoju osobistego dla młodzieży - "Odkryj siebie!"

GDZIE SIĘ SZKOLIMY

Oboz rozwoju osobistego "Odkryj siebie!" odbywa się w malowniczym ośrodku **Pałac pod Bocianim Gniazdem**, który stwarza idealne warunki do pracy nad sobą, relaksu i wzmacniania więzi z rówieśnikami. Otoczenie natury sprzyja kontemplacji, odkrywaniu swoich pasji i rozwoju kompetencji emocjonalnych. Nasze zajęcia odbywają się w komfortowych salach warsztatowych oraz w przestronnych, zacisznych terenach obozowych, które zachęcają do pracy indywidualnej i zespołowej.

PROGRAM

Blok jeździecki: Konie & SPA - Horse Assisted Education

Cel: Poszukiwanie harmonii pomiędzy ciałem a umysłem - rozwój kompetencji interpersonalnych, współpraca i zaufanie w połączeniu z odnową biologiczną.

Zajęcia w tym bloku odbywają się w bezpośrednim kontakcie z końmi. Uczestnicy uczą się budowania relacji z tymi wspaniałymi zwierzętami, co sprzyja rozwojowi osobistego, zaufania i opanowania. Dodatkowo w bloku znajduje się element relaksu - wizyta w SPA z wanną termalną, jacuzzi i sauną, a także sesje medytacyjne, które pomagają w nauce akceptacji siebie.

Blok plastyczno-manualny: Wyrażanie Emocji i Samoświadomość

Cel: Identyfikowanie i zdrowe wyrażanie swoich emocji.

Uczestnicy pracują z "Kołem Emocji", aby rozpoznać i nazwać swoje uczucia. Dzięki kreatywnym sesjom plastycznym mogą wyrazić swoje emocje w artystyczny sposób, a refleksja grupowa pozwala im na dzielenie się swoimi doświadczeniami i wspólne poszukiwanie sposobów radzenia sobie z emocjami.

Blok artystyczny: Budowanie Pewności Siebie i Samooceny

Cel: Wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Zajęcia takie jak tworzenie "Plakatu Mocnych Stron" pozwalają uczestnikom dostrzec swoje atuty i poczuć się dumnymi z osiągnięć. Interaktywne wyzwania i ćwiczenia afirmacyjne wzmacniają pewność siebie i uczą pozytywnego myślenia.

Blok relaksacyjny: Umiejętności Radzenia Sobie ze Stresem

Cel: Nauka zarządzania stresem i rozwijania zdrowych mechanizmów radzenia sobie.

Uczestnicy uczą się technik oddychania i relaksacji, które pomagają w radzeniu sobie z lękiem i stresem. Tworzenie piłek antystresowych i sesje medytacyjne wspierają zdrowie psychiczne i uczą, jak skutecznie odpoczywać.

Blok integracyjny: Umiejętności Społeczne i Budowanie Pozytywnych Relacji

Cel: Rozwijanie umiejętności komunikacji, empatii i rozwiązywania problemów w kontekstach społecznych.

Wspólne odgrywanie scenek i gry zespołowe rozwijają umiejętności współpracy i empatii. "Mapa

Empatii" to ćwiczenie, które pomaga zrozumieć perspektywy innych, co pozytywnie wpływa na budowanie relacji interpersonalnych.

Blok teatralny: Radzenie Sobie z Presją Rówieśniczą i Podejmowanie Decyzji

Cel: Wyposażenie uczestników w strategię radzenia sobie z presją rówieśniczą i podejmowania zdrowych decyzji.

Uczestnicy uczą się jak mówić "nie" i jak asertywnie wyznaczać granice. "Drzewo Decyzji" pomaga w analizie konsekwencji różnych wyborów, co wspiera świadome podejmowanie decyzji.

Blok sceniczny: Wyznaczanie Celów i Planowanie Przyszłości

Cel: Pomoc uczestnikom w wyznaczaniu osobistych celów i pracy nad ich przyszłymi aspiracjami.

Uczestnicy tworzą Tablicę Wizji i uczą się, jak wyznaczać cele SMART, które są konkretnymi, mierzalnymi i osiągalnymi celami do realizacji. Na zakończenie każdy uczestnik dzieli się swoim celem i planem jego osiągnięcia.

Blok aktywności: Life - Work Balance

Cel: Pomoc uczestnikom w budowaniu równowagi pomiędzy pracą, aktywnością fizyczną a odpoczynkiem.

Zajęcia sportowe, takie jak siatkówka plażowa i wodna baloniada, a także wycieczki terenowe, pomagają uczestnikom zrozumieć, jak ważna jest równowaga między pracą a relaksem. Zajęcia fitness i terenowe, prowadzone przez fizjoterapeutę, uczą dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne.

MIX AKTYWNOŚCI

- **Zajęcia integracyjne:** Dyskoteki animacyjne, ogniska, gry zespołowe i zabawy tematyczne.
- **SPA i wellness:** Zajęcia w centrum SPA, w tym jacuzzi, wanny termalne, oraz inne wodne atrakcje.
- **Zajęcia sportowe:** Wspinaczka na ścianie, aktywności fitness i outdoorowe, w tym gry zespołowe i wycieczki.

ŚWIADCZENIA

- Odpoczywamy od Internetu, TV i telefonów, które na czas zajęć są deponowane u wychowawców i wydawane w ustalonych przerwach.
- Możliwość prania odzieży każdy, kto zabierze trochę proszku do prania będzie mógł skorzystać nieodpłatnie z pralki. Oczywiście nauczymy ręcznie prać.
- Kontakt do ośrodka +48 598 115 149

CO JEMY

Wyżywienie All-Inclusive (w stylowej i klimatyzowanej jadalni, serwowane są dania kuchni polskiej i europejskiej):

- śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja (Tu zawsze będziesz mógł przyjść po dokładkę)

- zdrowe przekąski (warzywa, owoce, domowe wypieki i inne pyszności dostępne na osobnym stole w wyznaczonych godzinach)
- stały dostęp do napojów zimnych i ciepłych (woda, kompot, herbatka, wystarczy mieć własny bidon lub ekokubeczek)
- suchy prowiant na drogę (przy transporcie zorganizowanym przez ośrodek)

Istnieje **możliwość realizacji diety** wegetariańskiej, wegańskiej, bezglutenowej i innej - koniecznie należy zgłosić to na nasz adres mailowy do 14 dni przed planowanym wyjazdem: **but@but.waw.pl** (za dodatkową opłatą 100zł/200 zł w zależności od rodzaju diety).

TRANSPORT

Dzień 1	przyjazd do ośrodka od godz. 15:00, zakwaterowanie, kolacja
Dzień 2-9	wypoczynek wg programu
Dzień 10	śniadanie + suchy prowiant na drogę (dla osób korzystających z transportu zorganizowanego), wyjazd z ośrodka do godz. 12:00

Dla uczestników z dojazdem własnym:

- Prosimy o przyjazd do ośrodka od godz. 15:00 do 18:00
- Wyjazd odbywa się w godzinach przedpołudniowych do godziny 12:00
- Adres obiektu: Pałac Pod Bocianim Gniazdem, Runowo 23, 76-230 Potęgowo

Istnieje możliwość skorzystania z transportu za dopłatą.

Transport odbywać się będzie PKP, busami lub autobusami rejsowymi przy min 6 os. z danego miasta, pod opieką wykwalifikowanego konwojenta. Organizator zastrzega sobie możliwość wyjazdu w dniu poprzedzającym imprezę, przesiadek, zmiany rozkładu jazdy, oraz środka transportu. **Szczegóły miejsc zbiórek oraz godziny i daty wyjazdów podane zostaną na tydzień przed obozem droga mailową.**

CENY I TERMINY

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	
RUN/WO1	29.06 - 08.07.2025		Więcej niż 10	3790.00zł	DOSTĘPNE

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	
RUN/WO2	09.07 - 18.07.2025		Więcej niż 10	3790.00zł	DOSTĘPNE
RUN/WO4	29.07 - 07.08.2025		Więcej niż 10	3790.00zł	DOSTĘPNE
RUN/WO6	18.08 - 27.08.2025		Więcej niż 10	3600.00zł	DOSTĘPNE
RUN/WO3	19.07 - 28.07.2025		Więcej niż 10	3790.00zł	DOSTĘPNE
RUN/WO5	08.08 - 17.08.2025		Więcej niż 10	3790.00zł	DOSTĘPNE

CENA NIE ZAWIERA

transportu, dopłat transportowych (zakładka transport), fakultetów.

CENA ZAWIERA

zakwaterowanie, program, ubezpieczenie NNW PZU Życie na 30 tys. zł , składkę na Turystyczny Fundusz Gwarnacyjny (TFG) oraz Turystyczny Fundusz Pomocowy (TFP), opiekę doświadczonej kadry : kierownik kolonii, wychowawcy, animatorzy i instruktorzy zajęć tematycznych, bardzo bogaty program zajęć w tym dyskoteki animacyjne, ogniska i grille

INFORMACJE DODATKOWE

Zabierz ze sobą:

Ważną legitymację szkolną oraz wypełnioną kartę kwalifikacyjną (wraz z adnotacją o ewentualnej diecie) oraz dodatkowe zgody na zajęcia (patrz niżej)

Organizatorem jest Ośrodek Pałac pod Bocianim Gniazdem, Stajnia Pałac Runowo, TAX S.C. Jakub Rutkiewicz, Marta Rutkiewicz. Wpis do Centralnej Ewidencji Organizatorów Turystyki i Przedsiębiorców Ułatwiających Nabywanie Powiązanych Usług Turystycznych (CEOTiPUNPUT) Województwa Pomorskiego o nr 252.