

**DobraNocka zaprasza rodziców oczekujących na narodziny dziecka oraz rodziców dzieci w wieku 0-5 miesięcy na kolejną edycję szkolenia internetowego pt. "DOBRY SEN TO PODSTAWA!"**

**Cena**: 100 zł (4h)

**Ilość miejsc ograniczona**

**JAK SIĘ ZAPISAĆ**: dołączenie do wydarzenia na FB nie jest traktowane jako zgłoszenie na szkolenie. Jedyną formą zgłoszenia swojego udziału jest wysłanie maila na adres info@twojadobranocka.pl z wklejonym i uzupełnionym formularzem:

FORMULARZ ZAMÓWIENIA

SZKOLENIE "DOBRY SEN TO PODSTAWA!" w terminie **20 i 22 września 2017**

1. Imię i nazwisko uczestnika szkolenia

2. Imię i data urodzenia dziecka

3. Adres mailowy uczestnika

4. Numer telefonu uczestnika

5. Dane do faktury (imię i nazwisko lub nazwa firmy, adres) - w związku z obowiązkiem wystawienia faktury przez organizatora szkolenia podanie tych danych jest niezbędne. W przypadku ich braku faktura zostanie wystawiona na dane z przelewu bankowego

6. Zgłaszam swoje uczestnictwo w w/w szkoleniu i wyrażam zgodę na postanowienia regulaminu dostępnego na stronie [www.twojadobranocka.pl](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.twojadobranocka.pl%2F&h=uAQHogl-I&enc=AZNmADfXzzWn9zIUrULtX7tdYlvq1HsH2NozAXMYK3GDl1fvGtWooBFA7Nd0soOvMbQ&s=1) pod linkiem: [http://twojadobranocka.pl/regulamin/](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ftwojadobranocka.pl%2Fregulamin%2F&h=SAQG6skYE&enc=AZPR3yA9U9A-rJhBweGCFz_TJYf_4c5Ip4vsL0LzHB0T593qmJz5R8nxXIVMhvRKEFA&s=1)

(tu wpisz imię i nazwisko uczestnika)

UWAGA: z uwagi na ograniczoną ilość miejsc, w przypadku dużej liczby uczestników o udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń oraz wpłat.

Dalsze instrukcje otrzymasz mailem.

Szczegółowe informacje: info@twojadobranocka.pl

**Materiały**: po zakończeniu szkolenia każdy uczestnik otrzyma mailem materiały z podsumowaniem najważniejszych informacji.

**PLAN SZKOLENIA**:

1. „Czwarty trymestr” – fakt czy mit?

2. Dlaczego moje dziecko (tak dużo) płacze?

3. Po pierwsze – bezpieczeństwo! We własnym łóżeczku oraz z rodzicami.

4. „Złej tanecznicy...” czyli optymalne miejsce snu i ubiór dziecka

5. Rozwój fizjologiczny i skoki rozwojowe a sen dziecka:

- 0-6 tż

- 6 tż-3 mc

- 3-4 mc

- 5-6 mc

6. Metoda 5s dr Karpa

7. Smoczek – tak czy nie?

8. Co to znaczy „dobry rytuał” i kiedy najwcześniej go wprowadzić?

9. Karmienie a spanie

10. Wpływ emocji rodziców na sen dziecka

11. Nauka samodzielnego zasypiania – czy i od kiedy można ją zacząć?

**FORMA**: Szkolenie internetowe (webinar) - możesz wziąć udział w szkoleniu bez wychodzenia z domu, bez konieczności instalowania dodatkowego oprogramowania czy kamery. Z wirtualną „salą szkoleniową” łączysz się klikając na otrzymany link i podając hasło. W trakcie szkolenia słyszysz i widzisz na ekranie swojego komputera prowadzącą. Masz możliwość zadawania pytań za pomocą czatu.

**CZAS**: Szkolenie podzielone jest na dwa spotkania po dwie godziny zegarowe, w tym około półtorej godziny wykładu i sesja pytań i odpowiedzi, która trwa do wyczerpania wszystkich pytań uczestników (w sumie co najmniej 4h). Pierwsze spotkanie **w środę 20 września w godz. 10.00-12.00**. Drugie spotkanie w **piątek 22 września w godz. 10.00-12.00**

**OPINIE UCZESTNIKÓW**:

„*Nasza historia zaczęła się dwa lata temu, gdy wówczas sześciomiesięczny syn dawał nam mocno popalić – w temacie związanym ze snem zarówno nocnym, jak i drzemkami. Po współpracy z DobraNocka wszystko wyszło na prosta :) będąc jeszcze w ciąży, z drugim dzieckiem, w czerwcu zdecydowałam sie na udział w szkoleniu dla rodziców dzieci 0-5mcy.  Dzieki  zdobytej na szkoleniu wiedzy,  po przyjściu na świat córeczki nie zaczęliśmy popełniać tych błędów, które doprowadziły do rewolucji u naszego syna. Nasza Jagódka zasypia sama bez noszenia, kołysania, smoczka czy wożenia. Z synem robiłam dziesiątki km wózkiem, ręce były umięśnione od noszenia jego, żeby tylko zasnął, a my padaliśmy ze zmęczenia. Wiedza zdobyta na szkoleniu pomogła zrozumieć, ze wyżej wymienione metody są zupełnie zbędne. Po prostu kładziemy malutka do łóżeczka, włączamy szumisia i mała zapada w sen, sama zupełnie sama. Jaka to ulga dla rodzica :) noce może jeszcze nie są idealne, poniewaz dwa razy mała je ale wiem, ze jesteśmy z tematem snu na dobrej drodze:) pani Agnieszka czyni cuda:) i co ważne, drzemki nie są kilkuminutowe, tylko godzinne i dwu-trzy godzinne. Szkolenie dało niezbędna wiedzę m.in. na temat ilości drzemek, okresu czuwania, długości snu, wiedzę, której w ksiazkach i internecie brakuje.*

*Dziękujemy w imieniu swoim i naszych dzieci :)*”

N. A. O. J.

*“Pani Agnieszko,*

*dziękujemy bardzo za szkolenie 0-5m-cy „Dobry sen to podstawa!”. Nasze codzienne życie na prawdę się zmieniło, wcześniej usypianie w ciągu dnia to była męka, dla nas i dla dziecka (a o to kto idzie usypiać niemalże trzeba było grać w marynarza). Przeważnie zaśnięcie poprzedzał płacz, a w najlepszym wypadku jęczenie przez 10 do nawet 30 minut. Gdy uczestniczyliśmy w szkoleniu Malwinka miała 4 miesiące, zastanawiałam się czy nie poczekać miesiąca i nie zapisać się na szkolenie dla starszych dzieci, ale zaryzykowałam to dla młodszych (mimo, że miałam obawy, że już za dużo się nie nauczymy) i to był strzał w dziesiątkę. Wg mnie Malwinka była w idealnym czasie na wprowadzenie pierwszych prób samodzielnego zasypiania i dosyć szybko załapała co się dzieje  Pierwsze efekty były po 2 albo 3 dniach. Córka zasypiała sama w łóżeczku. Nasz entuzjazm nie trwał zbyt długo. Po 3 dniach radości, znowu zasypiała na rękach, albo przy piersi, ale przynajmniej bez większego płaczu. Konsekwentnie podążaliśmy za pani wskazówkami i z dnia na dzień i tygodnia na tydzień było coraz lepiej. Po około miesiącu większość zasypiań było samodzielnych w łóżeczku, a drzemki w ciągu dnia wydłużył się z 40 minut, nawet do 2,5 godziny (czasami zdarzało mi się budzić Malwinkę, co było kiedyś nie do pomyślenia). Noce mimo, że nie wyglądały źle, to okazało się, że mogą wyglądać lepiej.*

*Jesteśmy bardzo zadowoleni ze szkolenia, uważam, że to chyba jedne z najlepiej wydanych pieniędzy w ostatnim czasie”*

*„Nasza Ania ma już 5 tyg (podczas szkolenia byłam jeszcze w ciąży) i chciałam powiedzieć, że wszystkie Pani sugestie odnoszą jak do tej pory sukces :-)*

*Ania zasypia około 20:30 i śpi do 10:00-11:00 z przerwami na kp około 4:00 i 7:00-8:00. Zobaczymy jak dalej :-)“*

Zapraszam!