

## Szkolenia profilaktyczne lipiec 2021 r

**2.07.2021 r.**

12.00 – 15.00

Szkolenie **pt. „Fakty i mity”** zajęcia warsztatowe.

Młodzież w wieku od 12 do 18 lat.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Celem programu jest** podniesienie poziomu adekwatnej wiedzy dotyczącej konsekwencji używania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmu uzależnienia od substancji psychoaktywnych jako ważnego czynnika chroniącego w profilaktyce uzależnień.

**Czas trwania:** 3 godziny zegarowe.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie świadomości zagrożenia, jakim jest uzależnienie,
- budowanie rozumienia procesu uzależnienia,
- wzbudzenie refleksji na temat skutków i długofalowych konsekwencji podejmowania zachowań ryzykownych.

**5.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

Szkolenie **pt. „Opanuj stres”** realizowane w formie (online na platformie Zoom),  
dzieci w wieku od 10 do 12 lat

**Celem programu jest** podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności konstruktywnego radzenia sobie w stresujących i kryzysowych sytuacjach. Bezpieczne sposoby rozwiązywania problemów stanowią czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Ilość uczestników:** minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

**Cele szczegółowe:**

- umiejętność podania i wyjaśnienia definicji stresu,
- znajomość mechanizmów powstawania stresu,
- rozwijanie skutecznych sposobów rozpoznawania i radzenia sobie z fizycznymi objawami stresu, wykorzystywanie w praktyce ćwiczeń rozładowujących napięcie np. ćwiczenia relaksacyjne, praca z oddechem, praca z ciałem.

11.00 – 12.30

Szkolenie **pt. „Być asertywnym, czyli jakim?”** realizowane w formie online na platformie Zoom,  
młodzież w wieku od 10 do 12 lat.

**Celem programu jest** zdobycie podstawowej wiedzy na temat asertywności, kształtowanie postawy asertywnej wśród uczniów. Praktyczna i teoretyczna wiedza pomoże uczniom radzić sobie w trudnych sytuacjach życia codziennego, co jest czynnikiem chroniącym w przeciwdziałaniu uzależnieniom.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Ilość uczestników:** minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

**Cele szczegółowe:**

- poznanie definicji asertywności,
- refleksja nad sobą- czy jestem asertywny?,

- rozwijanie postaw asertywnych w wyrażaniu własnej opinii, funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej i społecznej,
- zwrócenie uwagi na różnicę między zachowaniem asertywnym, uległym, agresywnym.

**7.07.2021 r.**

11.00 – 14.00

Szkolenie pt. „**Emocjo, chcę Cię poznać**”,

dzieci w wieku od 10 do 12 lat.

**Celem programu jest** nabycie przez dzieci umiejętności nazywania emocji, poznania nowych emocji oraz odróżniania ich od siebie, a także pogłębienie zdolności do rozpoznawania emocji u siebie i u innych osób.

**Forma realizacji:** zajęcia warsztatowe.

**Czas trwania:** 3 godziny zegarowe.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**Cele szczegółowe:**

- wzmocnienie umiejętności osobistych i społecznych oraz poszerzenie kompetencji w zakresie inteligencji emocjonalnej co stanowi ważny czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień,
- wzrost świadomości zachowań wywołujących emocje i wywołanych emocjami,
- nabycie wiedzy, że emocje to nasze wewnętrzne informatory, a ich rozpoznawanie i nazwanie daje szansę na budowanie lepszych relacji w otoczeniu.

**9.07.2021 r.**

9.00 – 12.00

Szkolenie pt. „**Program Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych**” realizowane w formie online na platformie Zoom,

młodzież w wieku od 12 do 18 lat

**Cel programu:** podniesienie poziomu wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi oraz mechanizmu uzależnienia od czynności.

**Forma realizacji:** szkolenie warsztatowe.

**Czas trwania:** 3 godziny zegarowe w MCPU.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**Cele szczegółowe:**

- psychoedukacja w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych,
- rozwijanie świadomości zagrożenia jakim jest uzależnienie od czynności,
- wzbudzenie refleksji na temat skutków i długofalowych konsekwencji podejmowania zachowań ryzykownych.

**12.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

Szkolenie pt. „**Wsparcie na starcie**” realizowane w formie online na platformie Zoom, dzieci w wieku od 7 do 9 lat.

11:00 – 12:30

rodzice dzieci w wieku 7 – 9 lat.

**Celem programu jest** zwiększenie świadomości na temat roli pomocy psychologicznej, poszerzenie wiedzy na temat tego kim jest psycholog/terapeuta oraz budowanie pozytywnego obrazu osób niosących pomoc.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa), 45 minut (forma wykładowa) dla rodziców.

Program składa się z części warsztatowej skierowanej do uczniów oraz części wykładowej dedykowanej rodzicom. Podstawą programu jest potrzeba budowania w dzieciach w młodszym wieku szkolnym i ich opiekunach pozytywnego obrazu pomocy psychologicznej i osób ją niosących. Pomoc psychologiczna stanowi ważny czynnik profilaktyki uzależnień, które to najczęściej rozwijają się na bazie rozwojowych deficytów z wczesnych okresów życia. Wczesna interwencja psychologiczna i terapeutyczna wobec dzieci szczególnie narażonych lub/i przejawiających problemy, może pomóc rodzinom ale przede wszystkim dzieciom uniknąć albo ograniczyć rozmiar tych deficytów. Ważne też wydaje się edukowanie i uwrażliwianie opiekunów – którzy mają kluczowy wpływ na rozwój dziecka w tym okresie życia – na problematykę zdrowia psychicznego oraz potencjalne sygnały ostrzegawcze.

**14.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

**Szkolenie pt. „Program Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych”** realizowane w formie online na platformie Zoom, dzieci w wieku od 10 do 12 lat.

**Celem programu** jest podniesienie poziomu wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi oraz mechanizmu uzależnienia od czynności.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Cele szczegółowe:**

- psychoedukacja w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych,
- rozwijanie świadomości zagrożenia jakim jest uzależnienie od czynności,
- wzbudzenie refleksji na temat skutków i długofalowych konsekwencji podejmowania zachowań ryzykownych.

**14.07.2021 r.**

11.00 – 14.00

**Szkolenie pt. „Trening asertywności”,**

młodzież w wieku od 12 do 18 lat

**Celem programu jest** zdobycie podstawowej wiedzy na temat asertywności oraz kształtowanie postawy asertywnej. Praktyczna i teoretyczna wiedza pomoże uczniom radzić sobie w trudnych sytuacjach życia codziennego, co jest czynnikiem chroniącym w przeciwdziałaniu uzależnieniom.

**Czas trwania:** 3 godziny zegarowe w MCPU.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**Cele szczegółowe:**

- ćwiczenie umiejętności zachowań asertywnych w różnych sytuacjach społecznych,
- umiejętność rozróżniania komunikatów asertywnych, uległych i agresywnych,
- umiejętność rozróżniania komunikatu „Ja” i komunikatu „Ty”,
- ćwiczenie umiejętności formułowania komunikatów asertywnych.

**16.07.2021**

11:00 – 15:00

**Szkolenie pt. „Bezpieczny Dialog”** realizowane w formie online na platformie Zoom,

**Skierowany do:** nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, a także wychowawców placówek opiekuńczych, wychowawczych, socjoterapeutycznych i resocjalizacyjnych.

**Cel szkolenia:** poszerzenie wiedzy i umiejętności dydaktycznych i osobowościowych w zakresie profilaktyki uzależnień, z elementami praktycznego treningu.

**Czas trwania:** 3 godziny zegarowe.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**Celem jest także wytrenowanie umiejętności dydaktycznych i osobowościowych w zakresie:**

- wykorzystywania zasobów własnych do nawiązania dialogu z młodzieżą na temat używania substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków i tytoniu),
- budowania i pogłębiania więzi i zaufania w relacjach młodzież - dorośli,
- tworzenia konstruktywnych strategii rozwiązywania sytuacji problemowych,
- wdrażania programów promujących elementy zdrowego stylu życia,
- metod konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,
- propagowania wśród młodzieży zdrowych sposobów spędzania czasu wolnego, bez sięgania po środki psychoaktywne.

**19.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

**Szkolenie pt. „Opanuj stres”** realizowane w formie online na platformie Zoom, dzieci w wieku od 10 do 12 lat.

**Celem głównym programu jest** podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności konstruktywnego radzenia sobie w stresujących i kryzysowych sytuacjach. Bezpieczne sposoby rozwiązywania problemów stanowią czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Cele szczegółowe:**

- umiejętność podania i wyjaśnienia definicji stresu,
- znajomość mechanizmów powstawania stresu,
- rozwijanie skutecznych sposobów rozpoznawania i radzenia sobie z fizycznymi objawami stresu, wykorzystywanie w praktyce ćwiczeń rozładowujących napięcie np. ćwiczenia relaksacyjne, praca z oddechem, praca z ciałem.

**19.07.2021 r.**

11.00 – 12.30

**Szkolenie pt. „Jak radzić sobie ze stresem?”**, młodzież w wieku od 12 do 18 lat.

**Celem programu jest** rozwijanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem jako czynnika chroniącego w przeciwdziałaniu uzależnieniom w kontekście podejmowania przez młodzież zachowań ryzykownych.

**Forma realizacji:**

**Czas trwania:** trzy godziny zegarowe, zajęcia warsztatowe.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu,
- budowanie wiedzy na temat wpływu stresu na stan zdrowia,
- rozwijanie zachowań i reakcji pozwalających na konstruktywne radzenie sobie ze stresem.

**21.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

**Szkolenie pt. „Fakty i mity”** realizowane w formie online na platformie Zoom, młodzież w wieku od 12 do 18 lat.

**Celem programu jest** podniesienie poziomu adekwatnej wiedzy dotyczącej konsekwencji używania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmu uzależnienia od substancji psychoaktywnych jako ważnego czynnika chroniącego w profilaktyce uzależnień.

**Czas trwania:** 90 minut.

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie świadomości zagrożenia jakim jest uzależnienie,
- budowanie rozumienia procesu uzależnienia,
- wzbudzenie refleksji na temat skutków i długofalowych konsekwencji podejmowania zachowań ryzykownych.

16.00 – 17.30

**Szkolenie pt. „Program Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych”,**

rodzice oraz inne osoby dorosłe.

**Celem programu** jest podniesienie poziomu wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień behawioralnych oraz umiejętności o charakterze wychowawczym, a także podniesienie poziomu wiedzy na temat sygnałów ostrzegawczych i możliwości uzyskania specjalistycznej pomocy w zakresie problemu uzależnień behawioralnych.

**Forma realizacji:** wykład z dyskusją oraz, w sytuacji zgłoszenia potrzeby przez uczestników spotkania, przewidziane są konsultacje indywidualne.

**Czas trwania:** 90 min.

**Ilość uczestników:** minimalnie 10, maksymalnie 150 osób.

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

**23.07.2021 r.**

9.00 – 12.00

**Szkolenie pt. „Mądrze w dorosłość”,**

młodzież w wieku od 15 do 18 lat

**Celem programu** jest ograniczanie sięgania po substancje psychoaktywne, alkohol, narkotyki poprzez wzmacnianie poczucia własnej.

**Forma realizacji:** szkolenie warsztatowe (3 godziny zegarowe)

**Miejsce realizacji:** sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1.

Szkolenie skierowane do uczniów ma na celu rozwijanie indywidualnych umiejętności uczniów w zakresie wzmacniania poczucia własnej wartości i realizacji celów życiowych.

**26.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

Szkolenie pt. „Ciekawi świata” realizowane w formie online na platformie Zoom, dzieci w wieku od 10 do 12 lat.

**Celem programu jest** podniesienie stanu wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień oraz nauka i utrwalenie podstawowych umiejętności społecznych, jako czynników chroniących w przeciwdziałaniu uzależnieniom.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Cele szczegółowe:**

- przekazanie wiedzy nt. zagrożeń, które mogą dotyczyć uczniów szkoły podstawowej oraz nabycie umiejętności bezpiecznego radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia,
- propagowanie wśród dzieci zdrowego stylu życia oraz aktywnych form spędzania czasu wolnego,
- wdrożenie czynników chroniących poprzez naukę i wytrenowanie umiejętności społecznych w zakresie asertywności, konstruktywnych relacji społecznych oraz realizacji celów życiowych.

16.00 – 17.30

**Szkolenie pt. „Wspólna sprawa”,**

rodzice oraz inne osoby dorosłe.

**Cel szkolenia:** podniesienie stanu wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień oraz umiejętności praktycznych o charakterze umiejętności wychowawczych oraz podniesienie stanu wiedzy z obszaru oferty pomocowej w zakresie terapii uzależnień na terenie miasta Krakowa, Stosujemy metody aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, wykład, prezentacja multimedialna.

**28.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

Szkolenie **pt. „Efekt motyla”** realizowane w formie online na platformie Zoom, młodzież w wieku od 12 do 18 lat.

**Celem programu jest** rozwijanie poczucia wpływu na własne życie oraz kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji, zwłaszcza w kontekście planowania własnej przyszłości. Wykorzystanie tego typu umiejętności jest istotnym elementem z grupy czynników chroniących w obszarze zapobiegania uzależnieniom.

**Czas trwania:** 90 minut.

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie świadomości konsekwencji podejmowanych decyzji i zachowań,
- wzmacnianie motywacji do aktywnego kształtowania własnego życia,
- ćwiczenie skutecznego podejmowania decyzji.

**11.00 – 12.30**

Szkolenie **pt. „Jak radzić sobie ze stresem?”** realizowane w formie online na platformie Zoom, młodzież w wieku od 12 do 18 lat.

**Celem programu jest** rozwijanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem jako czynnika chroniącego w przeciwdziałaniu uzależnieniom w kontekście podejmowania przez młodzież zachowań ryzykownych.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu,
- budowanie wiedzy na temat wpływu stresu na stan zdrowia,
- rozwijanie zachowań i reakcji pozwalających na konstruktywne radzenie sobie ze stresem.

**30.07.2021 r.**

9.00 – 10.30

Szkolenie **pt. „Fakty i mity”**, realizowane w formie online na platformie Zoom, młodzież w wieku od 12 do 18 lat.

**Celem programu jest** podniesienie poziomu adekwatnej wiedzy dotyczącej konsekwencji używania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmu uzależnienia od substancji psychoaktywnych jako ważnego czynnika chroniącego w profilaktyce uzależnień.

**Czas trwania:** 90 minut (forma warsztatowa).

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie świadomości zagrożenia jakim jest uzależnienie,
- budowanie rozumienia procesu uzależnienia,
- wzbudzenie refleksji na temat skutków i długofalowych konsekwencji podejmowania zachowań ryzykownych.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: praca w grupach, praca w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, a ponadto gry i zabawy integracyjne, wykorzystujące i rozwijające kreatywność uczestników. Podczas trwania warsztatów wprowadzane są ćwiczenia ruchowe, których celem jest rozładowanie ewentualnego napięcia związanego z tematem zajęć.