

Szkolenia profilaktyczne w sierpniu 2021 roku

2.08.2021

9.00 – 10.30

Szkolenie pt. „Fakty i mity” realizowane w formie (online na platformie Zoom),
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.

Cele szczegółowe:

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

11.00 – 14.00

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

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

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: 3 godziny zegarowe w MCPU.

Miejsce realizacji: sala konferencyjna MCPU, ul. Rozrywka 1

Cele szczegółowe:

- rozwijanie świadomości konsekwencji podejmowanych decyzji i zachowań,
- budowanie poczucia wpływu na własne życie,
- wzmacnianie motywacji do aktywnego kształtowania własnego życia,
- ćwiczenie skutecznego podejmowania decyzji.

4.08.2021

11.00 – 12.30

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

Celem programu jest zwiększenie poziomu wiedzy i umiejętności w kreatywnym radzeniu sobie z zadaniami w aktywności szkolnej i pozaszkolnej, a także rozwój indywidualnych kompetencji poznawczych oraz samodzielnego podejmowania decyzji.

Czas trwania: 90 minut (forma warsztatowa).

Cele szczegółowe:

- poszerzenie kompetencji w poszukiwaniu oryginalnych i kreatywnych rozwiązań,
- rozwój umiejętności efektywnej współpracy grupowej,

- wyższy poziom kreatywności pozwala na odejście od rutynowych schematów pracy, zwiększenie umiejętności niestandardowego wykorzystania sposobów rozwiązywania problemów i stanowi czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień.

6.08.2021

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).

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

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.

9.08.2021

9.00 – 10.30 nauczyciele,

14.00 – 5.30 rodzice

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

Cel programu: 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.

Czas trwania: 90 min.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 150 osób.

Czas trwania: 90 minut (forma warsztatowa).

11.08.2021

9.00 – 10.30

11.00 – 12.30

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,
- budowanie poczucia wpływu na własne życie,
- wzmacnianie motywacji do aktywnego kształtowania własnego życia,
- ćwiczenie skutecznego podejmowania decyzji.

13.08.2021

16.00 – 17.30

Szkolenie **pt. „Wspólna sprawa”** realizowane w formie (online na platformie Zoom), 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. Metody stosowane przy realizacji, aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, wykład, prezentacja multimedialna.

16.08.2021 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.

14.00 – 15.30

rodzice dzieci w wieku 7 – 9 lat.

Celem głównym programu jest zwiększenie świadomości dzieci 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 Profilaktyczny „Wsparcie na starcie” składa się z części warsztatowej skierowanej do uczniów oraz części wykładowej dedykowanej rodzicom.

Podstawą programu jest potrzeba budowania w dzieciach w młodszy 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.

18.08.2021 r.

9.00 – 10.30

szkolenie **pt. „Trening asertywności”** realizowane w formie (online na platformie Zoom), 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: 90 minut (forma warsztatowa).

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.

20.08.2021 r.

9.00 – 10.30

Szkolenie pt. **„Emocjo, chcę Cię poznać”** realizowane w formie online na platformie Zoom, młodzież w wieku od 12 do 18 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.

Czas trwania: 3 godziny (forma warsztatowa).

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.

23.08.2021

11.00 – 12.30

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

Czas trwania: 90 minut (forma warsztatowa).

Miejsce realizacji: teren MCPU

25.08.2021

16.00 – 17.30 rodzice

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

Cel programu: 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.

Czas trwania: 90 min.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 150 osób.

Czas trwania: 90 minut (forma warsztatowa).

27.08.2021

9.00 – 10.30

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.

30.08.2021 r

11.00 – 12.30

Szkolenie **pt. „Fakty i mity”** realizowane w formie online na platformie Zoom,

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.

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