



**Magiczny
Kraków**

Profilaktyka uzależnień na wakacje

2020-07-29

Jak radzić sobie ze stresem i być asertywnym? Między innymi tego będą się mogli dowiedzieć uczestnicy wakacyjnych szkoleń organizowanych przez Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie.

Bezpłatne szkolenia wakacyjne skierowane są do dzieci i młodzieży, nauczycieli, rodziców oraz innych osób dorosłych. Szkolenia prowadzone są w formie online na platformie Google Meet. Tematyka obejmuje rozwijanie umiejętności społecznych, które są czynnikami chroniącymi przed uzależnieniami.

Dzieci i młodzież mogą się dowiedzieć m.in. jak planować i skutecznie osiągać cele życiowe oraz jak wyrażać emocje w bezpieczny sposób. Z kolei osoby dorosłe, rodzice i nauczyciele mogą poszerzyć swoją wiedzę w zakresie budowania konstruktywnych relacji, stosowania komunikacji wspierającej rozwój i poznać metody przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym u młodych ludzi.

Zapisy na szkolenia odbywają się pod numerem telefonu 668 367 615 lub drogą elektroniczną: profilaktyka3@mcpu.krakow.pl. Każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. Szkolenia prowadzone są w formie wykładowo-warsztatowej. Szczegółowe informacje na temat programów znajdują się w [tutaj](#).

[Harmonogram szkoleń \[pdf\]](#)