Wakacyjne szkolenia z asertywności, profilaktyki uzależnień i panowania nad stresem

2022-08-26

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie w okresie wakacji zaprasza dzieci i młodzież na szkolenia związane z profilaktyką uzależnień. Tematyka szkoleń jest bardzo szeroka, ponieważ obejmuje obszary związane nie tylko ze zdrowiem, ale także pozwoli rozwinąć umiejętności społeczne, które mogą uchronić przed uzależnieniami.

Młodzi uczestnicy warsztatów będą mogli dowiedzieć się m.in.: jak budować odporność psychiczną, jak być asertywnym oraz jak poradzić sobie ze sytuacjami stresowymi. Będzie też o osiąganiu celów życiowych, optymizmie i umiejętności wyrażania emocji.

Rodzice i nauczyciele poszerzą swoją wiedzę w zakresie budowania relacji, komunikacji wspierającej rozwój dzieci oraz będą mogli zapoznać się ze skutecznymi metodami profilaktyki zachowań ryzykownych u dzieci i młodzieży, np. w sytuacji sięgania po substancje psychoaktywne lub nadużywania cyfrowych mediów.

Szkolenia prowadzone będą przez psychologów, pedagogów i specjalistów psychoterapii uzależnień.

Szczegółowy harmonogram szkoleń znajduje się tutaj.

Osoby zainteresowane udziałem mogą zapisać się pod numerem telefonu: 668 367 615 lub przesyłając zgłoszenie na adres: profilaktyka3@mcpu.krakow.pl.

Każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. Szczegółowe informacje na temat programów znajdują się także stronie internetowej mcpu.krakow.pl.

Regulamin szkoleń dostępny tutaj.