



**Magiczny
Kraków**

Feryjne szkolenia z profilaktyki uzależnień

2020-02-05

Jak radzić sobie ze stresem, wyznaczać cele życiowe czy być asertywnym? Tego, między innymi, dowiadują się uczestnicy feryjnych szkoleń w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie.

Do 7 lutego dzieci, młodzież, nauczyciele oraz rodzice biorą udział w bezpłatnych szkoleniach z zakresu profilaktyki uzależnień. Szkolenia prowadzone są przez pedagogów, psychologów i terapeutów uzależnień. Zajęcia rozwijają kluczowe umiejętności społeczne, które są czynnikami chroniącymi przed uzależnieniami.

Dzieci i młodzież dowiadują się m.in., co to znaczy być asertywnym i jak wyrażać emocje w bezpieczny sposób. Rodzice i nauczyciele poszerzą wiedzę z zakresu budowania konstruktywnych relacji, stosowania komunikacji wspierającej rozwój, poznają też metody przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym u młodych ludzi. Mieszkańcy Krakowa będą mogli też korzystać z indywidualnych konsultacji w zakresie problemów wynikających z sięgania po substancje psychoaktywne.

Wszystkie szkolenia odbywają się w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie przy ul. Rozrywka 1. Osoby zainteresowane udziałem mogą zapisać się na wybrane szkolenia telefonicznie: **668 367 615** lub mailowo: profilaktyka3@mcpu.krakow.pl.

Zobacz:

- [Harmonogram szkoleń \[PDF\]](#)

Każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. Szkolenia prowadzone są w formie wykładowo-warsztatowej. Szczegółowe informacje znajdują się [na stronie internetowej MCPU](#).