



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatne warsztaty „Dogadaj się ze swoim nastolatkiem!”

2025-03-13

27 marca odbędą się pierwsze warsztaty z cyklu „Dogadaj się ze swoim nastolatkiem!”. Spotkania przeznaczone są dla rodziców dzieci powyżej 11. roku życia, którzy chcą lepiej rozumieć swoje dorastające dzieci, poprawić komunikację w rodzinie i uniknąć narastających konfliktów. Zajęcia odbędą się w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych przy ul. Zabłocie 20-22 (budynek B) w Krakowie.

Okres dojrzewania to czas intensywnych zmian – zarówno dla nastolatków, jak i ich rodziców. Nagłe wybuchy emocji, zamknięcie w sobie czy konflikty mogą być wyzwaniem, a napięcia w rodzinie często prowadzą do nieporozumień. Jak wspierać dorastające dziecko i jednocześnie zadbać o dobrą relację? Odpowiedzi na te pytania będą poszukiwali uczestnicy warsztatów, organizowanych przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”.

Podczas spotkań rodzice dowiedzą się, jak skutecznie rozmawiać z dzieckiem, rozpoznawać potrzeby obu stron i unikać eskalacji konfliktów. Warsztaty oparte są na metodach komunikacji bez przemocy (NVC) i psychologii pozytywnej, a ich celem jest poprawa rodzinnych relacji i wzmocnienie kompetencji rodzicielskich.

Zajęcia poprowadzą Monika Chmura i Magdalena Oberc – doświadczone trenerki w zakresie komunikacji i dobrostanu psychicznego.

- kolejne terminy: 2, 9, 24, 29 kwietnia oraz 7 maja, w godz. 16.30–20.00
- zapisy: [formularz online](#)

Więcej informacji na stronie internetowej twojasila.org.pl.

Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń. Udział w warsztatach jest bezpłatny.