



**Magiczny
Kraków**

Wakacyjne szkolenia dla dzieci, młodzieży, nauczycieli i rodziców

2025-08-26

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie zachęca do udziału w wakacyjnym cyklu warsztatów profilaktycznych z zakresu profilaktyki uzależnień. Tematyka warsztatów obejmuje obszary ważne dla zdrowia i dobrostanu psychicznego każdego człowieka, w tym naukę i rozwój umiejętności społecznych, które są czynnikami chroniącymi przed uzależnieniami.

Dzieci i młodzież mogą dowiedzieć się m.in. jak budować odporność psychiczną, stosować zachowania asertywne, radzić sobie ze stresem, osiągać cele życiowe, rozwijać kreatywność, podejmować odpowiedzialne decyzje, odkrywać i pogłębiać własne pasje i zainteresowania oraz konstruktywnie wyrażać emocje. Poruszane są również zagadnienia dotyczące aktualnej wiedzy z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych związanych z używaniem różnych substancji oraz korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Warsztaty mają na celu podnoszenie świadomości dzieci i młodzieży w zakresie potencjalnych zagrożeń oraz promowanie zdrowego i odpowiedzialnego stylu życia. Treści poruszane na warsztatach są dostosowane do wieku odbiorców, warsztaty prowadzone są z wykorzystaniem aktywnych metod pracy grupowej.

Warsztaty przeznaczone są dla dzieci w wieku od 10 do 12 lat i młodzieży od 13 do 18 roku życia.

Rodzice i nauczyciele będą mieć możliwość pogłębienia swojej wiedzy w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych, takich jak używanie substancji psychoaktywnych oraz nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych. Szkolenia koncentrują się również na wzmacnianiu kompetencji wychowawczych i edukacyjnych, w tym umiejętności efektywnej komunikacji, rozpoznawania sygnałów zagrożeń, prowadzenia konstruktywnych rozmów oraz budowania wspierających i pozytywnych relacji z dziećmi i młodzieżą.

Warsztaty będą odbywać się przez lipiec i sierpień. Uczestnicy będą mogli wybrać konkretny termin szkolenia.

- [Harmonogram szkoleń \[PDF\]](#)

Szkolenia są bezpłatne i odbywają się stacjonarnie. Prowadzone są przez pedagogów, psychologów i specjalistów psychoterapii uzależnień. W przypadku uczestników poniżej 18 roku życia wymagana jest pisemna zgoda opiekuna prawnego.

Osoby zainteresowane udziałem zapraszamy do zapisów pod numerem telefonu: **668 367 615** lub drogą elektroniczną pod adresem: profilaktyka3@mcpu.krakow.pl.

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

- [Regulamin szkoleń \[PDF\]](#)



**Magiczny
Kraków**

- [Klauzula informacyjna dla uczestników szkolenia \[PDF\]](#)