



Ferie zimowe z profilaktyką - bezpłatne szkolenia dla dzieci, młodzieży i dorosłych

2026-02-13

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie zaprasza w okresie ferii zimowych, od 2 lutego do 15 lutego, do udziału w szkoleniach profilaktycznych. Oferta skierowana jest do dzieci, młodzieży, jak również rodziców i nauczycieli.

Tematyka szkoleń obejmuje zagadnienia istotne dla obszaru profilaktyki uzależnień, mające na celu wsparcie dobrostanu psychicznego, promującego zdrowy i odpowiedzialny styl życia. Poruszane zagadnienia koncentrują się w szczególności na czynnikach chroniących, które odgrywają nadrzędną rolę w profilaktyce uzależnień.

Szkolenia dla dzieci i młodzieży mają na celu:

- rozwijanie inteligencji emocjonalnej, poprzez kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i regulowania własnych emocji
- budowanie odporności psychicznej w oparciu o naukę konstruktywnego radzenia sobie ze stresem
- wspieranie umiejętności społecznych, poprzez utrwalanie umiejętności asertywnych
- budowanie poczucia wpływu na własne życie, dzięki doskonaleniu twórczego rozwiązywania trudności
- poszerzenie wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych.

Szkolenia dla rodziców i nauczycieli mają na celu:

- pogłębianie kompetencji w zakresie budowania wspierających relacji
- doskonalenie skutecznej komunikacji z dziećmi i młodzieżą
- tworzenia konstruktywnych strategii rozwiązywania sytuacji problemowych
- poznanie skutecznych metod profilaktyki zachowań ryzykownych, zarówno w środowisku szkolnym, jak i rodzinnym.

Warsztaty prowadzone są z wykorzystaniem aktywnych metod pracy, w tym m.in. ćwiczeń ruchowych, gier i zabaw integracyjnych, wzmacniających umiejętności psychospołeczne, jak również wspierających kreatywne i twórcze myślenie.

Szkolenia odbywają się stacjonarnie, prowadzone są przez pedagogów, psychologów. Osoby zainteresowane udziałem zapraszamy do zapoznania się z [regulaminem](#) oraz do zapisów pod numerem telefonu **668 367 615** lub drogą elektroniczną pod adresem:

profilaktyka3@mcpu.krakow.pl.

W przypadku uczestników poniżej 18 roku życia wymagana jest pisemna zgoda opiekuna prawnego.



**Magiczny
Kraków**

Szkolenia są bezpłatne, a każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu.

Szczegółowe informacje na temat programów znajdują się na stronie www.mcpu.krakow.pl.