



Mądrze w dorosłość: wakacyjne szkolenia dla dzieci i młodzieży

2024-08-29

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie zaprasza dzieci, młodzież, rodziców oraz nauczycieli do udziału w szkoleniach, które są organizowane od 1 lipca do 30 sierpnia.

Tematyka szkoleń obejmuje obszary ważne dla zdrowia i dobrostanu psychicznego każdego człowieka, między innymi poszerzenie umiejętności psychospołecznych, które są czynnikami chroniącymi przed uzależnieniami.

Dzieci i młodzież będą mieć możliwość dowiedzieć się m. in. jak: budować odporność psychiczną, wzmacniać dobrostan psychiczny, stosować zachowania asertywne, radzić sobie ze stresem, osiągać cele życiowe i konstruktywnie wyrażać oraz regulować emocje.

Rodzice i nauczyciele będą mieć możliwość poszerzenia swojej wiedzy 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 lub przemocy.

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

Szkolenia realizowane są **bezpłatnie**, aktywnymi metodami. Osoby zainteresowane udziałem zapraszamy do zapoznania się z [regulaminem](#) i 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 www.mcpu.krakow.pl, w zakładce Szkolenia profilaktyczne.

[Harmonogram szkoleń.](#)