



Bezpłatne warsztaty „Tato, dogadajmy się!”

2024-10-16

Urząd Miasta Krakowa zaprasza ojców nastoletnich dzieci (powyżej 9 roku życia) do udziału w warsztatach empatycznej komunikacji. Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczą się uważnego słuchania i zasad komunikacji bez przemocy (NVC) oraz zadbają o własne potrzeby w aspekcie rodzicielstwa.

Dlaczego?

Okres dojrzewania jest czasem intensywnych zmian fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych u dziecka. To okres budowania autonomii, który może zmienić dotychczasową dynamikę życia rodzinnego. Ojciec, który jest obecny i otwarty na rozmowę, może pomóc nastolatkowi w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, lękami i stresem. Daje poczucie bezpieczeństwa, co jest kluczowe dla zdrowego rozwoju psychicznego dziecka. Wzajemne relacje między ojcem a nastolatkiem mają głęboki wpływ na samoocenę dziecka, poczucie własnej wartości oraz umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Jeśli czujesz się zagubiony i zaskoczony zmiennymi nastrojami Twojego dziecka, jeśli nie wiesz jak egzekwować ustalone zasady, a jednocześnie wspierać swoje dziecko w trudnych chwilach ten warsztat jest dla Ciebie!

Zapraszamy ojców z Gminy Miejskiej Kraków, którzy chcieliby poprawić swoje kompetencje rodzicielskie, a także popracować nad swoją elastycznością psychologiczną. Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczą się uważnego słuchania i zasad komunikacji bez przemocy (NVC) oraz zadbają o własne potrzeby w aspekcie rodzicielstwa.

Miejsce

Warsztaty będą odbywać się w małych grupach (max. 16 osób). Czas trwania: 3,5 godziny.
Miejsce: Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, ul. Zabłocie 22 (budynek B).

Terminy warsztatów:

- 30 października, godz. 16.30–20.00
- 05 listopada, godz. 16.30–20.00
- 06 listopada, godz. 16.30–20.00
- 14 listopada, godz. 16.30–20.00
- 04 grudnia, godz. 16.30–20.00
- 11 grudnia, godz. 16.30–20.00

Udział w warsztacie jest **bezpłatny**, ale liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy poprzez [formularz](#).

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa. Więcej informacji na stronie [Krakowskiej Karty Rodzinnej](#).