



Szkolenia profilaktyczne w okresie ferii zimowych

2025-01-16

W okresie ferii zimowych, od 20 stycznia do 2 lutego zapraszamy do udziału w szkoleniach profilaktycznych realizowanych przez Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. Szkolenia kierowane są do dzieci, młodzieży, rodziców oraz nauczycieli.

Tematyka szkoleń obejmuje obszary ważne dla zdrowia i dobrostanu psychicznego każdego człowieka, między innymi rozwijanie umiejętności psychospołecznych, 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 i konstruktywnie wyrażać emocje. Mogą rozwijać również swoją wiedzę z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych oraz uzależnień od substancji psychoaktywnych.

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.

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

[Harmonogram szkoleń \(pdf\)](#)

Osoby zainteresowane udziałem zapraszamy do zapoznania się z [regulaminem \(pdf\)](#) oraz do zapisów pod numerem telefonu 668 367 615 lub drogą elektroniczną pod adresem: profilaktyka3@mcpu.krakow.pl.

Szkolenia, które odbędą się w **siedzibie Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień**, ul. Rozrywka 1, **są bezpłatne**, a 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*.