



Szkolenia profilaktyczne w okresie wakacji 2024 r.

2024-06-21

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie zaprasza dzieci, młodzież, rodziców oraz nauczycieli do udziału w szkoleniach profilaktycznych. 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, w okresie wakacji od 1 lipca do 30 sierpnia 2024 roku. 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 dostępny jest też [tutaj](#).

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie