



**Magiczny
Kraków**

Szkolenia profilaktyczne w okresie ferii zimowych 2026

2026-01-29

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie zaprasza do udziału w szkoleniach profilaktycznych dzieci, młodzież, rodziców i nauczycieli. Szczegóły w komunikacie.

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.

[**Harmonogram szkoleń**](#)

[**Regulamin szkoleń**](#)

[**Klauzula informacyjna dla uczestników szkoleń**](#)

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



**Magiczny
Kraków**

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.

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, w zakładce Szkolenia profilaktyczne.