



## **Szkolenia profilaktyczne w okresie ferii zimowych 2025 r.**

2025-01-20

**W okresie ferii zimowych, od 20 stycznia do 2 lutego 2025 roku Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie zaprasza do udziału w szkoleniach profilaktycznych skierowanych 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.

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](mailto:profilaktyka3@mcpu.krakow.pl).

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](http://www.mcpu.krakow.pl), w zakładce *Szkolenia profilaktyczne* oraz [tutaj](#).

**źródło: Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie**