Centrum Działań Profilaktycznych

Wieliczka



Oferta

dla szkół i placówek oświatowych

Spis Treści

O nas	s. 3
Zajęcia dla młodszych dzieci	s. 4
Zajęcia dla starszych dzieci	s. 9
Zajęcia dla młodzieży	s. 18
Propozycje spotkań z rodzicami i nauczycielami	s. 29
Programy o podstawach naukowych	s. 41
Programy rekomendowane	s. 47

Centrum Działań Profilaktycznych
z Wieliczki

O nas

Centrum Działań Profilaktycznych grupa szkoleniowo-badawcza z Wieliczki, która istnieje na rynku już ponad 10 lat. Naszym celem jest realizacja ambitnych zadań wynikających z szeroko rozumianej profilaktyki społecznej. Kadrę szkoleniową CDP tworzą doświadczeni trenerzy-praktycy, którzy doskonale odnajdują się zarówno w pracy z dorosłymi, jak też z dziećmi i młodzieżą. Łącząc dobrze ugruntowaną wiedzę przedmiotową ze sprawdzonymi technikami dydaktycznymi oraz wysokimi kompetencjami interpersonalnymi, jesteśmy w stanie skutecznie oddziaływać na postawy i zachowania uczestników zajęć. Efektem takiego podejścia jest sukcesywnie powiększające się grono zadowolonych klientów oraz stale wzrastająca liczba realizowanych - również w ramach naszej fundacji - programów profilaktycznych, badawczych i edukacyjnych.



Zajęcia profilaktyczne dla młodszych dzieci



Odkrycia małego dziecka są jak kamienie kosztowne – najtrwalsze, najpewniejsze i najświetniejsze ze zdobyczy

Kazimierz Przerwa-Tetmajer

Bajki psychoedukacyjne poprzez oddziaływanie na wyobraźnię maluchów wywierają ogromny wpływ na ich dalszy rozwój. Niosą ze sobą wzorce i wartości, które mają doniosłe znaczenie nie tylko w dzieciństwie, ale i w dorosłym życiu. Również predyspozycje do myślenia wyobrażeniowo-pojęciowego nie rozwijają się samoistnie, a poprzez tak zwany dyskurs, którego takie bajki mogą być wspaniałym nośnikiem. Dlatego też, w trosce o prawidłowy rozwój intelektualno-społeczny najmłodszych, przygotowaliśmy dla Państwa propozycję kilku spotkań warsztatowych z wykorzystaniem tej właśnie formy nauczania.

Warsztaty odbywają się w miłej i wesołej atmosferze, która sprzyja przyswajaniu wiedzy. Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom edukacyjnym, dzieci zostają wprowadzone w tematykę zajęć, po czym – za pomocą serii zabaw psychoruchowych, rysowania oraz rozmowy z prowadzącym – same dochodzą do pożądanych wniosków. Jeśli rodzice, opiekunowie bądź wychowawcy wyrażą taką chęć, w ramach warsztatów zostaną przeprowadzone również konsultacje psychologiczne (indywidualne lub grupowe).

Bezpieczne smyki

Zakres tematyczny: bezpieczeństwo
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Osoba prowadząca była do zajęć solidnie przygotowana i właściwie poprowadziła je pod względem merytorycznym. Uczniowie również uznali zajęcia za bardzo atrakcyjne.

Dyrektor Małgorzata Dudek,
Szkoła Podstawowa w Urbanowie



Maluchy narażone są na wiele niebezpieczeństw. Na swojej drodze często napotykają nieznane im niebezpieczne przedmioty, a ich naturalna chęć zabawy i potrzeba ruchu mogą pochłaniać je tak bardzo, że w kluczowym momencie nie zachowają należytej ostrożności. Celem zajęć jest wytworzenie u dzieci postaw i zachowań, które w przyszłości będą je chronić przed potencjalnymi zagrożeniami. W trakcie warsztatu najmłodsi nauczą się, jak reagować w wypadku spotkania obcej osoby, jak wezwać pomoc oraz jak zachowywać się na placu zabaw, w domu i na ulicy, żeby nie zrobić sobie ani innym krzywdy.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN netto/ 45 min

Silna mała mróweczka

Zakres tematyczny: samoocena
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90mino
Czas trwania: 90min

Zajęcia bardzo ciekawe w opinii uczniów. Bardzo podobały się gry i zabawy tematycznie związane z podejmowanym zagadnieniem. (...) Prowadzący warsztaty zarówno w grupie uczniów starszych, jak i młodszych miał dobry kontakt z dziećmi. Jako pedagog szkolny oceniam zajęcia jako przydatne naszym uczniom.

Pedagog Mirosława Hołownia,
Szkoła Podstawowa w Huszczy



Zaburzona samoocena u dzieci wiąże się z wieloma negatywnymi i dalekosiężnymi konsekwencjami. Brak wiary we własne możliwości skutkuje między innymi gorszym funkcjonowaniem poznawczym, przygnębieniem i nieumiejętnością przyjmowania krytyki czy godzenia się z niepowodzeniami. Maluchy mogą się częściej denerwować, oszukiwać w trakcie gier z rówieśnikami, domagać się ciągłej uwagi ze strony dorosłych bądź też dokuczać innym. Warsztat ma na celu budowanie optymistycznej postawy, która prowadzi do zwiększonej pewności siebie, przeświadczenia o skuteczności własnych działań, wytrwałości, a także tolerancji i szacunku dla innych.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Strażak Sam

Zakres tematyczny: bezpieczeństwo pożarowe
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Pan Dawid (...) starał się dostosowywać zakres przekazywanych treści odpowiednio do wieku odbiorców. W prowadzonych zajęciach przedstawił kilka sytuacji zagrożenia życia i sposoby reagowania na nie. Wzbogacił treści o prace plastyczne.

Dyrektor Zofi a Marcinek,
Przedszkole Samorzadowe nr 12 w Krakowie



Maluchy często nie zdają sobie sprawy z tego, jak niebezpieczny potrafi być ogień. Ich fascynacja tym żywiołem przyjmuje formę zabaw zapałkami czy zapalniczką, co może skończyć się poparzeniami lub pożarem. Mimo to dziecięce zainteresowanie ogniem uznawane jest przez psychologów za rzecz zupełnie normalną, będącą częścią procesu poznawania świata. Nie wolno jednak przy tym zapominać o uświadamianiu najmłodszym zagrożeń z nim związanych. Celem niniejszych zajęć jest więc nauczenie dzieci zasad bezpieczeństwa pożarowego, obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi, a także prawidłowego zachowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia pożarem.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Tomek i czarny kruk

Zakres tematyczny: agresja i przemoc
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Dziękujemy panu Bogumiłowi (...) za serdeczność i wspaniałą atmosferę. Zajęcia były bardzo wartościowe i przydatne.

Pedagog Monika Trochonowicz,
Zespół Szkół w Łomazach



Agresja wśród najmłodszych jest zjawiskiem występującym z różnym natężeniem i pod różnymi postaciami, jednakże niemal z pewnością każde dziecko prędzej czy później się z nią zetknie. Przybiera ona charakter zarówno werbalny (kłótnie, krzyki, przekleństwa, wyśmiewanie), jak i czynny (popychanie, szczypanie, bicie, niszczenie przedmiotów). Celem proponowanego warsztatu jest przygotowanie dzieci do funkcjonowania wolnego od przemocy poprzez nauczenie ich kontroli negatywnych emocji, rozwiązywania konfliktów oraz rozróżniania zachowań akceptowanych i nieakceptowanych społecznie.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Zakazany owoc

Zakres tematyczny: uzależnienia, zdrowa żywność
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Prowadzący jest osoba otwarta, bardzo szybko nawiązał kontakt z dziećmi. (...) Zastosował wybrane metody i techniki aktywizujące oraz metody integracyjne, (...) pokazał problem różnych uzależnień w bardzo interesujący sposób, jasno, zrozumiale i obrazowo oraz właściwie do wieku grupy.

Dyrektor Robert Bandych,
Zespół Szkolno-Przedszkolny w Rzgowie



Spotkanie warsztatowe, w trakcie którego uczniowie młodszych klas dowiadują się o zgubnym wpływie stosowania takich używek, jak papierosy bądź alkohol. Podczas tych zajęć uczymy ich również ostrożności w kontakcie z nieznanymi osobami częstującymi je słodyczami czy napojami. Poruszamy także temat zdrowego odżywiania oraz przedstawiamy konsekwencje częstego spożywania „śmieciowego" jedzenia. Warsztaty są urozmaicane aktywnością plastyczną, a także przywoływaniem scen z popularnych bajek (np. „Królewny Śnieżki"). Wszystko to sprawia, że dzieci otrzymują w przystępnej formie wiedzę na temat szkodliwości zdrowotnej używek oraz niewłaściwych nawyków żywieniowych.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Przyjazna zabawa to dobra sprawa

Zakres tematyczny: rozwiązywanie konfliktów
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Prowadzacy bardzo dobrze przygotowany. (...) Dzieci dobrze zrozumiały cel spotkania, trafnie rozróżniały zachowania dobre od złych i chetnie sie wypowiadały, przytaczajac przykłady z zycia.

Pedagog Beata Kownacka,
Szkoła Podstawowa w Nasielsku



Warsztat ma na celu uświadomienie dzieciom, czym są konflikty, co je wywołuje, a także jakie konsekwencje mogą z nich wynikać. Prowadzone przez doświadczonych psychologów zajęcia pomagają kształtować prawidłowy system wartości oraz uczą pozytywnego nastawienia do siebie i otoczenia. Pokazują również, jak radzić sobie w sytuacjach stresowych oraz niebezpiecznych, a także w jaki sposób unikać niepotrzebnych konfliktów. Po spotkaniu dzieci lepiej umieją nazywać i kontrolować swoje emocje. Trafniej też potrafią rozróżniać zachowania dobre od złych i wiedzą, jak zareagować, kiedy są świadkami przemocy.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Zagubiona myszka

Zakres tematyczny: multimedia
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Dzieci były zaangazowane, aktywne i otwarte na proponowane zabawy. Z prowadzacym nawiazała sie nic akceptacji i serdecznosci (...), dowodem dobrej współpracy były gromkie brawa i podziekowanie za zabawe.

Wychowawca Teresa Łuczak,
Szkoła Podstawowa w Kraszowie



Zajęcia dla najmłodszych i zarazem najmniej uświadomionych użytkowników mediów. W ich trakcie dzieci uczą się prawidłowego korzystania z Internetu, poznają zagrożenia związane z surfowaniem w sieci, a także negatywne konsekwencje nadmiernego oglądania telewizji czy grania na komputerze. Dowiadują się również, jak rozsądnie planować czas spędzany przed ekranem i dlaczego warto go jednak ograniczać. Dzięki tego typu warsztatom kształtujemy wśród dzieci odpowiednią postawę wobec treści prezentowanych w mediach. Przede wszystkim uczniowie odkrywają zalety, jakie ma zabawa i rozmowa z innymi dziećmi „na żywo". Prowadzący zajęcia psychologowie, za pomocą bajek edukacyjnych, zabaw i gier, w łatwo przyswajalny sposób przekazują uczniom wademekum odpowiedzialnego i bezpiecznego użytkownika multimediów.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Mistrzowie wyobraźni. Trening kreatywności

Zakres tematyczny: trening kreatywności
Zalecana forma zajęć: miniwarsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Uczestnicy warsztatów wyrazaja bardzo pozytywne opinie o przebiegu zajec (...) dobrze zorganizowane, aktywny udział uczestników.

Pedagog Beata Lisik,
Szkoła Podstawowa nr 4 w Markach



Leonardo da Vinci, Michał Anioł, Maria Skłodowska-Curie czy Albert Einstein to ludzie, których twórcze myślenie zmieniło bezpowrotnie nasz świat. Podobno ten ostatni powiedział kiedyś: „Wyobraźnia bez wiedzy może stworzyć rzeczy piękne. Wiedza bez wyobraźni najwyżej doskonałe". Wiemy, że w każdym człowieku drzemie twórczy potencjał. Proponowany warsztat wykorzystując nieograniczoną energię dziecięcej twórczości, pokazuje, jak zamieniać bądź co bądź często bezproduktywną radość tworzenia w zadania prowadzące w sposób twórczy do określonego celu i w ten sposób połączyć przyjemne z pożytecznym.

- dla przedszkoli od 250 do 350 PLN/ 45 min

Zajęcia profilaktyczne dla starszych dzieci



Jedna z pułapek dzieciństwa polega na tym,
ze nie trzeba rozumieć, by czuć.
Kiedy rozum zdolny jest pojąc, co się wydarzyło,
rany w sercu są już zbyt głębokie.

Carlos Ruiz Zafón

Zajęcia warsztatowe poświęcone starszym uczniom szkoły podstawowej. Prowadzone są w paradygmacie psychologii pozytywnej, więc akcentują raczej korzyści płynące z wyboru pewnych postaw życiowych, aniżeli straszą przykrymi konsekwencjami. Wykorzystywane podczas nich ćwiczenia aktywizujące (m.in. gry edukacyjne, zagadki, burze mózgów) pobudzają wyobraźnię uczniów oraz zachęcają ich do aktywnego uczestnictwa. Zajęcia pomagają lepiej zrozumieć zarówno istotę zagrożeń płynących ze współczesnej cywilizacji (media, stres, cyberprzemoc), jak i problemów od wieków towarzyszących naszemu gatunkowi (agresja, alkoholizm, nieodpowiedzialny seks). Dzięki nim uczniowie zyskują cenną wiedzę, która pomaga im uniknąć wielu zagrożeń oraz pozwala lepiej żyć. Na zakończenie każdego programu następuje podsumowanie oraz, na życzenie zamawiającego, badanie diagnozujące skalę zagrożenia wybranym problemem w danej klasie.

Zaplątani w sieci

Zakres tematyczny: multimedia, cyberprzemoc
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Zajęcia spotkały się z dużym zainteresowaniem wśród dzieci. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w warsztatach, zdobywając wiedze na temat różnych aspektów używania Internetu i nabywając umiejętności radzenia sobie z przejawami cyberprzemocy

Psycholog Agata Bzdurska,
Zespół Szkół Publicznych w Łyszkowicach



Podczas zajęć uczniowie poznają różne zagrożenia płynące ze strony multimediów, z których na co dzień ochoczo korzystają. Dowiadują się więc, jakie pułapki ukrywają przed nimi portale internetowe, gry komputerowe czy telefony komórkowe. Poznają również niebezpieczeństwa związane zarówno z anonimowością w sieci, jak też z jej brakiem. Warsztaty uczą zresztą nie tylko bezpiecznego, ale i kulturalnego korzystania z multimediów.
W trakcie ich trwania dzieci zyskują też świadomość zacierania się granic pomiędzy wirtualnym a rzeczywistym światem. Prowadzący pomaga uczniom wypracowywać w sobie pewien dystans w odniesieniu do treści pojawiających się w Internecie oraz właściwe sposoby reagowania na przejawy łamania prawa za pośrednictwem mediów elektronicznych (cyberprzemoc).

Złość da ci w kość!

Zakres tematyczny: agresja i przemoc
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Prowadzący bardzo szybko nawiązał kontakt z uczniami. (...) Dzieci z uwaga i zainteresowaniem uczestniczyły w zaproponowanych ćwiczeniach. (...) Z chęcia wykonywały polecenia i wykazywały duże zaangażowanie. Wychowawca klasy wraz z pedagogiem szkolnym wysoko oceniają sposób przygotowania i przeprowadzenie zajęć.

Pedagog szkolny Małgorzata Siluk,
Szkoła Podstawowa nr 1 w Lublincu



Warsztaty uczą postawy wolnej od agresji, poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie, a także budowania pozytywnych relacji między rówieśnikami. Prowadzący je trener uświadamia uczniom, jak ważna jest rozmowa o swoich lękach i problemach. Wspólnie z grupą ustala on również najczęstsze przyczyny przemocy w szkole, na podwórku i w domu. Pokazuje też, jak można wybrnąć z konfliktowej sytuacji bez uciekania się do zachowań z jednej strony agresywnych, a z drugiej – nadmiernie uległych. Uczniowie poznają również metody relaksacji oraz uczą się, jak radzić sobie z frustracją i negatywnymi emocjami.

Ciekawość nie zawsze popłaca

Zakres tematyczny: uzależnienia
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min



Zajęcia były prowadzone w sposób bardzo ciekawy. Odbywały się w miłej i wesołej atmosferze. Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom uczniowie zostali umiejętnie wprowadzeni w tematykę zajęć.

Nauczyciel Marta Leśnik-Czech,
Zespół Placówek Oświatowych w Słopnicach

Uczestnicy dowiadują się, na czym polega i jak powstaje uzależnienie. Poznają też negatywne skutki oddziaływania substancji psychoaktywnych na ludzki organizm oraz relacje społeczne. Dowiadują się, czym są uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia związane z wykonywaniem określonej czynności. Prowadzący pomaga dzieciom w przyjęciu krytycznej postawy wobec używek, a także uświadamia im korzyści płynące z abstynencji. Są też one uczone zachowań asertywnych – tak, by w odpowiednim momencie umiały przeciwstawić się presji otoczenia powiedzieć „NIE", gdy ktoś proponuje im szkodliwe substancje. Warsztaty mają na celu uświadomienie młodym ludziom, że sięganie po używki nie jest przejawem dorosłości, lecz początkiem niekończących się problemów we wszystkich ważnych dla nich sferach życia.

Bez-stres!

Zakres tematyczny: radzenie sobie ze stresem
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min



Sposób prowadzenia warsztatów był dostosowany do grupy wiekowej. (...) W rozmowach z uczniami po warsztatach wiem, że byli z takiej formy przekazu wiedzy bardzo zadowoleni. (...) To już drugie spotkanie z CDP z Gdowa, jego trenerami i coraz bogatsza oferta zajęć (...). Bardzo jesteśmy zadowoleni, że za każdym razem w ofercie znajduje się cos nowego, ze Centrum jest otwarte na sugestie nauczycieli.

Pedagog szkolny Katarzyna Jędraś,
Szkoła Podstawowa nr 9 w Lesznie

Coraz większa ilość badań pokazuje zarówno rosnący poziom stresu wśród uczniów polskich szkół, jak i jego destrukcyjny wpływ na środowisko szkolne. Stres jest bowiem czynnikiem bezpośrednio odpowiedzialnym za problemy z koncentracją, pamięcią czy regulacją nastroju. W widoczny sposób przyczynia się również do występowania zachowań aspołecznych – z agresją uzależnieniami na czele. Program ma na celu niwelowanie szkodliwych skutków stresu oraz edukację w zakresie budowania efektywnych strategii radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
Dzięki uczestnictwu w nim uczniowie dowiadują się, czym jest stres, jakie są jego przyczyny, funkcje oraz konsekwencje. Zyskują też szansę przećwiczenia z trenerem kilku prostych, lecz bardzo skutecznych technik relaksacyjnych.

Pamięć absolutna

Zakres tematyczny: pamięć i uczenie się
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Dzieci czuły sie swobodnie, brały udział w grach i zabawach. (...) Chetnie sie wypowiadały. (...) Zajecia przeprowadzono w ciekawy sposób, profesjonalnie, w miłej atmosferze.

Nauczyciel Mariola Kowalczyk,
Szkoła Podstawowa w Jaryszowie



Starożytni Grecy do tego stopnia doceniali rolę pamięci w ludzkim życiu, że oddawali jej cześć jako bogini Mnemozynie. Była ona dla nich tym, co stanowiło o ich tożsamości i dawało możliwość lepszego poznania otaczającej ich rzeczywistości. Współcześnie próżno jednakże szukać w szkolnych programach nauczania zajęć dotyczących doskonalenia pamięci, co należy uznać za poważne niedopatrzenie. Jak bowiem efektywnie przekazywać uczniom wiedzę, jeśli nie daje się im praktycznie żadnych narzędzi pozwalających na szybsze i skuteczniejsze jej przyswajanie? Celem warsztatów jest uzupełnienie edukacji uczniów o najważniejsze wiadomości dotyczące istoty, rodzajów i funkcjonowania pamięci. Kładziemy duży nacisk na aktywne ćwiczenie użytecznych technik – nazywanych od imienia greckiej bogini mnemotechnikami – ułatwiających zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji. Efektem proponowanych warsztatów może być nie tylko polepszenie się pamięci, ale także zwiększenie możliwości intelektualnych i potencjału poznawczego uczniów, co zaowocuje lepszymi ocenami i większą chęcią zdobywania wiedzy w przyszłości.

Wiem, że zdrowo jem

Zakres tematyczny: zdrowa żywność i zaburzenia odżywiania
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Aktywne metody pracy z uczniami, obrazowe metafory i cwiczenia pozwoliły na zaangazowanie i czynny udział wszystkich uczestników. (...) Zagadnienia jakie były poruszane, wzbudziły duze zainteresowanie wsród uczniów oraz zwiekszyły wiedze na temat.

Pedagog Ewa Borowicz,
Gimnazjum nr 2 w Nowym Targu



„Właściwe odżywianie będzie medycyną jutra" - powiedział Linus Pauling, dwukrotny laureat Nagrody Nobla. To niestety ciągle bardzo odległe jutro, bo polskie nastolatki są w światowej czołówce najbardziej otyłych i najmniej ruchliwych. Co więcej - 33% z nich próbowało się odchudzać stosując różne, często drastyczne metody. Udowodniono, że młodzież stosująca nieprawidłową dietę jest 7-krotnie bardziej narażona na wystąpienie zaburzeń odżywiania w porównaniu z tą, która odżywia się prawidłowo. Anoreksja, bulimia i bigoreksja to coraz częstsze konsekwencje tego katastrofalnego stanu rzeczy. Na proponowanym warsztacie porozmawiamy o tym, kto w szczególności narażony jest na wyżej wymienione problemy, wyjaśnimy co dzieje się w głowie osoby cierpiącej na zaburzenia odżywiania. Rozbudzimy też apetyt na to, co smaczne i zdrowe, żeby jedzenie było przyjemnością, a nie udręką. W myśl zasady „jesteś tym, co jesz" uświadomimy, jak wiele w naszym życiu zależy od właściwego odżywiania się i odpowiedniego podejścia do tematu jedzenia.

Nie bój się lęku

Zakres tematyczny: lęk, depresja
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Zajęcia były dobrze przygotowane od strony merytorycznej. (...) Duża porcja informacji została przekazana uczniom w sposób ciekawy, angażujacy emocjonalnie.

Pedagog Jolanta Syguda,
Gimnazjum nr 2 w Lublincu



Ktoś kiedyś powiedział, że najgorszy jest lęk przed czymś, czego nie można nazwać. Będąc przekonani o słuszności tego stwierdzenia, pomagamy dorastającym dzieciom nazywać po imieniu ich lęki, tłumacząc ich źródła oraz pokazując, w jaki sposób można sobie z nimi radzić w codziennym życiu. W trakcie specjalnie dedykowanych temu zagadnieniu warsztatów uczniowie zyskują szansę, by otwarcie i szczerze porozmawiać o dręczących ich problemach i wspólnie zastanowić się nad sposobami wychodzenia z przeróżnych impasów. Prowadzący zajęcia trener wyjaśnia, jak nabrać większej pewności siebie, opanować nieśmiałość czy poradzić sobie z traumatycznym wydarzeniem. Stara się też odpowiedzieć na pytanie, czym różni się zwykły smutek od depresji, oraz kiedy obniżony nastrój powinniśmy interpretować jako sygnał, że należy poszukać fachowej pomocy. Celem tych zajęć jest również przekonanie młodych ludzi, że z lękami czy depresją naprawdę można i warto wygrać.

Palący problem

Zakres tematyczny: nikotynizm
Zalecana forma zajęć: warsztaty
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Sposób prezentacji był interesujacy i przekonujacy, tresc zrozumiała, słownictwo właściwe dla tematu (...), akcentowano najważniejsze elementy (...). Logicznie rozplanowano układ prezentacji, wstep, przedstawienie problemu, wnioski, zakonczenie (...). Ujecie tematu oryginalne, przynoszace oczekiwane efekty.

Dyrektor szkoły Anna Lechwar,
Publiczna Szkoła Podstawowa w Smarzowej



Podobno w XV w. bogaci Hiszpanie wyrzucali niedopałki swoich cygar na ulice, a ubodzy zabierali je i zawijali pozostałość tytoniu w papier. Tak powstał papieros, jedna z ciągle najbardziej popularnych używek na świecie. Pomimo tego, że każdy dorosły Polak doskonale wie, jak szkodliwe są papierosy, nałogowo pali je aż 9 mln z nas. Czy najnowszy wynalazek rynku tytoniowego w Polsce, tzw. e-papieros, to bezpieczniejsza i mniej szkodliwa wersja tradycyjnego papierosa? Palenie wśród młodzieży od dawna jest powszechnym problemem. Już nawet dzieci próbują papierosów, a wiele z nich z czasem popada w nałóg, z którego bardzo trudno wyjść. Dlatego najskuteczniejsze jest eliminowanie problemu jeszcze zanim się pojawi. Warsztat uświadomi uczestnikom zagrożenia związane z paleniem oraz podsunie sposoby asertywnej odmowy w sytuacjach, w których uczeń nakłaniany jest przez rówieśników do palenia.

Tolerancja i szacunek to mój wizerunek

Zakres tematyczny: tolerancja, komunikacja
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Zajęcia prowadzone w sposób profesjonalny. Dobry kontakt trenera z słuchaczami. Wykorzystanie metod aktywizujących pobudziło uczniów do ucze-stnictwa w zajęciach.

Marzena Angielska,
Szkoła Podstawowa w Mąchocicach Scholasteri



Świat, który nas otacza, zwłaszcza w obrazie medialnym, wydaje się coraz bardziej skonfliktowany i wrogi. Tymczasem uczniowie potrzebują modeli i wzorców innych zachowań. Takich, w których różnice przyczyniają się do twórczego rozwoju i dzielenia się, a nie do konfliktów. Fundamentem do tego są postawy szacunku i tolerancji. W trakcie zajęć uczniowie dowiedzą się czym jest szacunek i co jest potrzebne, aby stosować go w codziennym życiu, a także jak szanować siebie i innych. Warsztaty skupiają się na niwelowaniu zachowań agresywnych poprzez rozwijanie zachowań agresywnych oraz nauki akceptowania błędów. Uczestnicy nauczą się także prowadzić dialog, gdy posiadają odmienny punkt widzenia od rozmówcy.

Energia pod kontrolą

Zakres tematyczny: energetyki
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Prowadzący nawiązał dobry kontakt z uczniami, dzięki czemu zajęcia przebiegły w atmosferze zrozumienia i życzliwości.

Elżbieta Brodacka,,
Zespół szkół im. Kornela Makuszyńskiego w Małaszewiczach



Rosnąca popularność napojów energetycznych niesie ze sobą dużo niebezpieczeństw dla młodych ludzi. Ich częste używanie prowadzi do powstania negatywnych nawyków żywieniowych i życiowych, co może prowadzić do komplikacji zdrowotnych i wypalenia psychicznego. W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się jakie zagrożenia wiążą się z korzystaniem z energetyków, także pod kątem zdrowotnym. Zdobędą umiejętność radzenia sobie ze zmę-czeniem i długotrwałym wysiłkiem bez użycia “energetyków” czy innych wspomagaczy. Uczniowie zostaną także zainspirowani do dbania o zdrowy sposób życia, kondycję i witalność.

Balans dla dzieci

- 40% osób poniżej 21 roku życia jest uzależnionych od telefonu
- mechanizm uzależnienia od telefonu jest identyczny jak od substancji psychoaktywnych

Zakres tematyczny: uzależnienia behawioralne
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt:
warsztat dla dzieci od 890 do 990 PLN netto/135min
spotkanie online dla rodziców 890 PLN netto/70min
Czas trwania: 135min



Zachodzące w ostatnich latach przemiany kulturowo-społeczne, postęp cywilizacyjny, dostępność do Internetu, globalizacja, pośpiech w życiu codziennym stanowią dla współczesnego człowieka duże wyzwanie. Wśród dzieci i młodzieży zapotrzebowanie na nowe i silnie stymulujące bodźce wzrasta wraz z rozpowszechnieniem dostępu do urządzeń elektronicznych. Dzieje się tak dlatego, że wraz z częstszą aktywnością, zwiększa się tolerancja odnosząca się do danego zachowania nałogowego. Jest to mechanizm identyczny, jak w przypadku uzależnienia od substancji psychoaktywnej. Celem programu jest wzmocnienie czynników chroniących w zakresie uzależnień behawioralnych (ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od Internetu oraz urządzeń elektronicznych) wśród młodzieży szkolnej oraz ich rodziców poprzez poszerzenie wiedzy i nabycie umiejętności w zakresie zrównoważonego podejścia do urządzeń elektronicznych i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Pokonaj Lęk i Przemoc

Prawie połowa uczniów między 13 a 15 rokiem życia conajmniej raz doświadczyło przemocy ze strony rówieśników, w ostatnich kilku miesiącach.

Zakres tematyczny: relacje rówieśnicze, przemoc rówieśnicza
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 700 do 900 PLN netto/90min
Czas trwania: do wyboru od 1 do 4 modułów po 90 minut



Przemoc rówieśnicza to forma agresji fizycznej, werbalnej lub psychologicznej, która występuje między osobami o podobnym wieku, statusie społecznym czy pozycji w grupie społecznej. Może manifestować się poprzez zastraszanie, wyśmiewanie, izolowanie lub wszelkie działania mające na celu wyrządzanie szkód emocjonalnych, psychicznych lub fizycznych rówieśnikom. Celem programu jest przeciwdziałanie rozwojowi zachowań przemocowych wśród młodzieży, poprzez wyposażenie uczestników w wiedzę o mechanizmach powstawania agresji i przemocy oraz trening redukcji stresu.

- Moduł A: Agresja i powstawanie zachowań przemocowych
- Moduł B: Sposoby wzmacniania czynników chroniących
- Moduł C: Trening Zachowań Asertywnych
- Moduł D: Redukcja stresu

Dodatkowo istnieje możliwość wzbogacenia programu o:

- Spotkanie z nauczycielem (od 30 do 60 minut): 100-150 PLN brutto
- Spotkanie z rodzicami (od 1 do 3 godzin): 500 - 1000 PLN brutto

Zagrożenia cywilizacyjne

Zakres tematyczny: ryzyko związane z nowymi technologiami informatycznymi
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Warsztaty przeprowadzono zgodnie z tematem. Trener szybko nawiązał kontakt z grupą. Uczniowie z zainteresowaniem pracowali, aktywnie i żywo współpracowali, zadawali pytania. Zajęcia ciekawe, dużo omawianych zagadnień, jasny przekaz, zrozumiała treść.

Szkoła Podstawowa nr 5 im. Henryka Sienkiewicza
Sławomira Nawrot



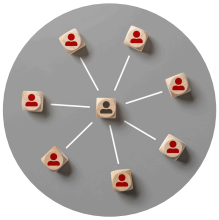
Niektóre trendy mają negatywny wpływ na jakość życia młodych ludzi, ich relacje z rodziną i rówieśnikami. W trakcie warsztatu o mediach społecznościowych uczniowie dowiedzą się jak rozsądnie korzystać z Facebooka, co wartościowego można osiągnąć za jego pomocą, a co może mieć szkodliwy wpływ na ich funkcjonowanie. Określą także, które potrzeby zaspokajają social media i jak można je zaopiekować w bardziej świadomy sposób.



W trakcie warsztatu o fonoholizmie uczniowie dowiedzą się jak korzystać z telefonu w pożyteczny, a nie szkodliwy sposób. Zastanowią się także jakie potrzeby zaspokajane są za pomocą telefonu i jak z nimi sobie poradzić w codziennym życia, w inny sposób.



W trakcie warsztatu o anonimowości w sieci uczniowie zastanowią się czym jest anonimowość, jakie są granice wolności w sieci i jakie konsekwencje czekają ich za zachowania niezgodne z prawem. Ponadto dowiedzą się jak bezpiecznie korzystać z internetu, jak chronić swoje dane oraz jakimi sposobami mogą zostać one od nich wyciągnięte.



W trakcie warsztatu o relacjach nawiązywanych w sieci “Bezpieczne smyki” dzieci zyskają świadomość, jakie zagrożenia i skutki grożą im w związku z przestępcami internetowymi. Nabędą umiejętności, dzięki którym będą skutecznie reagować na zachowania obcych osób w sieci, korzystając także z wiedzy i wsparcia rodziców oraz nauczycieli.

Warsztaty żywieniowe z dietetykiem

Zakres tematyczny: zdrowe żywienie
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt:
pakiet 5-6h lekcyjnych (tutaj można zawrzeć kilka warsztatów godzinnych) + szkolenie 1h dla nauczycieli lub rodziców 1 dzień (3800 zł brutto)
1-warsztat 2h lekcyjne (1900 zł brutto)
2 warsztaty po 2h lekcyjne każdy, w sumie 4h (3500 zł brutto)

- własnoręcznie robione, smaczne przekąski
- aktywna forma
- prowadzący: specjalista - dietetyk
- produkty kulinarne wysokiej jakości w cenie

Czas trwania: w zależności od wybranej opcji



Zdrowe odżywianie to nie chwilowy trend, ale inspiracja dla zapoczątkowania rewolucyjnych zmian. Zdrowie odgrywa ogromną rolę na wszystkich poziomach życia. Misją warsztatów kulinarnych jest zmiana nawyków żywieniowych tak, by dbać o zdrowie każdego dnia, podczas każdego posiłku i móc cieszyć się energią, witalnością i dobrym samopoczuciem. Na warsztatach każdy może doświadczyć, że pełne wartości dania mogą być smaczne oraz łatwe w przygotowaniu. Warsztaty są przeprowadzane dla dzieci i młodzieży klas 1-4. Podczas warsztatów dzieci uczą się podczas zabawy przez łączenie różnych smaków i kolorów o ich zdrowych właściwościach i zamiennikach słodyczy. Warsztat jest prowadzony przez dwoje trenerów którzy są dietetykami. Podczas zajęć jest też badana i mierzona zawartość tkanki tłuszczowej w ciele i propozycję dla rodziców nad czym i w jaki sposób można popracować u swoich pociech.

Warunki warsztatu:
- przeprowadzanie warsztatów teoretyczno – praktycznych. Każdy z warsztatów obejmuje zarówno część wykładową jak i praktyczną, podczas której uczestnicy samodzielnie przygotują pełnowartościowe zdrowe koktajle i przekąski;
- czas trwania jednego warsztatu to 2 -3 godziny; (do dogadania się jeśli chodzi o czas)
- jedna grupa warsztatowa to max. 25 uczestników.

Zapewniamy:
• materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt zawierający informacje nt. zdrowego odżywiania oraz przepisy na dania wykonywane podczas warsztatów)
• potrzebny sprzęt, naczynia, sztućce itp. (szczegóły do uzgodnienia)
• zdrowe owoce, warzywa i inne smakołyki
• pasty z ciecierzycy i tahini typu humus

Zajęcia profilaktyczne dla młodzieży



Młodość, mistrzu, jest rzeźbiarką,
Co wykuwa żywot cały;
Choć przeminie sama szparko,
Cios jej dłuta wiecznotrwały.

Zygmunt Krasiński

W naszej ofercie nie może także zabraknąć propozycji dla młodzieży. Jest to grupa wiekowa, w której oprócz problemów obecnych również wśród młodszych uczniów pojawiają się zupełnie nowe. Jednym z ważniejszych z nich jest niewątpliwie kwestia wyboru dalszej ścieżki kształcenia i określenia własnego profilu zawodowego. Rozumiejąc związane z tym rozliczne rozterki młodych ludzi, a także zdając sobie sprawę z braku rozeznania w realiach rynku pracy, przygotowaliśmy dla nich specjalny program zajęć poświęconych odpowiedzialnemu planowaniu własnego rozwoju zawodowego. Nie zapominamy również o zagrożeniach obecnych w tym szczególnym dla młodzieży okresie, jaki stanowi wkraczanie w dorosłe życie. Dlatego też dostosowaliśmy nasze programy profilaktyczne dotyczące uzależnień, seksu czy radzenia sobie ze stresem do specyfiki tej właśnie grupy odbiorców. Dzięki tym warsztatom młodzież zyskuje również okazję nauczenia się efektywnej ko-munikacji w obrębie szkolnej klasy, co w wymierny sposób wpływa na integrację grupy i przyczynia się do uzyskiwania przez nią lepszych wyników w nauce.

Balans dla młodzieży

Zakres tematyczny: uzależnienia behawioralne
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt:
warsztat dla dzieci od 890 do 990 PLN netto/135min
spotkanie online dla rodziców 890 PLN netto/70min
Czas trwania: 135min

- 40% osób poniżej 21 roku życia jest uzależnionych od telefonu
- mechanizm uzależnienia od telefonu jest identyczny jak od substancji psychoaktywnych



Zachodzące w ostatnich latach przemiany kulturowo-społeczne, postęp cywilizacyjny, dostępność do Internetu, globalizacja, pośpiech w życiu codziennym stanowią dla współczesnego człowieka duże wyzwanie. Wśród dzieci i młodzieży zapotrzebowanie na nowe i silnie stymulujące bodźce wzrasta wraz z rozpowszechnieniem dostępu do urządzeń elektronicznych. Dzieje się tak dlatego, że wraz z częstszą aktywnością, zwiększa się tolerancja odnosząca się do danego zachowania nałogowego. Jest to mechanizm identyczny, jak w przypadku uzależnienia od substancji psychoaktywnej. Celem programu jest wzmocnienie czynników chroniących w zakresie uzależnień behawioralnych (ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od Internetu oraz urządzeń elektronicznych) wśród młodzieży szkolnej oraz ich rodziców poprzez poszerzenie wiedzy i nabycie umiejętności w zakresie zrównoważonego podejścia do urządzeń elektronicznych i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Pokonaj Lęk i Złość

Zakres tematyczny: relacje rówieśnicze, przemoc rówieśnicza
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 1290 do 1490 PLN netto/180min
Czas trwania: 180min

Doświadczenie przemocy rówieśniczej wywołuje kaskadę zmian neurobiologicznych co prowadzi do zmian w funkcjonowaniu i strukturze mózgu.



Przemoc rówieśnicza to forma agresji fizycznej, werbalnej lub psychologicznej, która występuje między osobami o podobnym wieku, statusie społecznym czy pozycji w grupie społecznej. Może manifestować się poprzez zastraszanie, wyśmiewanie, izolowanie lub wszelkie działania mające na celu wyrządzanie szkód emocjonalnych, psychicznych lub fizycznych rówieśnikom. Celem programu jest przeciwdziałanie rozwojowi zachowań przemocowych wśród młodzieży, poprzez wyposażenie uczestników w wiedzę o mechanizmach powstawania agresji i przemocy oraz trening redukcji stresu

Bunt to grunt

Zakres tematyczny: bunt młodzieńczy
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Uczniowie bardzo aktywnie uczestniczyli w warsztatach. Trener doskonale przygotowany merytorycznie do zajęć zainteresował tematyka i aktywnie włączył młodziez do pracy.

Pracownik administracyjny Alicja Niewinska,
Zespół Szkolno-Przedszkolny w Przechodzie



Młodzieńczy bunt to etap, przez który przechodzi większość nastolatków. U jednych objawia się mocniej, u innych słabiej. Częściej może pojawić się w rodzinach, w których nie wszystkie aspekty życia i relacji funkcjonują prawidłowo. Młodzi odrzucają wartości wpajane w dzieciństwie przez dorosłych, szukając innych dróg i rozwiązań, które uważają za lepsze, czy też z powodu typowej dla tego wieku skłonności do eksperymentowania chcą sprawdzić, jak będzie wyglądała ścieżka, której nie wytyczyli im dorośli. To normalny okres w rozwoju nastolatka. Nie wynika ze złej woli czy nieumiejętnego wychowania, ale niewłaściwie ukierunkowany niesie za sobą ryzyko wielu niebezpieczeństw. Łatwo przekroczyć granice, a skutki tego mogą być nieodwracalne. Dlatego też proponowana prelekcja uświadamia, że to zdrowy, naturalny i czasem bardzo twórczy sposób zachowania. Ważne jest jednak, aby forma jaką przybiera, nie była dla nastolatka groźna i destrukcyjna. Jak więc z okresu młodzieńczego buntu wejść w dorosłość zwycięsko? Tego właśnie dowiedzą się uczestnicy spotkania.

Przemoc odbierze Ci moc

Zakres tematyczny: agresja i przemoc
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Warsztaty prowadzone profesjonalnie, dostarczyły ciekawej wiedzy. Uczniowie byli bardzo zaangażowani. Wykorzystano formy pracy, dzięki którym uczniowie dyskutowali, dzielili się swoimi spostrzeżeniami.

Pedagog Zofia Szczepańska,
Gminny Zespół Szkół w Janowicach Wielkich



Uczestnicy w trakcie warsztatu zyskują wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania frustracji oraz towarzyszącej jej złości. Następnie prowadzący – za pomocą obrazowych metafor i ćwiczeń – pokazuje grupie, jak te uczucia przekształcają się w akty agresji czy przemocy. Służy to wypracowaniu modelu, w ramach którego prezentowane są konstruktywne metody rozwiązywania konfliktów, takie jak negocjacje czy arbitraż koleżeński. Na zajęciach omawiane są różne rodzaje przemocy fizyczna, werbalna, ekonomiczna i seksualna. Zapoznajemy też uczniów nie tylko z moralnymi, lecz również psychospołecznymi, prawnymi i zdrowotnymi konsekwencjami zachowań agresywnych. A przede wszystkim uczymy młodych ludzi praktycznych metod radzenia sobie ze złością, frustracją i nazywania własnych emocji. Dysponujemy bowiem twardymi dowodami na to, że właśnie takie działania mogą w przyszłości dać pożądane efekty.

W wirtualnej (nie)rzeczywistości

Zakres tematyczny: multimedia, hazard
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Psycholog (...) łatwo nawiązał kontakt z młodzieżą. (...) Świetnie przedstawił prezentacje multimedialna. Młodzież w podziękowaniu dla prowadzącego biła brawo. (...) Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Dyrektor R. Buczyński,
Zespół Szkół Ogólnokształcących w Płońsku



Świat kolorowych, ciągle zmieniających się obrazów i dźwięków przyciąga młode, spragnione wrażeń umysły. Często jest to ucieczka od szarej, ponurej rzeczywistości, w której dorastający człowiek jakoś nie może się odnaleźć. Są to zazwyczaj osoby niezwykle wrażliwe i inteligentne, które nie są jednak w stanie poradzić sobie z piętrzącymi się przed nimi problemami. To właśnie z myślą o takich „zagubionych surferach" powstał ten warsztat. Prowadzący zajęcia psycholog ukazuje zgubny wpływ mediów elektronicznych na nasze zdrowie, samopoczucie i relacje z innymi. Angażując grupę w swobodną wymianę poglądów, uświadamia uczniom zagrożenia płynące z niewłaściwego użytkowania komputera, telefonu komórkowego czy telewizora. Zostaje poruszony też temat hazardu, który dzięki tym właśnie urządzeniom niepostrzeżenie zbiera coraz obfitsze plony. Uczestnicy tego warsztatu dowiadują się też, jak mogą stwierdzić, czy są uzależnieni od multimediów oraz jak uchronić się przed cyberprzemocą.

Być kimś, być sobą

Zakres tematyczny: diagnoza predyspozycji zawodowych
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 1000 do 1200 PLN/135min
Czas trwania: 135min

Zajęcia prowadzone były z pełnym profesjonalizmem. Prowadzący był do spotkania z uczniami przygotowany. Miał bardzo dobry, bezpośredni kontakt z nimi. (...) Przekazywane w trakcie warsztatów treści ściśle korespondowały z aktualnymi potrzebami młodzieży.

Pedagog Zofia Szczepańska,
Gminny Zespół Szkół w Janowicach Wielkich



Kompleksowe badanie predyspozycji zawodowych młodzieży profesjonalnymi testami z pracowni Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (WKP, IZ, TZ, TO-Z, WKP) przeprowadzane pod okiem doświadczonego psychologa-doradcy zawodowego. Badanie daje unikalną szansę stworzenia szybkiego, a zarazem wielowymiarowego profilu zawodowego ucznia, na który składają się takie elementy, jak zainteresowania, kompetencje społeczne oraz cechy temperamentu. Zapoznanie się z nim umożliwi młodemu człowiekowi podejmowanie w przyszłości bardziej świadomych i odpowiedzialnych wyborów dalszej ścieżki kształcenia i rozwoju osobistego. Odkrycie swoich mocnych i słabych stron pozwoli mu również uniknąć wielu rozczarowań i pułapek, które czyhają na osoby wybierające kierunek studiów lub zawód bez dostatecznej znajomości własnych możliwości oraz ograniczeń. W zależności od wybranego wariantu diagnoza przeprowadzona zostanie testami tradycyjnymi lub komputerowymi, a każdy z uczestników otrzyma informację zwrotną na temat uzyskanych przez siebie wyników wraz z interpretacją. Badanie może zostać przeprowadzone w trakcie jednej godziny lekcyjnej lub w ramach 90-minutowego warsztatu, podczas którego uczniowie będą mieli okazję zdobyć dodatkowe umiejętności związane z planowaniem swojej przyszłości zawodowej.

Smutno, że aż boli

Zakres tematyczny: depresja
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Dużym atutem [trenera] oprócz dobrego przygotowania merytorycznego jest wyczulenie na sugestie pedagoga dotyczące poruszanych tematów oraz przekazanie własnych spostrzeżeń dotyczących poszczególnych zespołów klasowych.

Pedagog Barbara Koloch
Gimnazjum nr 1 w Lublincu



Depresja to nie tylko problem osób dorosłych, jak do niedawna uważali psychiatrzy. Cierpienie, jakie jej towarzyszy, potrafi w nieprawdopodobny sposób niszczyć życie młodego człowieka. Setki tysięcy młodych w Polsce potrzebuje pomocy, niemal co dziesiąty nastolatek zmaga się ze stanami, które można by już określić mianem zaburzeń lękowych bądź depresyjnych. W wieku 16 lat mogą występować okresy wzmożonego przygnębienia. Czy trzeba przypominać, ile nastolatków popełnia samobójstwo? W Polsce to kilkaset osób rocznie. Nasza prelekcja pokaże uczniom ostatnich klas szkół podstawowych i licealnych, jak radzić sobie z typowymi w ich wieku problemami tak, aby uniknąć stanów lękowych, nerwicowych, depresyjnych, co robić i – przede wszystkim – gdzie szukać pomocy, kiedy młody człowiek zauważy niepokojące objawy, jak np. smutek, niechęć do wstania z łóżka, kontaktów z ludźmi, myśli samobójcze.

IMPACT

Zakres tematyczny: bezpieczeństwo i agresja w sieci
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto za 90min (3200-3500 PLN netto za pełną wersję 10 godzin)
Czas trwania: 90min/ pełna wersja 10 godzin

- Kompetencje psychologiczne wspierające pozytywne zachowania w internecie
- O zjawisku agresji elektronicznej – ofiara, świadek i sprawca
- Pozytywne wykorzystanie możliwości internetu
- Prywatność i bezpieczeństwo w sieci



Program jest adresowany do młodzieży w wieku 13–16 lat. Jego celem jest: rozwijanie i wzmacnianie kompetencji indywidualnych praz społecznych mogących ograniczyć zachowania agresywne; redukcja czynników ryzyka cyberwiktymizacji, cybersprawstwa oraz zachowań świadków wzmacniających agresję elektroniczną, modyfikacja zachowań niepożądanych w kierunku intensyfikacji konstruktywnych, twórczych działań w sieci; zwiększenie bezpieczeństwa funkcjonowania młodzieży w sieci, budowania świadomości na temat własnej prywatności i ochrony prywatnych treści oraz edukacja o odpowiedzialności za działania w sieci.

Jestem wolny mam przewagę

Zakres tematyczny: uzależnienia
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Gimnazjaliści stwierdzili, ze spotkania prowadzone były w zrozumiałej i bardzo ciekawej formie, zrobiły na nich duże wrażenie, były przydatne, poszerzyły ich wiedzę i nauczyły, ze sięganie po używki to nie oznaka dorosłości, ale początek wielu problemów, z którymi coraz trudniej sobie poradzić.

Dyrektor Małgorzata Malinowska,
Zespół Szkół w Gizałkach



Prowadzący te zajęcia psycholodzy doskonale zdają sobie sprawę z tego, że mają do czynienia z grupą szczególnie narażoną na kontakt z używkami. A przy tym wyjątkowo oporną na wszelkie moralizatorstwo i straszenie odległymi konsekwencjami. Dlatego też warsztaty te różnią się dość istotnie od typowych spotkań profilaktycznych, jakie są często organizowane w szkołach. Panująca w ich trakcie atmosfera swobody i otwartości pozwala trenerowi w skuteczny sposób dotrzeć do młodych ludzi i nawiązać nić wzajemnego zrozumienia opartego na zaufaniu. Dzięki temu staje się on nieskończenie bardziej wiarygodny, kiedy przekonuje, że wypicie piwa czy zapalenie jointa z kolegami nie świadczy o dorosłości, ale o jej braku. Wspomagają go w tym – niezwykle ważne podczas tych warsztatów – techniki dramowe, dzięki którym uczniowie niejako na własnej skórze mogą poczuć drastyczne skutki zaprzedawania się w niewolę substancjom psychoaktywym.

Alkomatrix

Zakres tematyczny: alkohol
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 650 PLN netto/90min
Czas trwania: 90min

Prowadzący potrafi nawiązać satysfakcjonujący kontakt z uczniami i wzbudzić zaufanie. (...) Przedstawienie na początku zasad pracy grupowej i dobrowolności uczestnictwa pomogło zapewnić uczestnikom poczucie bezpieczeństwa.

Psycholog, doradca zawodowy Elżbieta Orzeł-Pociecha,
Gimnazjum w Słopnicach



„Dobry melanż to podstawa!", „Dobra bomba nie jest zła!", „Kto nie pije, ten nie żyje!" – łatwo domyślić się, co kryje się za tymi hasłami. Alkohol. Dobry kumpel młodego człowieka. Bez niego trudno wyobrazić sobie jakąkolwiek imprezę, spotkanie towarzyskie, wakacyjny wyjazd itp. Dla nastolatka picie alkoholu to przywilej, oznaka dorosłości, ale przede wszystkim najlepszy sposób na świetny humor, otwartość i odwagę. Czasem to po prostu chęć „wpasowania się" do grupy rówieśniczej. Niestety okazuje się, że ten z pozoru dobry kumpel może bardzo poważnie zawieść. Warsztat prowadzony przez psychologa oraz terapeutę uzależnień to doskonała okazja, by zapoznać młodych ludzi z alkoholem w pełnej krasie – z jego dobrym, ale też i niebezpiecznym obliczem. Spotkanie to pozwoli zrozumieć, jak to się dzieje, że czujemy się tak dobrze pijąc, dlaczego alkohol pociąga coraz bardziej oraz jakie mogą być tego konsekwencje. Głównym celem warsztatu jest pokazanie młodemu człowiekowi, że większy interes ma w tym, by bezpieczniej kontaktować się ze swoim kumplem alkoholem.

Najpierw się śmieję, potem płaczę... o tym jak niszczą dopalacze

Zakres tematyczny: dopalacze
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 990 PLN netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

Po przeprowadzonej ewaluacji warsztatów większość uczniów stwierdziła, że zajęcia bardzo się podobały. Dowiedzieli się ważnych wiadomości oraz nabyli wiele umiejętności skutecznego opierania się namowom rówieśników na skorzystanie z substancji odurzających.

Wicedyrektor Karina Daniel-Kroker,
Zespół Gimnazjalno-Szkolny w Ujezdzie



Nieskuteczna wojna z dopalaczami trwa od lat. Kolejne regulacje prawne okazują się, jak dotychczas, niewystarczającym środkiem zaradczym. Jedyną sprawdzoną i skuteczną bronią w tej walce jest uzbrojenie najbardziej bezbronnych, czyli naszych podopiecznych, w wiedzę dotyczącą spustoszeń czynionych przez dopalacze. Wszystko po to, aby w kluczowym momencie, kiedy stykają się z nimi, potrafi li w asertywny sposób odmówić. Podstawowym celem warsztatów jest nabycie przez uczniów wiedzy na temat zagrożeń płynących z zażywania dopalaczy oraz nabycie lub wzmocnienie umiejętności skutecznego opierania się pokusie ich zażywania. Uczniowie w warsztatowej formie zdobędą informacje dotyczące powstawania mechanizmu uzależnienia i skutków zażywania tego typu środków. Ważnym elementem zajęć jest uświadomienie uczestnikom, że od umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i budowania poczucia własnej wartości zależy w dużym stopniu odporność na pokusę łatwego uzyskania szybkiej ulgi za pomocą dopalaczy.

Postaw na swoje życie

Zakres tematyczny: hazard
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 990 PLN netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

Zajęcia cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem ze strony dzieci. Uczniowie (...) zadawali pytania, dyskutowali, wymieniali się spostrzeżeniami. Warsztat prowadzony był rzetelnie w sposób bardzo profesjonalny.

Wicedyrektor Urszula Woś,
Zespół Szkół w Ciasnej



Dzieci i młodzież są szczególnie narażeni na skutki podejmowania ryzykownych zachowań, które mogą prowadzić do uzależnienia, również od hazardu. Bo uzależnić można się nie tylko od gier w kasynie czy obstawiania zakładów bukmacherskich, ale także od grania na automatach, zdrapek, loterii, konkursów i wielu innych gier losowych. Wg danych CBOS, status majątkowy znajduje się coraz wyżej wśród najważniejszych wartości dla dzieci i młodzieży, co sprzyja próbom wygrania łatwych pieniędzy w grach hazardowych. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie działań profilaktycznych uzależnienia od hazardu. Aby były one skuteczne powinny być prowadzone w sposób systemowy, dlatego poniższy program obejmuje swoim zasięgiem nie tylko uczniów, ale również nauczycieli i rodziców. Uczestnictwo w warsztatach pozwoli nabyć uczniom wiedzę na temat zagrożeń płynących z hazardu, a także nabyć lub wzmocnić umiejętność skutecznego opierania się pokusie grania w gry hazardowe.

Udowodniona skuteczność!

Trening asertywnych zachowań

Zakres tematyczny: komunikacja asertywność
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 900 do 1200 PLN netto/135 min
Czas trwania: 135 min

Spotkanie bardzo dobrze przygotowane przez trenera, który zachęcał do wypowiedzi, aktywności podczas zajęć. Bogate i interesujące metody pracy trenera zaangażowały wszystkich uczniów, skłoniły do refleksji i swobodnych wypowiedzi słuchających.

Dyrektor mgr Ewa Staszak
Społeczna Szkoła Podstawowa w Biskupicach



Asertywność to umiejętność, która pozwala dziecku na sprawne funkcjonowanie w świecie społecznym, a także jest elementem zdrowej komunikacji w bliskich relacjach. Jeżeli nie zostanie ona wykształcona, młody człowiek może się spotkać z wieloma trudnościami takimi jak niesatysfakcjonujące relacje i sytuacja zawodowa. To z kolei może się przyczyniać do większej podatności na stres i chęć sięgnięcia po niezdrowe używki. W trakcie zajęć uczestnicy ćwiczą zachowania asertywne w różnych sytuacjach, a także rozróżniać komunikaty asertywne, uległe i agresywne. Zdobędą także umiejętność rozróżniania komunikatu "Ja" od komunikatu "Ty" oraz formułowania asertywnych wypowiedzi. W programie stosowane są metody aktywizujące między innymi: praca w grupach, w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, gry i zabawy integracyjne stymulujące kreatywność oraz zajęcia ruchowe rozładowujące ewentualne napięcie.

Słuchaj sobą

Zakres tematyczny: aktywne słuchanie, empatia
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 990 PLN netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

Tematyka zajęć spotkała się z dużym zainteresowaniem ze strony uczniów. Uczniowie mieli możliwość poznania zasad aktywnego i empatycznego słuchania. Zdobyta wiedza posłuży im w kontaktach zarówno z rówieśnikami jak i osobami dorosłymi

Pedagog szkolny Wioletta Nowak
PSP nr 6 w Radomsku



Program ma na celu zmieniać jakość rozmów i spotkań, a co za tym idzie: relacji, nauki i współpracy. Tworzy atmosferę zrozumienia, bez którego trudno jest dojrzewać i pokonywać razem trudności, nie uciekając w używki, agresję czy wycofanie. Uczniowie nauczą się zasad aktywnego i empatycznego słuchania. Umiejętności, które nabędą obejmą m.in. sztukę zadawania otwartych i pogłębiających pytań, skoncentrowania na rozmówcy oraz pełniejszego zrozumienia wypowiedzi. Uczestnicy przećwiczą komunikat "ja", czyli jak mówić, żeby dać się zrozumieć. Ponadto poznają rodzaje i rolę pytań w rozmowie, w szczególności pytań otwartych. Będą także pracować nad postawą otwartego słuchacza, podążającego za rozmówcą. Pakiet rozszerzony obejmuje dodatkowo temat blokad komunikacyjnych, oraz techniki aktywnego słuchania.

Udowodniona skuteczność!

Trening redukcji stresu

Zakres tematyczny: stres, radzenie sobie z napięciem
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 990bPLN netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

Szkolenie dla uczniów bardzo dobrze zorganizowane. Dobór treści, metod i zadań praktycznych z uczniami adekwatny do tematyki warsztatów. Atmosfera zaufania, współpracy z uczniami bardzo dobra. Bardzo dobre opinie uczniów po udziale w warsztatach "trening redukcji stresu".

wicedyrektor Joanna Korzeniewska
Zespół Szkół Technicznych w Zbęszyniu



Stres jest nieodłącznym elementem życia, wpływającym zarówno na kondycję psychiczną jak i fizyczną. Wykształcenie umiejętności obcowania ze stresem pozwala dzieciom i młodzieży zyskać zdrowe podejście i sprawić by stał się bardziej motywujący i miał korzystny wpływ na ich rzeczywistość. W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się jaki stres im służy i jak go wykorzystywać do osobistej motywacji. Określą też jaki stres ich osłabia. Przećwiczą techniki uspokojenia się i zmniejszenia napięcia i rozwiną postawę akceptacji wobec samego siebie. W rozszerzonej wersji dodatkowo poruszanymi aspektami są: wykorzystywanie stresu jako motywatora, zrozumienie jak stres działa w ciele, określenie dotychczasowych sposobów radzenia sobie ze stresem (tych nieskutecznych a nawet groźnych!).

Fake news - prawda czy fałsz?

Zakres tematyczny: pseudoinformacje w mediach
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 990 PLN netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

- aktualny temat
- budowanie umiejętności krytycznego myślenia
- aktywna forma zajęć



Przesyt informacji w mediach sprawia, że dzieciom trudno jest oddzielić prawdziwe informacje od fałszywych. Fake newsy to wiadomości lub propaganda oparte na dezinformacji, celowej bądź nie. Celem warsztatów jest przede wszystkim wzmocnić dzieci w obszarze edukacji medialnej. Dowiedzą się także po czym poznać fake newsy, jakie mają cechy, skutki opierania swojej wiedzy na nich, a także potencjalne motywacje nadawców nieprawdziwych treści. Nauczą się badać rzetelność informacji, a także którzy twórcy i media są niewiarygodni. Uczniowie zostaną zachęceni do pracy nad postawą zdrowego sceptyzmu względem treści, które spotykają w mediach, oraz nie poszerzania grona odbiorców sensacyjnych treści i uświadamiania innych.

Udowodniona skuteczność!

Akademia dorosłości

Zakres tematyczny: uzależnienia, funkcjonowanie społeczne i zawodowe
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 9700 PLN netto; jedno spotkanie od 900 PLN netto
Czas trwania: 12 spotkań po 3 godziny

- profilaktyka selektywna i wskazująca
- duża ilość spotkań
- systematyczność oddziaływań
- interdyscyplinarny charakter spotkań



Zajęcia przeznaczone są dla młodzieży w wieku 14-19 lat, która jest zagrożona wykluczeniem społecznym. Biorąc pod uwagę wyzwania jakich może doświadczyć nastolatka/ek w związku z procesem dojrzewania, program rozwija umiejętności, które pozwolą poradzić sobie w kryzysie i uchronić przed wejściem w proces marginalizacji społecznej. Zawiera także seminaria i wykłady. W związku z tym skupia się na:

- zwiększenie wglądu uczestników
- wzrost kompetencji społecznych uczestników (satysfakcjonujące relacje interpersonalne, asertywność, wywieranie wpływu społecznego, negocjacje, rozwiązywanie konfliktów oraz umiejętność zmiany perspektywy)
- wzrost umiejętności planowania przyszłości, zarządzania celami i organizacji czasu
- praca z wartościami i emocjami.

Dzięki pracy w wymienionych obszarach może nastąpić wzrost pewności siebie w kontaktach społecznych, a co za tym idzie lepsze relacje interpersonalne. Z kolei wzrost umiejętności funkcjonowania zadaniowego przyczynia się do sukcesów w osiąganiu zamierzonych celów, a w związku z tym skuteczniejszym funkcjonowaniu w roli ucznia. Klaryfikacja wartości i lepszy wgląd w funkcjonowanie psycho-emocjonalne wspiera zarówno społeczny jak i zadaniowy obszar życia uczestników.

Udowodniona skuteczność!

Mądrze kieruj swoim życiem

Zakres tematyczny: bezpieczna jazda autem
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 490 do 990 PLN netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

- aktualny i powszechny problem
- aktywna forma zajęć
- wzmacnianie kompetencji społecznych



Większość uczniów zostanie w niedługim czasie kierowcami. Często zbiega się to w czasie z dużą ilością "osiemnastek" oraz innych wyjść, którym towarzyszy obecność alkoholu. W związku z tym pokusa jazdy w stanie nietrzeźwym, może być w tej grupie większa. Aby zapobiec nieszczęśliwym wypadkom, w trakcie zajęć młodzież wzmocni swoją asertywność poprzez udział w aktywizujących ćwiczeniach, oraz na własnej skórze przekona się, jak trudno jest kierować, gdy nie można ufać swoim zmysłom. Dzięki użyciu alkogogli, mogą to zrobić w bezpiecznych warunkach. Ponadto poszerzą swoją wiedzę związaną z wpływem alkoholu na organizm i funkcjonowanie człowieka.

FAS - alkohol we krwi

Zakres tematyczny: FAS (Alkoholowy zespół płodowy)
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 490 do 990 netto/90-135 min
Czas trwania: 90-135 min

- aktywne zajęcia warsztatowe
- duża ilość informacji
- propozycja działania



FAS czyli alkoholowy zespół płodowy to powszechny zespół niepełnosprawności. Co roku 900 dzieci rodzi się z pełnoobjaowowym zespołem, a nawet 9000 diagnozuje się z FASD. Szkolenie ma na celu przede wszystkim przekazanie rzetelnych informacji na temat choroby i zaznajomienie uczniów z przyczynami jej powstawania. Jest to nie tylko wykład ale i aktywny warsztat. Prelekcja obejmuje tematy: charakterystyka alkoholowego zespołu płodowego (FAS); fakty i mity na temat FAS – praca indywidualna + burza mózgów; wpływ alkoholu na rozwój płodu, w szczególności rozwój mózgu; zaburzenia związane z FAS; funkcjonowanie z chorobą ; FAS – film edukacyjny; omówienie materiału filmowego - dyskusja; socjologia występowania FAS; alkohol a płeć. W części warsztatowej: spędzanie czasu bez alkoholu – zajęcia alternatywne; przyczyny spożywania alkoholu wśród młodzieży; czynniki ryzyka nadużywania alkoholu; czynniki chroniące od nadużywania alkoholu; metaplan tworzony przez uczniów.

Propozycje spotkań z nauczycielami i rodzicami uczniów



Prościej jest rządzić narodem, niż wychować czwórkę dzieci.

Kto uprzednio nabyta wiedze pielęgnuje tak,
by służyła mu do ciągłego przyswajania nowej,
ten może być nauczycielem innych.

Konfucjusz

Zajęcia dla nauczycieli zajmują w naszej ofercie wyjątkowe miejsce. Mamy bowiem świadomość faktu, że bez aktywnego wsparcia ze strony grona pedagogicznego oddziaływanie jakichkolwiek programów profilaktycznych na postawy życiowe i zachowania uczniów będzie siłą rzeczy słabsze. Podejście takie wiąże się z wyznawaną przez nas filozofią profilaktyki systemowej i znajduje swe potwierdzenie w praktyce. Doskonale zdajemy sobie również sprawę z faktu, że rodzice są najczęściej pierwszą i najważniejszą instancją, jeżeli chodzi o wychowywanie dzieci. To właśnie w domu rodzinnym młody człowiek przyswaja sobie wartości, normy i wzory zachowania, które towarzyszyć mu będą w jego dorosłym życiu. Nie zawsze jednak przekaz rodzicielski jest tak skuteczny, jakbyśmy sobie tego życzyli. Niekoniecznie przy tym musi być to wynikiem złej woli czy też stosowania niewłaściwych metod wychowawczych. Nierzadko bowiem, pomimo jak najlepszych chęci, rodzicom trudno jest znaleźć wspólny język ze swoimi latorośla mi. A bywa i tak, że po prostu brakuje im wiedzy na temat specyficznych problemów, z jakimi zmagają się dzieci w wieku szkolnym. Świadomi tych uwarunkowań proponujemy Państwu opracowany przez naszych trenerów program spotkań profilaktycznych z nauczycielami i rodzicami uczniów. Program ten uwzględnia rozliczne zagrożenia, na które narażeni są uczniowie nie tylko w szkole, lecz również poza jej obrębem – z używkami, agresją i cyberprzemocą na czele.

Dzieci w sieci

Zakres tematyczny: internet i cyberprzemoc
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 490 do 1000 PLN brutto/45-90min
Czas trwania: 45-90min

Prowadzący umiał nawiązać kontakt z uczestnikami, którzy chętnie włączyli się w szkolenie, aktywnie w nim uczestnicząc i zadając pytania na nurtujące ich tematy (...) Trener udzielał fachowych odpowiedzi.

Dyrektor Iwona Flisiak,
Zespół Szkół w Niebylcu



Ciężko wyobrazić sobie życie we współczesnym świecie bez Internetu. Przez wielu ludzi został on wręcz okrzyknięty najważniejszym wynalazkiem w historii ludzkości i czynnikiem, który w największym stopniu przyczynił się do przyspieszenia rozwoju naszego gatunku. Niestety jako medium, które w tak krótkim czasie tak silnie zmieniło nasze życie, wniosło do niego również wiele nieznanych wcześniej zagrożeń. Podczas szkolenia poruszane są takie zagadnienia, jak anonimowość w sieci, cyberprzemoc czy grooming. Przedstawione zostają również charakterystyki typowych obszarów, w których te i inne zagrożenia występują. Jest więc mowa o komunikatorach internetowych, czatach, portalach społecznościowych i randkowych, a także stronach z treściami pornograficznymi. Szczególna uwaga zostaje też poświęcona uzależnieniu od Internetu i gier komputerowych. Rodzice są informowani o konieczności uczulania swoich dzieci na zwracanie przez nie uwagi na informacje, które zamieszczają w sieci, a które mogą być wykorzystane przez inne osoby w złych celach. Nieodłącznym elementem zajęć jest prezentacja sposobów chronienia dzieci przed potencjalnymi zagrożeniami Internetu oraz rodzajów interwencji w wypadku rozpoznania już istniejących problemów.

Wypalenie surowo wzbronione

Zakres tematyczny: wypalenie zawodowe
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 490 do 1000 PLN brutto/45-90min
Czas trwania: 45-90min

[Prowadząca] z zaangażowaniem podchodziła do rozwiazywania problemów każdego uczestnika. Wiedza merytoryczna i praktyczna, która odznaczała się prowadząca, pozwoliła na sprawne przeprowadzenie zajęć.

Wicedyrektor Urszula Woś,
Zespół Szkół w Ciasnej



Wypalenie zawodowe staje się coraz poważniejszym problemem w polskich szkołach. Skutki tego zjawiska, pomimo że są na ogół rozłożone w czasie, bywają niezwykle dotkliwe. Często problem staje się widoczny dopiero wtedy, gdy jest już za późno. Rozsądnym rozwiązaniem wydaje się być odpowiednio wcześnie prowadzona profilaktyka. Jednocześnie istnieje spora grupa nauczycieli, którzy mimo wieloletniego stażu nie przejawiają typowych objawów wypalenia: problemów ze snem czy odżywianiem, wzmożonego napięcia nerwowego, stanów lękowych, zwiększonej pobudliwości ani konfliktowości i nie szukają ukojenia w używkach. Bliższe przyjrzenie się tej grupie daje solidne podstawy do stworzenia skutecznego programu oddziaływań profilaktycznych oraz korekcyjnych i taki właśnie program Państwu proponujemy. W trakcie zajęć uczestnicy poznają kluczowe mechanizmy odpowiedzialne za powstawanie i rozwój wypalenia zawodowego, a także jego psychiczno-społecznych uwarunkowań. Zyskują też praktyczną wiedzę dotyczącą wczesnego rozpoznawania, zapobiegania rozwojowi oraz zwalczania przykrych konsekwencji tego destrukcyjnego zjawiska. Integralnym elementem szkolenia jest udział w badaniu Kwestionariuszem Wypalenia Zawodowego MBI wraz z interpretacją jego wyników.

Czysty umysł

Zakres tematyczny: uzależnienia
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Słuchacze dowiedzieli się o różnych zagrożeniach, które czyhają na młodzież w otaczającej ich rzeczywistości. (...) Prowadzący udzielił cennych rad, które umożliwia ukształtowanie młodego człowieka i zastosowanie odpowiednich metod wychowawczych.

Dyrektor Joanna Przewoznik,
Publiczna Szkoła Podstawowa w Przeczycy



Jednym z największych zagrożeń dla współczesnego człowieka stały się uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Ze względu na łatwy dostęp, a także presję społeczną, młodzi ludzie stanowią grupę wysoce narażoną na kontakt z tego typu środkami. Do tego dochodzi jeszcze odwieczna pokusa spróbowania zakazanego owocu. Dlatego też dzieci często sięgają po niebezpieczne używki, kompletnie lekceważąc informacje o negatywnych konsekwencjach dla własnego zdrowia. Rola rodzica w procesie uświadamiania dzieciom tych konsekwencji jest trudna do przecenienia. Celem proponowanego szkolenia jest więc wyposażenie go w wiedzę i umiejętności pozwalające skuteczniej to zadanie realizować. Na zajęciach prezentowane są sposoby rozpoznawania, czy dziecko ma kontakt z substancjami psychoaktywnymi, a jeśli tak, to z jakimi. Przedstawione zostają też rodzaje interwencji, jakie można podjąć w wypadku zaobserwowania niepokojących zachowań u swoich dzieci. Rodzice dowiedzą się również, jak rozmawiać ze swoimi dziećmi, by przekazywane przez nich informacje zostały dobrze odebrane. W tym celu przyda się obalenie kilku mitów i przedstawienie naukowych faktów dotyczących mechanizmów uzależnienia – tak, aby rodzicom podczas takiej rozmowy nie zabrakło rzeczowych argumentów.

W mocy przemocy

Zakres tematyczny: agresja i przemoc
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90min
Czas trwania: 45-90min

Szkolenie przeprowadzone w sposób interesujący. Dobrze przygotowane pod względem merytorycznym. Jasno i rzeczowo zostały przedstawione omawiane zagadnienia i problemy.

Wicedyrektor Regina Batiuk
Szkoła Podstawowa nr 1 w Kamieniu Pomorskim



Nadrzędnym celem tych zajęć jest wyposażenie rodziców w wiedzę niezbędną do skutecznego radzenia sobie z pojawiającymi się w życiu ich dzieci problemami powodowanymi przez agresję i przemoc. W ich trakcie mówimy więc o tym, czym te zagrożenia są naprawdę, jak powstają i co je wywołuje. Prezentujemy przykłady przemocy występującej wśród rówieśników oraz ich negatywny wpływ na samoocenę dzieci. Uczymy też rodziców rozpoznawania wczesnych sygnałów dowodzących o doświadczaniu przez ich dziecko przemocy poza domem. Podczas zajęć ich uczestnicy poznają różne sposoby radzenia sobie z agresją u dzieci w określonym wieku, specyfikę kryzysu dorastania oraz wpływ nastroju rodziców na zachowanie dzieci. Dowiadują się też, jakie okoliczności zwiększają szanse wystąpienia zachowań agresywnych, a jakie prowadzą do ich wygaszania. Zapoznają się również z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi właściwego komunikowania się z dziećmi oraz budowania w swoich rodzinach atmosfery pełnej wzajemnego zrozumienia i zaufania.

W poszukiwaniu straconego czasu

Zakres tematyczny: zarządzanie czasem
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90min
Czas trwania: 45-90min

Jak dotąd były to najlepsze zajęcia o tej tematyce, jakie mieliśmy. W przyszłości chcielibyśmy uczestniczyć w podobnych warsztatach.

Dyrektor Barbara Bosek,
Zespół Szkół w Połomi



Szkolenia dotyczące zarządzania własnym czasem (czy też – jak to się nieraz modnie określa – zarządzania sobą w czasie) cieszą się ostatnio coraz większą popularnością. Czas jest bowiem tą rzeczą, której najczęściej nam brakuje. No, może oprócz pieniędzy. Ale przecież czas to podobno też pieniądz... Często jednak problemem okazuje się być nie tyle obiektywny brak czasu, co raczej nieumiejętne nim gospodarowanie. Wówczas dobrze poprowadzone warsztaty, podczas których uczestnicy przyswajają sobie repertuar najskuteczniejszych strategii dysponowania czasem, okazują się być nieocenione. Szczególnie jeśli długofalowe efekty takich zajęć dotyczyć będą nie tylko samych nauczycieli, lecz również ich domowników, kolegów z pracy czy wychowanków. Proponowane Państwu warsztaty zostały w całości przygotowane i będą prowadzone przez trenerów posiadających praktyczne doświadczenie w gospodarowaniu czasem własnym oraz innych osób zdobywane w zarządzanych przez siebie firmach. Gwarantujemy, że omówienie podczas zajęć psychologicznych aspektów doświadczania czasu oraz przyswojenie różnorodnych technik timingu pomogą ich uczestnikom w przyszłości bardziej realistycznie planować swoje działania oraz skuteczniej te plany realizować.

Chodź, pomaluj mój świat

Zakres tematyczny: depresja wśród młodzieży
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Wykład ciekawy, poruszający różne aspekty (...). W opinii nauczycieli wykład nowatorski. Zdecydowanie ciekawszy od dotychczasowych.

Pedagog Elzbieta Gułsinska-Polak,
Zespół Szkół w Kikole



Zdarzają się momenty w życiu rodziców, w których dziecko zaczyna zachowywać się inaczej niż zwykle. Jest smutne, nie chce rozmawiać, niewiele mówi o swoich sprawach, zmartwieniach, kłopotach. Zamyka się w pokoju, nie ma apetytu, nie spędza czasu ze znajomymi. Kiedy do tego opuszcza się w nauce, rodzice mogą nie wiedzieć, jak reagować. Często mają do dziecka pretensje, w domach są kłótnie, które nie prowadzą do niczego konstruktywnego. Wręcz przeciwnie, mogą pogorszyć stan dziecka i pchnąć je do realizacji najczarniejszego scenariusza, jakim jest samobójstwo. Nasze szkolenie podpowie rodzicom i nauczycielom, jak rozpoznać depresję wśród młodzieży. Cierpiący na nią człowiek, zwłaszcza młody, nie upora się z nią sam.

Zespół Aspergera. Poznać, zrozumieć, żyć

Zakres tematyczny: dziecko z zespołem Aspergera w szkole
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Temat został przedstawiony w sposób wyczerpujący. Prowadzący wykazał się gruntowną znajomością omawianej problematyki. Forma zajęć adekwatna do adresatów szkolenia.

Pedagog Maria Borys,
Gimnazjum w Trzemesznie



Choć podobno cierpieli na niego Albert Einstein i Wolfgang Amadeus Mozart, to rzeczywistość dzieci z tym syndromem daleka jest od atmosfery sukcesu. Mimo że zaburzenia tego typu zostały opisane po raz pierwszy już w 1944 r., to do dziś wiedza wielu specjalistów w naszym kraju jest na ten temat znikoma. Mowa o zespole Aspergera charakteryzującym się swoistymi zdolnościami, jasno ukierunkowanymi zainteresowaniami, ale i w wielu przypadkach objawami ADHD oraz trudnościami w interakcjach z rówieśnikami. Zespół Aspergera jest niestety w dalszym ciągu dla wielu nauczycieli i rodziców zupełną zagadką, a brak wiedzy w tym temacie skutkuje licznymi problemami wychowawczymi. W proponowanym szkoleniu zapewniamy niezbędne w tej kwestii przygotowanie merytoryczne rodziców i nauczycieli. Informujemy, czym jest i jak postępować wobec zaburzenia, na które według niektórych szacunków cierpi w Polsce nawet 20 tys. dzieci.

Trening redukcji stresu

Zakres tematyczny: stres
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Warsztaty profilaktyczne przeprowadzone przez trenera spełniły oczekiwania szkoły. Uczestnicy otrzymali wiele przydatnych wiadomości, które pozwolą lepiej zrozumieć sytuacje trudne a także zapanować nad emocjami

Pedagog, Maria Wesołowska
Szkoła Podstawowa nr 3 w Zgorzelcu



Z pracą nauczyciela związane są różne sytuacje stresogenne, które mogą negatywnie wpływać na psychikę i organizm. W jaki sposób skutecznie sprostać niekończącej się liczbie ważnych spraw? Jak zadbać w tym wszystkim o własne samopoczucie? Dzięki warsztatowi nauczyciele: nabywają umiejętność radzenia sobie z napięciem fizycznym i psychicznym, uczą się zdrowych relacji w sytuacjach stresowych, przejścia z traktowania sytuacji stresowej jako zagrażającej w motywującą oraz zyskają większą pewność siebie w sytuacjach trudnych, dzięki codziennej praktyce ćwiczeń.

Uzależnienia XXI wieku

Zakres tematyczny: komputery, Internet, gry komputerowe, telefony komórkowe
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90min
Czas trwania: 45-90min

Zajęcia przeprowadzone w sposób zrozumiały i przystępny. (...) Rodzice mieli możliwość zapoznać się z objawami uzależnień od Internetu i z przyczynami uzależnień. Wykładowca nawiązał dobry kontakt z rodzicami. Szkolenie przeprowadzone profesjonalnie.

Dyrektor Małgorzata Kraczek,
Gimnazjum w Łukowej



Alkoholizm, narkomania – to uzależnienia, o których wiemy już coraz więcej. Co z tzw. nowymi uzależnieniami? W dzisiejszym świecie nowe uzależnienia to nie uzależnienia od substancji, a uzależnienia behawioralne. Czy współczesna młodzież wyobraża sobie życie bez Internetu, komputera czy telefonu? Pewnie nie. Właśnie dlatego to, co szerzy się jak plaga, to tzw. uzależnienia od zachowań – przesiadywanie przed komputerem i korzystanie z Internetu, wielogodzinne granie w gry komputerowe czy bezustanne „grzebanie" w telefonie. Szkolenie, które kierujemy przede wszystkim do rodziców, nauczycieli i pedagogów szkolnych, to okazja do poznania tego, co absorbuje współczesną młodzież, możliwość zdobycia fachowej wiedzy na temat tego, jak rozpoznawać uzależnienia behawioralne oraz jak działać profilaktycznie i interwencyjnie w sytuacjach niebezpiecznych dla młodego człowieka.

Kiedy chcę, mówię: nie!

Zakres tematyczny: asertywność
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90min
Czas trwania: 45-90min

Bardzo pozytywnie oceniam kompetencje pana Dawida, przyjazną, profesjonalną postawę wykładowcy. Mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem iż WARTO BYŁO wziąć udział w szkoleniu. Widać, iż dla pana Dawida to czym się zajmuje, interesuje, jest autentyczną pasją.

Zastępca dyrektora Agnieszka Goździk,
Szkoła Podstawowa w Osieczy



Jak nie być agresywnym lub z drugiej strony uległym? Jak nie mylić agresji z asertywnością? Jak asertywnie radzić sobie z agresją? Jak odmawiać? Jak radzić sobie z presją grupy? Jak bronić własnych praw, szanując jednocześnie prawa innych? Asertywność to niezwykle ważna umiejętność każdego człowieka. Tę umiejętność można wykształcić. Niekiedy jednak nie należy być asertywnym. Kiedy? Na proponowanym przez nas spotkaniu przeprowadzimy Państwa przez asertywne strategie i prawa asertywności. Podpowiemy Państwu m.in. jak wyznaczać sobie cele potrzebne przy asertywnych postawach, jak mówić komunikatem „ja", jak postępować, aby unikać konfliktów.

Dopalanie. Nie narkotyk, co się stanie?

Zakres tematyczny: dopalacze
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min



Zajęcia zostały przeprowadzone w sposób profesjonalny i ciekawy. Zarówno młodzież, nauczyciele, jak i rodzice zdobyli rzetelne informacje na temat uzależnień, ich rodzajów, skutków i przyczyn.

Dyrektor Antoni Salacha,
Liceum Ogólnokształcace w Kołaczycach

Niewątpliwie jednym z najgłośniejszych tematów ostatnich kilku lat w Polsce jest temat dopalaczy – środków o działaniu psychoaktywnym, które na rynku sprzedawane są jako tzw. produkty kolekcjonerskie. Wiek sięgania po dopalacze stale się obniża, natomiast rośnie liczba osób, które się od nich uzależniają. Zobaczą Państwo, jak działają owe substancje, jakie efekty powodują, jakie są konsekwencje zdrowotne, psychiczne i społeczne ich przyjmowania oraz przede wszystkim poznają Państwo sygnały, które mogą wskazywać, że młody człowiek sięga po dopalacze. Szkolenie to pozwoli zrozumieć rozpowszechniające się coraz bardziej zjawisko „wspomagania się" młodych ludzi za pomocą tych środków psychoaktywnych. Spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest ono jedynie modą, która za chwilę przeminie, czy być może świadczy o realnych problemach i potrzebach współczesnej młodzieży. Warto też wiedzieć, jak rozmawiać z młodymi ludźmi o dopalaczach, by pomóc im ochronić się przed tymi z pozoru niegroźnymi substancjami. Zachęcamy Państwa również do skorzystania z oferty godzinnego warsztatu dla młodzieży – ostatnich klas szkół podstawowych oraz licealnej – dotyczącego substancji psychoaktywnych. Podczas spotkania przekażemy w ciekawy, zrozumiały dla młodych ludzi sposób wiedzę o tym, czym są dopalacze, jakie są ich rodzaje oraz jakie mogą być skutki ich używania

Mosty zamiast murów

Zakres tematyczny: budowanie właściwych relacji z rodzicami uczniów
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min



Uczestnicy mówili o pogłębieniu swojej wiedzy i umiejętności w omawianym temacie. (...) Wysoko ocenili atmosferę panująca podczas warsztatów, wysokie kompetencje prowadzącego oraz umiejętne motywowanie uczestników do pracy.

Pedagog Jolanta Syguda,
Gimnazjum nr 2 w Lublincu

Nie tylko dom wychowuje, wychowuje też szkoła. Oba miejsca skupiają się na wspólnym celu. Dobra współpraca rodziców i nauczycieli gwarantuje harmonijny rozwój młodego człowieka. Dobra komunikacja nauczycieli z rodzicami to często problem młodych pedagogów. Jak z rodzica uczynić sojusznika? Jak z nauczyciela uczynić sojusznika? Na drodze do ważnego celu: jak najlepszego wychowania dziecka. Dominacja jednej ze stron niekorzystnie wpływa na wychowanie. Jak przeprowadzać trudne rozmowy? Jak definiować problemy, oddzielać zachowanie od dziecka, argumentować, okazywać wzajemny szacunek? Będą mieli Państwo możliwość przećwiczyć to na proponowanym przez nas warsztacie. Na braku dobrej współpracy rodzic nauczyciel tracą wszyscy.

Żeby się chciało tak, jak się nie chce

Zakres tematyczny: automotywacja
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Trener prowadzący wykazał się bardzo dobrym przygotowaniem merytorycznym, dużą wiedzą i kreatywnością. Zarówno organizacja, jak i przebieg warsztatów spełniły nasze oczekiwania.

Pedagog Małgorzata Krupa,
Szkoła Podstawowa w Jaworniku



Prokrastynacja. Znają Państwo ten termin? To niezbyt korzystna tendencja do odkładania różnych czynności na później. Takie osoby uważa się często za leni. Tendencja ta zazwyczaj pojawia się wśród dzieci w wieku szkolnym. Prawdziwy problem czasami wynika ze złego nastawienia młodego człowieka do podejmowania działań. „Muszę zrobić to, muszę zrobić tamto. Wszystko muszę!" – na pewno niejednej osobie towarzyszą podobne myśli. Jak zmienić to nastawienie? Jak nauczyć się efektywnie planować swój czas? Tak, aby nauka i inne obowiązki były przyjemnością, a nie przykrym doświadczeniem? Jak motywować się twórczo i bez żadnych kosztów? Proponujemy Państwu spotkanie, podczas którego pokażemy techniki, dzięki którym uczniowie będą lepiej potrafili wykorzystywać swój potencjał intelektualny... również w szkole.

Uczniowie pod specjalnym nadzorem

Zakres tematyczny: praca z trudnymi przypadkami wśród uczniów
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Duże zaangażowanie prowadzącego, zróżnicowany poziom i rodzaj ćwiczeń sprawiły, że zajęcia były ciekawe i owocne.

Pedagog Edyta Kubicka-Karcz,
Szkoła Podstawowa nr 1 w Lezajsku



„Jeśli ktoś jest odmienny, to jest skazany na samotność" powiedział kiedyś Aldous Huxley, angielski powieściopisarz. Głęboko wierzymy w to, że inność nie oznacza jednak bycia gorszym od tych, którzy mieszczą się w tzw. normie. To przekonanie było dla nas punktem wyjścia dla ninejszego warsztatu. Wśród uczniów są przecież tacy, którzy odróżniają się od reszty: sprawiający kłopoty wychowawcze, chorzy czy wyjątkowo zdolni. Wszyscy oni wymagają odmiennego podejścia. O tym, jak pracować z dziećmi o specjalnych potrzebach wychowawczych, dowiedzą się Państwo z proponowanego przez nas warsztatu.

Profilaktyka dla dydaktyka

Zakres tematyczny: włączenie profilaktyki w proces dydaktyczny
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt i czas trwania:
16 x 45min 4900 PLN
32 x 45min 7900 PLN
superwizja 1500 PLN

Prowadzący Dawid proponuje aktywności, które angażują uczestników, pobudzają do działania, myślenia, analizowania, (...) Szkolenie pozwala zrozumieć jak wygląda proces integracji w grupie, że zintegrowana, współpracująca klasa, to podstawa do kazdego działania, które ma przynieść efekty

Dyrektor poradni mgr Beata Sobów
Poradnia psychologiczno-pedagogiczna w Grodkowie



Opis programu

W życiu szkoły, oprócz zajęć dydaktycznych i wychowawczych, nie można zapominać o profilaktyce, która doskonale uzupełnia działania wychowawcze. Każda placówka powinna tworzyć własny, dostosowany do jej potrzeb system oddziaływań profilaktycznych. Jako osoby organizujące od wielu lat dobrze oceniane warsztaty dla uczniów mamy świadomość, że przeprowadzając je, inicjujemy pewien proces zmian. Proces, który najbardziej efektywny jest w sytuacji, kiedy wspierany jest także po zakończeniu warsztatów. Powstaje więc pytanie, kto w kadrze nauczycielskiej oprócz pedagogów szkolnych powinien rozmawiać z uczniami o profilaktyce? Wychowawcy czy może nauczyciele przedmiotu? Każda z tych osób w naszej opinii może i powinna kontynuować nasze działania. Uczestnicy warsztatu dowiedzą się m.in. o tym, jak włączyć profilaktykę w proces dydaktyczny, wzmacniać czynniki chroniące młodzież przed zachowaniami ryzykownymi i jak rozmawiać o profilaktyce, żeby uświadamiać, ale nie zachęcać.

Program polega na treningu umiejętności interpersonalnych, takich jak: komunikacja werbalna i niewerbalna, asertywność, aktywne słuchanie czy radzenie sobie ze stresem oraz omówieniu zagadnień zdrowego stylu życia, substancji psychoaktywnych i ich wpływu na nasze życie i zdrowie. Uczestnicy w trakcie warsztatu zyskują wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania frustracji oraz towarzyszącej jej złości a w konsekwencji zachowań agresywnych. Uczestnicy uzyskują ponadto wiedzę na temat różnych rodzajów przemocy rówieśniczej i domowej: fizycznej, werbalnej, ekonomicznej i seksualnej.

Cele ogólne:
- Przeciwdziałaniem uzależnieniom
- Przeciwdziałaniem agresji i przemocy – domowej i rówieśniczej
- Promocja zdrowego stylu życia bez środków psychoaktywnych
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów poprzez skuteczną realizację programów profilaktycznych
- Podnoszenie kompetencji psychospołecznych nauczycieli, a pośrednio ich uczniów

Cele szczegółowe:
- Budowanie relacji umożliwiających dobrą współpracę w środowisku szkolnym
- Poszerzenie kompetencji interpersonalnych nauczycieli
- Przekazanie uczestnikom treści merytorycznych dotyczących skutków działania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmów przemocy domowej i rówieśniczej
- Nauczenie uczestników jak reagować w sytuacjach, gdy uczniowie znajdują się pod wpływem substancji psychoaktywnych – jak rozpoznawać i gdzie zwracać się o pomoc
- Wzmocnienie systemu wsparcia koleżeńskiego w odwołaniu do wartości takich jak koleżeństwo, zaufanie, przyjaźń
- Skutki prawne zażywania substancji psychoaktywnych oraz stosowania przemocy

Program przewidziany także dla osób prowadzących zajęcia dodatkowe

Pomóż dziecku marzyć

- warsztat dla rodziców
- pogłębienie więzi z dzieckiem
- kształtowanie zdrowej wpierającej postawy

Zakres tematyczny: wspieranie dziecka w realizacji celów

Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min



Dla młodych ludzi umiejętność określania marzeń i planowania działań prowadzących do ich spełnienia jest bardzo ważna dla zwiększania kompetencji takich jak systematyczna praca, wytrwałość i uczciwość, wspierając budowanie życia wolnego od uzależnień. Biorąc udział w warsztacie rodzice dowiedzą się w jaki sposób mogą towarzyszyć dziecku w odkrywaniu marzeń i realizacji celów z nimi związanych. Uzyskają wiedzę o tym jakie postawy i działania względem dziecka mogą utrudnić mu spełnienie marzeń. Dowiedzą się też jakimi formami wsparcia i pomocy skutecznie wesprą dziecko i w jaki sposób pogłębić więź z dzieckiem.

Pewność siebie jest dla Was

Zakres tematyczny: budowanie pewności siebie u rodziców
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

Warsztaty zostały przeprowadzone w bardzo zorganizowany sposób. Wiedza, która została przekazana, zostanie w pełni wykorzystana w pracy z młodymi ludźmi.

Wicedyrektor Karina Daniel-Kroker,
Zespół gimnazjalno-szkolny w Ujeździe.



Pewność siebie ma istotny wpływ na to jakie cele osiągamy, kim jesteśmy, jaką wartość przedstawiają nasze relacje, związki i rodziny. Dzięki warsztatom rodzice dowiedzą się jak pomóc dziecku w kształtowaniu siebie i jakie trudności napotykają w tym czasie. Uzyskają także wiedzę odnośnie tego jakimi postawami mogą wspierać dziecko w tym zakresie i jak monitorować podjęte działania. Nauczą się też jak zwiększyć własną pewność siebie, która przekłada się na skuteczność podejmowanych przez nich działań.

Widzimy inaczej, działamy wspólnie

Zakres tematyczny: komunikacja rodzica z dzieckiem, pogłębianie więzi
Zalecana forma zajęć: szkolenie
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

- planowanie czasu
- polepszenie jakości czasu spędzanego z dziećmi
- kształtowanie zdrowych nawyków



Warsztat służy zwiększeniu więzi rodziców z uczniami, wspólnym planowaniu czasu wolnego i określeniu korzystnych form aktywności. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszym świecie, który od dorosłych wymaga częstej dyspozycyjności zawodowej i większej liczby godzin w pracy. Biorąc udział w warsztacie rodzice nauczą się sposobów planowania i realizowania wspólnych zajęć z dziećmi w zakresie obowiązków, zabawy jak i innych form spędzania czasu. Nabędą wiedzę z zakresu określania ram wspólnego uczestnictwa w życiu rodzinnym. Poznają także zasady dotyczące zdrowych nawyków kształtowania wspólnej przestrzeni rodziców z dziećmi.

W konflikcie z rodzicami

Zakres tematyczny: komunikacja nauczyciela z rodzicem
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min

- ćwiczenie komunikacji
- planowanie działań
- nauka pracy z ograniczeniami



W pracy nauczyciela zdarzają się sytuacje, kiedy trudno znaleźć wspólny język z rodzicami. Sytuacje konfliktowe mają negatywny wpływ na poczucie pewności siebie, zwiększają stres w pracy i oddziałują także na sytuacje rodzinne. Dzięki warsztatowi nauczyciele zyskają wiedzę z zakresu komunikowania się z osobą, która wykazuje zachowania agresywne, nauczą się dostrzegać szerszy kontekst sytuacji konfliktowej i zauważać własne oraz cudze ograniczenia, które wpływają na jakość komunikacji. Nauczą się opracować własny i skuteczny plan działania i rozmów w przypadku trudności porozumienia się z rodzicem.

Nauczyciel w opałach

- skuteczna komunikacja z uczniami
- zarządzanie emocjami
- sukces w trudnych rozmowach

Zakres tematyczny: praca z wymagającymi uczniami
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min



W pracy nauczyciela zdarzają się sytuacje, kiedy kontakt z określonym uczniem przynosi trudności, rozczarowania, jest daleki od oczekiwanych rezultatów. Sytuacja wydaje się nierozwiązywalna, mimo wielokrotnych prób odnalezienia odpowiedzi. Jak zachować się w takiej sytuacji? Dzięki warsztatowi nauczyciele nauczą się skutecznych sposobów komunikowania się z uczniami, z którymi kontakt jest utrudniony z powodu temperamentu, charakteru, doświadczeń ucznia. Poznają sposoby przygotowania się do rozmów z uczniami i zwiększą swoją sprawczość poprzez umiejętnie prowadzoną rozmowę. Nauczą się też zarządzania swoimi emocjami w kontakcie z uczniem którego dotyczą różne trudności, dzięki czemu zachowają otwarty umysł i łatwiej dotrą do równowagi emocjonalnej po wymagających rozmowach.

Nasz wspólny sukces

Prowadzący przygotowany pod względem organizacyjnym i merytorycznym. Dodatkowym atutem (...) był dobrze przygotowany czas spotkania, dobór pomocy oraz motywacja trenera.

Sekretarz Helena Kluczyńska,
Szkoła Podstawowa w Dobrowie

Zakres tematyczny: pomoc uczniowi w osiągnięciu sukcesu edukacyjnego
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 480 do 1000 PLN brutto/45-90 min
Czas trwania: 45-90 min



Czym jest sukces edukacyjny ucznia? Czy istnieje „metoda cud", która pomoże nam go wypracować? Jakie techniki motywacyjne zastosować w pracy w klasie, by wzrosła motywacja uczniów do pracy na lekcjach? Warsztat przedstawia psychologiczne podstawy motywacji i psychologię osiągnięć. Pozwala on przede wszystkim zrozumieć nauczycielom możliwe przyczyny negatywnych postaw uczniowskich. Pomaga zrozumieć, jakie strategie i zachowania prezentują zarówno uczniowie unikający pracy na lekcji, zalęknieni, jak i „klasowi przeszkadzacze" czy uczniowie zdolni. Szkolenie poszerza wiedzę na temat ról grupowych obserwowalnych w klasie i proponuje – zgodnie z głębokim rozumieniem motywów zachowań oraz psychologią behawioralną – różnorodne strategie pracy z dzieckiem zniechęconym do dalszego wysiłku edukacyjnego.

Programy o podstawach naukowych



Idea systemowości w profilaktyce zaczyna coraz częściej być traktowana z należytą jej powagą. Bierze się to po części z dostrzeżenia niewielkiej skuteczności pojedynczych, często zupełnie niepowiązanych ze sobą działań. Systemowość natomiast zakłada pracę z dana grupą w dłuższym przedziale czasowym, z odpowiednią intensywnością i częstotliwością podejmowanych oddziaływań, oraz angażowanie w te prace osób mających z tą grupa stały kontakt (np. rodzice czy nauczyciele w przypadku uczniów). Wiele międzynarodowych, jak również polskich badań pokazuje, że programy systemowe dają nieporównywalnie lepsze efekty niż jednorazowe akcje profilaktyczne. Są też one per saldo znacznie tańsze, jeżeli popatrzy się na długofalowe korzyści, które z nich wynikają. Dlatego też nie tylko indywidualni eksperci, lecz także takie instytucje, jak Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii czy Ośrodek Rozwoju Edukacji rekomendują finansowanie programów, które wpisują się nurt profilaktyki systemowej. Centrum Działań Profilaktycznych, żywiąc głębokie przekonanie o wysokiej skuteczności oddziaływań systemowych, proponuje Państwu zarówno programy cieszące się powszechnym uznaniem w kraju i za granicą (NVC, BEP), jak również autorskie propozycje oparte na pozytywnych doświadczeniach trenerów i klientów CDP (Młodzieżowi liderzy profilaktyki, Ekstra-klasa!). Wierzymy, że spotkają się one z Państwa zainteresowaniem i będziemy mogli po raz kolejny potwierdzić w praktyce imponującą efektywność systemowego podejścia do profilaktyki

Cukierki

Zakres tematyczny: uzależnienia i emocje
Zalecana forma zajęć: warsztat
Adresaci programu: uczniowie klasy O oraz 1-4 szkoły podstawowej
Czas trwania i koszt programu:
2 x 45min - od 590 do 890 PLN netto;
3 x 45min - od 900 do 1090 PLN netto;
6 x 45min - od 1790 do 1990 netto PLN
12 x 45min - 3500 PLN netto

Zajęcia w ciekawy sposób przybliżyły dzieciom podstawowe informacje na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych. Podczas zajęć wykorzystane zostały różne metody aktywizujące. Prowadzący nawiązał dobry kontakt z dziećmi. Uczniowie byli zainteresowani, aktywni, chętni do współpracy. Zdobyli umiejętność zauważani i nazywania uczuć własnych i innych ludzi.

Dyrektor mgr Krzysztof Trela
Zespół Szkół nr 1 w Sędziszowie



Program profilaktyczny „Cukierki" jest przeznaczony dla dzieci przedszkolnych i uczniów nauczania zintegrowanego szkoły podstawowej. Czerpie z bajki profilaktycznej Agnieszki Grzelak „Cukierki". W ramach zajęć uczniowie zdobędą podstawowe informacje na temat środków uzależniających oraz związanych z nimi zagrożeń. Ponadto wykształcą postawę dystansu wobec osób nieznajomych, które mogą zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci. Kolejnym aspektem na którym skupia się program jest zapobieganie zachowaniom agresywnym poprzez współpracę.
W bajce pojawia się postać Wróżki Ognia Kuchennego "ognia, który karmi i ogrzewa, a jej czary są jednymi z najpotężniejszych na świecie", symbolizującą więzi rodzinne i jej opiekunów, którzy powinni dawać ciepło i bezpieczeństwo dzieciom. Ogromną zaletą programu jest rozpoznawanie dzieci z grupy ryzyka które wykazują trudność w radzeniu sobie z emocjami. Dzięki takim elementom jak zaangażowanie w zabawę wszystkich dzieci, uczenie empatii, rozwijanie umiejętności społecznych i tworzenie pozytywnej solidarności grupowej, budowane są ważne kompetencje, które stanowią czynnik ochronny przed uzależnieniami i przemocą. Program ma charakter wychowawczy, który ma ogromne znaczenie profilaktyczne o charakterze uprzedzającym.

Cele programu:

- przybliżenie dzieciom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych;
- umiejętność zauważania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi;
- rozwijanie samodzielnego i twórczego myślenia;
- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie i samooceny;
- nauka współpracy jako formy zapobiegającej zachowaniom agresywnym;
- kształtowanie umiejętności troski o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi;
- nauka postaw asertywnych względem osób nieznajomych;
- rozwijanie postawy szacunku i zaufania w stosunku do szkolnego personelu pedagogicznego, technicznego jak i innych osób mogących udzielić wsparcia w problemach wydarzających się na terenie szkoły

Metody pracy:

- Czytanie bajki z podziałem na role
- Prace plastyczne
- Opis ilustracji
- Burza mózgów
- Dramy
- Praca w małych grupach

Program Poprawy Wzorców Zachowania (BEP)

Szkolenie dla nauczycieli

Zakres tematyczny: Program Poprawy Wzorców Zachowania (BEP)
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: od 2500 PLN brutto
Czas trwania: 6 x 45min



Dużą pomocą w trakcie szkolenia było doświadczenie trenera z wprowadzenia programu w innych szkołach, wiedza o trudnościach, przeszkodach, ale o pozytywnych, wymiernych efektach. (...) Przygotowanie pomocy, materiałów potrzebnych do realizacji programu oceniam na 10/10 pkt.

Pedagog Joanna Czapka-Kowalska,
Szkoła Podstawowa w Wagrodnie

Program skierowany jest do szkół, które chcą rozwinąć swoją pracę nad zmianą zachowań problemowych uczniów narażonych na poważne problemy z zachowaniem. Zakłada on przyjęcie przez szkołę rozwiązań pozwalających na codzienne wsparcie i monitorowanie zachowania uczniów z grupy podwyższonego ryzyka. Strategia Programu Poprawy Wzorców Zachowania (BEP) – zwanego również Programem Nauki Zachowania (PNZ) – oparta jest na systemie codziennego udzielania uczniom informacji zwrotnej na temat ich zachowania w czasie lekcji i na przerwach. Ważnym komponentem BEP jest zaangażowanie rodziców do uczestnictwa w programie i rozciągnięcie jego działania na rodzinny dom ucznia. BEP wykracza poza wpływ wywierany na pojedynczych uczniów i daje całej szkole możliwość szybkiej reakcji na pojawiające się problemy z zachowaniem uczniów.

Adresaci programu

Odbiorcami programu są uczniowie z grupy podwyższonego ryzyka (15 do 20% uczniów), którzy narażeni są na chroniczne lub poważne problemy z zachowaniem, regularnie otrzymują uwagi, a prowadzone dotychczas działania w ramach realizowanej w szkole polityki nie przynoszą sukcesu. W ramach programu można objąć jednocześnie opieką od 10 do 30 uczniów.

Założenia teoretyczne

Założenia teoretyczne

Program oparty jest na wiedzy płynącej z badań behawioralnych, u podłoża których znajdują się następujące założenia:

- zachowania problemowe i osiągnięcia szkolne często są ze sobą powiązane
- podstawą dla wspierania pozytywnych zachowań są dobre relacje między dorosłymi a uczniami
- pozytywne zachowania wspierają: jasno zdefiniowane oczekiwania, częsta informacja zwrotna i reakcja

na zachowania uczniów, spójność i ciągłość oddziaływań, pozytywne wzmocnienia nakierowane na osiągnięcie celu

Cele szkolenia

- przedstawienie filozofii, procedur i narzędzi programu BEP
- rozwinięcie umiejętności przydatnych dla realizacji programu
- identyfikacja sytuacji problemowych i trudności we wdrażaniu programu

Program szkolenia

- podstawy teoretyczne i filozofia programu BEP
- współczesne modele działań profilaktycznych (w kontekście programu)
- podstawowe elementy i cechy programu BEP (cykl dzienny, cykl tygodniowy)
- charakterystyka uczniów, dla których opracowany został program BEP (dobór uczniów do programu)
- prowadzenie indywidualnych rozmów z uczniami (na różnych etapach cyklu dziennego)
- organizacja i zadania zespołu kierującego programem
- ocena działania programu
- Funkcjonalna Analiza (Ocena) Zachowania - metoda wspierająca pracę z trudnym uczniem

Pakiet startowy

- 6-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
- podręcznik + komplet materiałów potrzebnych do realizacji programu, w tym karty pracy
- 3 bezpłatne konsultacje ze specjalistą odpowiedzialnym za realizację programu w okresie 6 miesięcy od rozpoczęcia programu
- konsultacja raportów kwartalnych

Cena: 2500 - 2700 zł brutto

Pakiet wzbogacony

- 6-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
- 2-godzinne szkolenie dla rodziców
- podręcznik + komplet materiałów potrzebnych do realizacji programu, w tym karty pracy
- 6 Bezpłatnych konsultacji ze specjalistą odpowiedzialnym za realizację programu w okresie 6 miesięcy od rozpoczęcia programu
- konsultacja raportów kwartalnych

Cena: 3 300 - 3 500 zł brutto

Pakiet rekomendowany

- 2 x 6-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
- 3-godzinne szkolenie dla rodziców
- podręcznik + komplet materiałów potrzebnych do realizacji programu w tym karty pracy
- indywidualny koordynator projektu
- bezpłatne nieograniczone konsultacje ze specjalistą odpowiedzialnym za realizację programu w okresie 12 miesięcy od rozpoczęcia programu
- konsultacja raportów kwartalnych

Cena: 3 900 - 4 200 zł brutto

Młodzieżowi Liderzy Profilaktyki

Zakres tematyczny: profilaktyka rówieśnicza
Zalecana forma zajęć: warsztat
Koszt: 6 900 - 14 900 PLN brutto
Czas trwania: od 16 do 40 godzin lekcyjnych



Zajęcia prowadzone profesjonalnie, z wykorzystaniem metod aktywizujących uczniów. Prowadzący umie nawiązać kontakt z uczniami, mówi jasno, zrozumiale, obrazuje omawiane problemy ćwiczeniami, które młodzi ludzie zapamiętają i wyciągną z nich właściwe wnioski.

Dyrektor Małgorzata Pryć,
Zespół Szkół w Gwoznicy Górnej

Projekt nastawiony jest na realizację profilaktyki uzależnień, agresji oraz zachowań ryzykownych wśród młodzieży w wieku 16 – 18 lat przy jednoczesnym promowaniu zdrowego stylu życia bez substancji psychoaktywnych. Celem jest ukształtowanie odpowiednich postaw wśród młodzieży, której zadaniem będzie promocja zdrowego stylu życia w swoich środowiskach lokalnych, a poprzez nabycie merytorycznej wiedzy oraz zdolności komunikacyjnych odpowiednie reagowanie na ryzykowne zachowania rówieśników.

Program polega między innymi na treningu umiejętności interpersonalnych, takich jak:

- ✓ komunikacja werbalna i niewerbalna
- ✓ asertywność
- ✓ aktywne słuchanie
- ✓ radzenie sobie ze stresem

Omówione zostaną również zagadnienia dotyczące:

- ✓ zdrowego stylu życia
- ✓ substancji psychoaktywnych
- ✓ ich wpływu na nasze życie i zdrowie.

Zakładane cele i korzyści

1. Integracja młodzieży szkolnej oraz środowiska nauczycieli i rodziców uczniów
2. Integracja zespołu liderów młodzieżowych
3. Inkluzja społeczna
4. Upodmiotowienie liderów
5. Promocja szkół ponadgimnazjalnych

Uczestnicy w trakcie warsztatu zyskują wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania frustracji oraz towarzyszącej jej złości a w konsekwencji zachowań agresywnych. Młodzież zyskuje również podstawy umiejętności partyworkerskich dzięki czemu może pomóc swoim rówieśnikom bądź członkom społeczności lokalnej również w razie problemowej styczności z substancjami psychoaktywnymi. Szkolenie obejmuje również szkolenie z zakresu edukacji obywatelskiej dzięki czemu liderzy będą mieli narzędzia do budowania lokalnych wspólnot i społeczeństwa obywatelskiego. Każdy lider będzie odpowiedzialny za tworzenie i realizację wybranych projektów edukacyjnych, profilaktycznych i partyworkerskich pod okiem trenerów prowadzących grupę

NVC: Porozumienie Bez Przemocy

Szkolenie dla nauczyciel i rodziców

Zakres tematyczny: komunikacja interpersonalna
Zalecana forma zajęć: warsztaty dla rodziców i nauczycieli
Koszt: od 1490 do 1890 PLN brutto
Czas trwania: 90min

Warsztaty psychologiczne przeprowadzone zostały w atmosferze swobody i otwartości, z wykorzystaniem aktywnych metod.

Pedagog Maria Grzebalska,
Zespół Szkół w Biedrusku



Jak budować kontakt z dzieckiem poprzez rozmowę? Co mówić, a czego unikać w komunikacji? Jak nawiązać porozumienie, gdy dziecko się złości, a jak rozmawiać, gdy sami jesteśmy w emocjach? Jak formułować prośby, żeby dziecko je usłyszało? Wspólnym poszukiwaniom odpowiedzi na powyższe pytania służą warsztaty dla rodziców i opiekunów, którzy chcą wzmocnić swoje kompetencje komunikacyjne i budować z dziećmi partnerskie relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Program opiera się na bardzo dobrze ocenianej przez specjalistów metodzie „Porozumienia Bez Przemocy" (Nonviolent Communication), której twórcą jest amerykański psycholog Marshall Rosenberg. NVC, zwana inaczej językiem serca, uczy otwartego wyrażania swoich uczuć i potrzeb, a także ułatwia zrozumienie uczuć i potrzeb drugiej osoby. Metoda ta sprzyja budowaniu głębokich relacji z poszanowaniem potrzeb wszystkich członków rodziny.

NVC: W języku żyrafy

Warsztat dla dziecii

Zakres tematyczny: komunikacja interpersonalna
Zalecana forma zajęć: warsztaty dla dzieci
Koszt: od 490 do 650 PLN netto
Czas trwania: 90min

Zarówno nauczyciele, jak i uczniowie wykazują zainteresowanie tematyka i podkreślają niezwykłą użyteczność nowych umiejętności. (...) Mamy nadzieje, że warsztaty „W języku żyrafy" trafią do jak największej liczby uczniów i nauczycieli.

Kierownik Magdalena Piędel,
Dom Kultury Podgórze" w Krakowie



Amerykański psycholog Marshall Rosenberg wyróżnił dwa style porozumiewania się, którym przyporządkował dwa zwierzęta symbolizujące przeciwne dla siebie sposoby komunikacji. Pierwsze z nich - szakal - oczekuje, że inni spełnią jego żądania. Nie respektuje prawa innych do samostanowienia. Generalizuje, uogólnia, rani i osądza. Kolejnym stylem jest tzw. styl żyrafy będącej przeciwieństwem szakala. Żyrafa symbolizuje szczerość, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, przede wszystkim komunikowania się z innymi bez oceniania. Uczestnicy szkolenia będą mieli m.in. możliwość poznać i zrozumieć komunikaty wywołując konflikty, budowę empatycznego komunikatu według metody NVC. Nauczą się wyrażać swoje uczucia, potrzeby i prośby w sytuacjach konfliktowych. Szkolenie kładzie też duży nacisk na zwiększenie świadomości na temat uczuć i potrzeb swoich i drugiej osoby, aby budować relacje oparte na wzajemnym szacunku.

Programy rekomendowane



System rekomendacji działa na poziomie krajowym od 2010 roku. Jest to zadanie realizowane we współpracy czterech instytucji - Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowej Agencji Rozwiazywania Problemów Alkoholowych, Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii. W ramach systemu dokonywana jest ocena programów z obszarów promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki uzależnień (profilaktyki narkomanii, profilaktyki problemów alkoholowych) oraz programów profilaktyki innych zachowań problemowych (ryzykownych) dzieci i młodzieży. Programy są badane pod kątem spełnienia standardów - szczegółowych wymagań odnoszących się do jakości programu jako całości, a także poszczególnych etapów jego realizacji, tj. etapu diagnozy i oceny potrzeb, wyboru grupy docelowej, planowania celów i sposobów ich realizacji, zapewnienia jakości realizacji oraz monitorowania i oceny efektów programu w trakcie ewaluacji. Programy ocenione pozytywnie w zależności od stopnia spełnienia standardów mogą być zakwalifikowane na jeden z trzech poziomów jakości.

Program Wzmacniania Rodziny 10-14

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: komunikacja interpersonalna, ustalanie i przestrzegania zasad domowych
Zalecana forma zajęć: cykl warsztatów dla dzieci i rodziców
Adresaci programu: dzieci w wieku 10-14 lat i rodzice (bez ograniczeń wiekowych)
Koszt: od 9900 do 14 900 PLN brutto

- program systemowy dla całej rodziny
- zmniejszanie ryzyka spożywania narkotyków i alkoholu
- wsparcie postawy prorodzinnej i prozdrowotnej



Program jest polską adaptacją na licencji Uniwersytetu Nauki i Technologii Stanulowa, Department of Human Developement and Family Studies. Autorem programu jest prof. Virginia Molgaard, która w roku 2008 w trakcie szkolenia trenerów niniejszego programu certyfikowała m. in. osoby będące wykładowcami przedmiotowego szkolenia. Patronat merytoryczny sprawuje Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Ośrodek Rozwoju Edukacji. Celem nadrzędnym programu jest przygotowanie zarówno rodziców, jak i ich dzieci do pozyskania umiejętności praktycznych, które niewątpliwie wzmacniają i wspierają zarówno postawę prorodzinną jak i prozdrowotną. Przepracowanie całości materiału w kolejnych sesjach (wspólnie rodzica i dziecka) pozwoli na dogłębne zrozumienie zasad i norm współżycia w rodzinie przy zachowaniu poszanowania godności i potrzeb każdego członka rodziny na miarę możliwości i uwarunkowań społecznych. Celem Programu Wzmacniania Rodziny (oryginalna nazwa tego programu to: Strenghtening Families Program, SFPIO-14) jest ograniczenie picia alkoholu i używania narkotyków przez młodzież w wieku od dziesięciu do czternastu lat.

Sposób realizacji programu:

Realizacja programu odbywa się metodą warsztatową, która przebiega w procesie grupowym (max. 12 rodzin) poprzez zajęcia raz w tygodniu z rodzicem i jego dzieckiem w ciągu 2 –godzin zegarowych
Pierwszą godzinę zajęć prowadzi się oddzielnie z rodzicami i z dziećmi – w dwóch niezależnych grupach, a drugą godzinę wspólnie – rodzice i ich dzieci.

Program zakłada 7 sesji podstawowych. Zajęcia warsztatowe prowadzą trenerzy – osoby z uprawnieniami – w pierwszej godzinie zajęć z grupą dzieci i osobno z rodzicami, a w drugiej godzinie zajęć (wspólnej; dzieci i rodzice) wszyscy realizatorzy razem.
Dodatkowo można zamówić 3 sesje przypominające po okresie min. 3 – miesięcy od zakończenia sesji podstawowych

Program domowych detektywów Jaś i Małgosia na tropie"

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: picie alkoholu przez uczniów
Zalecana forma zajęć: warsztat szkolący realizatorów (wychowawcy klas, pedagodzy i psycholodzy szkolni)
Czas trwania: 8 x 45min
Koszt: od 2790 do 3190 PLN netto

Szkolenie przeprowadzone sprawnie i rzetelnie, uzyskało dobre opinie zwrotne ze strony kadry nauczycielskiej i wychowawczej, która uznała program za bardzo przydatny w pracy profilaktycznej z uczniami i wychowawcami.

Gminny koordynator d.s. uzależnień
Małgorzata Szpendowska – Wylegalska,
Gmina Skoki



Program Domowych Detektywów „Jaś i Małgosia na tropie" ma na celu przede wszystkim opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród nastolatków. Program znajduje się w bazie europejskich programów rekomendowanych EDDRA oraz banku programów rekomendowanych przez KCPU, KBPN oraz IPiN. Posiada najwyższy, bo aż III stopień rekomendacji. Bezpośrednimi odbiorcami są uczniowie kl. IV lub kl. V szkół podstawowych i ich rodzice. Posiada stosunkowo krótki czas realizacji, gdyż trwa od 6 do 10 tygodni. Treści profilaktyczne podawane są w formie zabawy, komiksów, zadań domowych do wspólnej pracy z rodzicami. W sposób konstruktywny angażuje rodziców, którzy traktowani są jako partnerzy działań. Treści programu są zgodne z podstawa programową kształcenia ogólnego dla klas IV-V SP oraz ogólnymi założeniami prowadzenia działań profilaktycznych na terenie szkół.

Dlaczego warto?
Program wymiernie wpływa na ograniczenie częstości picia alkoholu przez uczniów oraz zmniejsza intencję uczniów dot. picia alkoholu w przyszłości. Wpływa również na wzrost wiedzy uczestników na temat problemów, jakie mogą wiązać się z piciem alkoholu przez dzieci i młodzież. Jego skuteczność jest potwierdzona w wielu badaniach ewaluacyjnych, a treści są zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego dla klas IV-VI SP. Wiedza przekazywana jest w formie zabawy, komiksów, zadań domowych do wspólnej, konstruktywnej pracy z rodzicami, za pomocą dobrze przygotowanych zeszytów ćwiczeń. Możliwa jest także kontynuacja programu w następnym roku nauki.

Bezpośrednie efekty, mierzone tuż po zakończeniu programu:
- opóźnienie inicjacji picia alkoholu
- ograniczenie pierwszych prób upijania się
- wzmocnienie przekonania uczniów o możliwość odmowy w sytuacji presji rówieśniczej
- wzrost wiedzy o negatywnych konsekwencjach picia alkoholu
- osłabienie pro-alkoholowych postaw
- wzmocnienie relacji na linii szkoła-uczeń-rodzice

Materiały dydaktyczne – uczestnicy szkolenia otrzymują: podręcznik dla realizatora, podręcznik dla lidera oraz zeszyty do wspólnej pracy w domu (dla każdego ucznia) – aktualny cennik znajduje się na stronie http://www.wydawnictwo.ipin.edu.pl/program-domowych-detektywow.html

Fantastyczne możliwości

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: picie alkoholu przez uczniów
Zalecana forma zajęć: warsztat szkolacy realizatorów (wychowacy klas, pedagodzy i psycholodzy szkolni)
Czas trwania: 8 x 45min
Koszt: od 2790 do 3190 PLN netto

Prowadzący na bieżąco odpowiadał na pytania dostosowując do potrzeb nauczycieli oraz sprawił, ze zajęcia były dynamiczne, uczestnicy zaktywizowani a atmosfera bezpieczna i miła, zamierzamy w przyszłości ponownie skorzystać z Państwa usług

Zastepca dyrektora Aleksandra Szydełko,
Zespół Szkół w Gromadce



Fantastyczne Możliwości to program profilaktyki uniwersalnej ukierunkowany na opóźnianie wieku inicjacji alkoholowej u nastolatków. Program jest rekomendowany przez KCPU, IPiN i ORE. „Fantastyczne możliwości" to adaptacja amerykańskiego programu wczesnej profilaktyki alkoholowej „Amazing Alternatives". Przeznaczony jest dla uczniów w wieku 11-12 lat oraz ich rodziców. Wykorzystane w nim strategie mają stwarzać młodzieży alternatywy dla spożywania alkoholu w postaci ciekawego spędzania wolnego czasu i dbać o jej rozwój osobisty. Istotne jest również, aby wykształcić u młodzieży zdolność do identyfikowania zagrożenia, jakim jest presja skłaniająca do picia oraz nauczyć sposobów radzenia sobie z tą presją. Podobnie jak w przypadku Programu Domowych Detektywów (PDD), głównym celem Programu jest opóźnianie wieku inicjacji alkoholowej u młodzieży oraz zmniejszenie spożycia alkoholu przez tych nastolatków, którzy już piją. Fantastyczne Możliwości, choć stanowią kontynuację Programu Domowych Detektywów, mają inną konstrukcję. Szczególną rolę odgrywają zajęcia w klasie, prowadzone przez wychowawcę przy pomocy liderów. Zajęcia oparte są na kanwie nagrań z opowiadaniami czwórki nastolatków (nieco starszych od uczestników programu). Realizacja programu trwa łącznie około 14 tygodni. Program „Fantastycznych Możliwości" ma udokumentowane wyniki skuteczności w zakresie zmiennych behawioralnych (upijanie się, opóźnianie inicjacji w towarzystwie rówieśników) oraz zmiennych pośredniczących (postawa wobec picia alkoholu, umiejętność odmowy wiedza o skutkach picia alkoholu). Realizacja „Fantastycznych Możliwości" połączona ze wcześniejszą realizacją Domowych Detektywów daje możliwość systematycznej pracy z uczniami, dzięki czemu mogą Państwo uzyskać trwałe efekty podejmowanych działań.

Bezpośrednie efekty, mierzone tuż po zakończeniu programu:
• opóźnienie inicjacji picia alkoholu w towarzystwie rówieśników, ograniczenie pierwszych prób upijania się,
• wzmocnienie przekonania uczniów o możliwości odmowy w sytuacji presji rówieśniczej wzrost wiedzy o negatywnych konsekwencjach picia alkoholu i osłabienie pro-alkoholowych postaw.
Zagadnienia poruszane na szkoleniu:
• fakty na temat alkoholu i problemy związane z jego używaniem,
• wpływ mediów oraz reklam na przekonania młodzieży dotyczące alkoholu
• wpływ rówieśników i środowiska lokalnego na zachowania nastolatków oraz sposoby
• radzenia sobie z naciskami skłaniającymi do picia alkoholu;
• uczniowie praktycznie ćwiczą takie umiejętności, powody, dla których młodzi ludzie sięgają po alkohol, oraz konsekwencje picia w młodym wieku.

Materiały dydaktyczne – uczestnicy szkolenia otrzymują: podręcznik dla realizatora, podręcznik dla lidera oraz zeszyty do wspólnej pracy w domu (dla każdego ucznia) – aktualne ceny znajdują się na stronie http://www.wydawnictwo.ipin.edu.pl/program-fantastyczne-mozliwosci.html

Szkolna Interwencja Profilaktyczna

Profilaktyka selektywna

Profilaktyka wskazująca

Zakres tematyczny: selektywna i wskazująca profilaktyka uzależnień
Zalecana forma zajęć: 2-etapowa: szkolenie rady pedagogicznej (4h) oraz szkolenie realizatorów (12h)
Adresaci programu: rady pedagogiczne i nauczyciele, którzy chcą prowadzić działania interwencyjne
Koszt: Etap I od 1650 PLN brutto, Etap II od 3300 PLN brutto

Szkolenie pogłębiło wiedzę i umiejętności na temat profilaktyki uzależnień. Prowadzący bardzo dobrze zrealizował zaplanowane cele. Znakomicie motywował uczestników szkolenia do pracy, właściwie reagował na potrzeby szkolenia. Szkolenie prowadzone profesjonalnie, odpowiadało potrzebom grupy.

Pedagog Danuta Rybińska - Łada,
Liceum Ogólnokształcące nr 3 w Tarnowie



Szkolna interwencja profilaktyczna to program, który służy przygotowaniu pracowników szkół do podejmowania działań wobec uczniów przejawiających zachowania ryzykowne. Program jest rekomendowany przez tzw. instytucje centralne, tj. PARPA, KBPN, IPiN i ORE. Program został stworzony przez zespół Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M" Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie w składzie: dr hab. Krzysztof Ostaszewski, dr Katarzyna Okulicz-Kozaryn, dr Agnieszka Pisarska, mgr Anna Borucka. Program powstał w odpowiedzi na wzrost używania przez młodzież zarówno legalnych, jak i nielegalnych substancji psychoaktywnych oraz obniżenie się wieku inicjacji stosowania tych substancji. Zastosowanie programu jest jednak znacznie szersze i obejmuje również przeciwdziałanie takim zachowaniom niepożądanym, jak agresja i przemoc rówieśnicza, problemy w nauce, nieodpowiednie zachowanie na lekcjach, wagarowanie itp.

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE SZKOLENIA

Szkolenie realizowane jest w dwóch etapach:

ETAP I – 4-godzinne szkolenie dla rady pedagogicznej
Cele:
• budowanie przekonania, że metoda interwencji może być przydatna,
• rozpoczęcie dyskusji na temat celów, założeń i przebiegu działań,
• wyłonienie nauczycieli, którzy zostaną przygotowani do prowadzenia działań interwencyjnych.
Zagadnienia poruszane na szkoleniu:
• cele i schemat postępowania interwencyjnego wobec ucznia sięgającego po środki psychoaktywne,
• podstawy prawne interwencji profilaktycznej w szkole,
• wiedza na temat substancji psychoaktywnych,
• znaczenie i zasady dobrej współpracy w gronie pedagogicznym.

Wartość inwestycji: od 1650 do 1940 PLN brutto

ETAP II – 12-godzinne szkolenie dla wybranych nauczycieli
Cel: przygotowanie wybranych nauczycieli, którzy uczestniczyli w I etapie szkolenia, do:
• prowadzenia rozmów interwencyjnych z uczniem i rodzicami
• sporządzania kontraktu dla ucznia we współpracy z rodzicami
• adekwatnej oceny efektów własnych działań

Zagadnienia poruszane na szkoleniu:
• praktyczne wykorzystanie wiedzy o substancjach psychoaktywnych
• zasady porozumiewania się w sytuacjach konfliktowych
• sytuacja psychologiczna uczestników interwencji: nauczycieli, uczniów i rodziców
• prezentacja procesu interwencji i ćwiczenie poszczególnych elementów: rozmowy z uczniem, rozmowy z rodzicami, opracowywanie kontraktu

Wartość inwestycji: od 3300 do 4500 PLN brutto

Program Profilaktyczny Debata

Zakres tematyczny: selektywna i wskazująca profilaktyka uzależnień
Zalecana forma zajęć: 135min dla 1 klasy (max 25 osób)
Adresaci programu: uczniowie klas V–VIII SP
Koszt: od 980 do 1320 PLN netto

Szkolenie pogłębiło wiedzę i umiejętności na temat profilaktyki uzależnień. Prowadzący bardzo dobrze zrealizował zaplanowane cele. Znakomicie motywował uczestników szkolenia do pracy, właściwie reagował na potrzeby szkolenia. Szkolenie prowadzone profesjonalnie, odpowiadało potrzebom grupy.

Pedagog Danuta Rybińska - Łada,
Liceum Ogólnokształcące nr 3 w Tarnowie



Program prof. dr hab. Krzysztofa Wojcieszka jest adresowany do uczniów starszych klas szkół podstawowych, w przypadku których w większości nie miała jeszcze miejsca inicjacja alkoholowa. Spotkania w ramach programu przewidziane są dla pojedynczych klas (około 30 osób). Program „Debata" ma za zadanie opóźnienie inicjacji alkoholowej wśród młodzieży, uświadamia zagrożenia wynikające z korzystania ze środków psychoaktywnych. Program jest rekomendowany przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Instytut Psychiatrii i Neurologii oraz Ośrodek Rozwoju Edukacji. Realizacja programu oparta jest o metody aktywizujące i służy przyjrzeniu się przekonaniom normatywnym młodzieży i próbie ich modyfikacji. Przeprowadzana podczas programu ankieta umożliwia postawienie wstępnej diagnozy na temat picia alkoholu przez młodzież.

Zmiana przekonań normatywnych – stanowi podstawę całego programu. Zabieg ten polega na zdiagnozowaniu przekonań normatywnych prezentowanych przez klasę i próba ich modyfikacji. Celem jest odsłanianie rzeczywistej częstości zachowań destrukcyjnych występujących w grupie i towarzyszących im przekonań uczestników programu (np. nie ma zabawy bez alkoholu, podobnie wesela).

Zgodnie z założeniami programu, efektem zastosowanych strategii powinno być:
- zmniejszenie tendencji do zachowań ryzykownych związanych z alkoholem podejmowanych przez młodzież,
- ukształtowanie właściwych przekonań normatywnych dotyczących picia alkoholu,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia krótkoterminowych i odroczonych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych
- integracja środowiska szkolnego i rodzinnego w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych.

Poruszające bajki o emocjach

Promocja zdrowia psychicznego

Zakres tematyczny: emocje, komunikacja, relacje
Zalecana forma zajęć: warsztat (drama)
Adresaci programu: dzieci w wieku przedszkolnym (rekomendowany dla dzieci w wieku 4-5 lat) oraz uczniów "zerówek", rodzice, nauczyciele

Koszt: od 7200 do 8200 PLN netto/brutto
Czas trwania: 10 x 45min

Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem uczniów. Wykazywali oni zaangażowanie i chętnie wykonywali zadania. Prowadzący dostosował metody pracy do wieku i możliwości dzieci. Wykazał się profesjonalizmem. Świetnie nawiązał kontakt z dziećmi.

Teresa Maciąg,
Szkoła Podstawowa nr 1 w Sędziszowie



Są to chwytające za serce przedstawienia, w których dzieci stają się bohaterami. To nie tylko praktyczny trening budowania relacji, ale także nauka rozpoznawania i zarządzania emocjami. Jednak nauka nie kończy się wraz z warsztatem. Każdego dnia możesz z niej korzystać przypominając sobie postacie z bajek i pokazując jak sobie poradzić z sytuacją konfliktową. Bajki opowiadają o wielu emocjach: zazdrości, smutku, złości, rozczarowaniu, strachu, frustracji, radości oraz dumie. Program ma na celu wspierania rozwoju kompetencji emocjonalno - społecznych dzieci w wieku przedszkolnym, które pomagają w:

- radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami,
- komunikowaniu swoich potrzeb i odczuć,
- nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami.

Celem programu jest zatem wzmacnianie umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych, wyrażania ich w konstruktywny sposób i regulowania ich natężenia. Tak ukształtowane i wzmocnione na wczesnych etapach życia umiejętności emocjonalne mogą przyczynić się do dobrostanu psychicznego, lepszego rozumienia siebie i lepszego budowania relacji z innymi ludźmi.
Ma to kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu zachowań problemowych i ryzykownych.

Program składa się z 10 warsztatów o emocjach, począwszy od emocji podstawowych po emocje złożone, wtórne (społeczne). Zaplanowany jest na okres jednego roku szkolnego (dziesięć miesięcy). Bajki są realizowane w częstotliwości jedna na miesiąc.

Zajęcia trwają od 45 do 60 minut dla każdej grupy (liczącej od 13 do 25 dzieci).. W przypadku klas pierwszych minimalny czas trwania zajęć to 60 min.
Każdorazowo prowadzone są przez dwie trenerki/dwóch trenerów na podstawie autorskich bajek i opracowanych scenariuszy zajęć. Nauczyciele/nauczycielki otrzymują pakiet materiałów edukacyjnych zbieżnych z tematami bajek, które pozwalają im kontynuować pracę rozpoczętą na warsztatach. Podobny pakiet materiałów otrzymują rodzice. Dzięki tej publikacji poznają założenia sprzyjające budowaniu bezpiecznego stylu przywiązania ze swoimi dziećmi.

Dla rodziców i nauczycieli/nauczycielek dzieci przewidziano jedno 2-godzinne spotkanie, podczas których omawiane są tematy związane z regulacją emocji.

Wartość inwestycji: 7200 - 8200 zł* netto/brutto
*Istnieje możliwość zakupu pojedynczych bajek w cenie 800-990 netto zł.







Program wspomagania dzieci nieśmiałych

Profilaktyka selektywna

Zakres tematyczny: rozwój kompetencji społecznych i samooceny

Adresaci programu: dzieci nieśmiałe w wieku 10-11 lat.

Czas trwania programu: 15 spotkań po 90min

Koszt programu: od 9700 do 12 100 PLN netto
45 min - 500 PLN netto

Prowadzący szkolenie profesjonalnie nawiązał kontakt z rodzicami i nauczycielami. Uczestnicy chętnie włączali się w rozmowy zadając pytania na nurtujące ich tematy. Poruszali problemy, jakie występują w szkole i w domu. Trener udzielał fachowych i konkretnych odpowiedzi. Udzielał wskazówek i rad.

Pedagog szkolny mgr Agata Moś
Szkoła Podstawowa w Kraszewicach



Nieśmiałość nie jest tylko cechą charakteru. Jest także czynnikiem ryzyka wielu trudności psychospołecznych takich jak: poczucie samotności, niezadowolenie z życia, depresja, niskie kompetencje społeczne. Ponadto relacja dziecka z nauczycielami i opiekunami, także jest wystawiona na większe obciążenia. Badania wskazują, że dorośli częściej postrzegają dzieci nieśmiałe jako niekompetentne społecznie, a ich rodzice są bardziej surowi i skłonni do gniewu. Opiekunowie nie tylko częściej unikają rozmów oraz kontaktów z własnymi dziećmi. Mogą także być nadmiernie surowi przy stawianiu wymagań bądź nadmiernie ochraniać dzieci, wyręczając je i nie stawiając wymagań.
W odpowiedzi na trudności, z jakimi mogą się mierzyć dzieci nieśmiałe, zajęcia zostały zaprojektowane tak aby zawierały wiele metod aktywizujących, takich jak: krąg uczuć, rysunki, historyjki obrazkowe, scenki, burze mózgów, dyskusje, opowiadania, bajki. Udział w programie ma pozytywny wpływ na poziom aktywności i kompetencji społecznych, samooceny i optymizmu. Wykorzystywane są także aktywności w parach, małych grupach oraz na forum grupy. Uczestnicy zachęcani są do współpracy. Zwiększenie aktywności społecznej sprzyja tworzeniu się okazji, które kształtują sprawczość. Dzieci uczą się patrzeć na sytuację wielowymiarowo, dostrzegając, że różne zachowania mogą mieć różne przyczyny. Zdobywają umiejętność dostrzegania własnych mocnych stron oraz rozwijania ich. Uczą się także optymistycznego spojrzenia na świat i określania przyczyn zarówno swoich porażek jak i sukcesów.

Główne cele: przezwyciężanie nieśmiałości poprzez tworzenie uczestnikom zajęć warunków do podejmowania aktywności społecznej, rozwijania kompetencji społecznych, kształtowania wyższej i bardziej adekwatnej samooceny oraz optymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn zdarzeń.

Program obejmuje 15 dwugodzinnych spotkań z dziećmi. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Prowadzone są metodami aktywnymi tak, aby umożliwić uczestnikom aktywne doświadczanie i przeżywanie tego, co jest ich treścią.

Metody stosowane w programie to m. in.: krąg uczuć, rysunki, historyjki obrazkowe, scenki, burze mózgów, dyskusje, opowiadania, bajki.

Wartość inwestycji: od 9700 do 12 100 PLN netto
Istnieje możliwość zakupu pojedynczych zajęć w cenie 500 PLN netto za 45 min

Unplugged - dla uczniów

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: konformizm, uzależnienia, kompetencje społeczne
Adresaci programu: uczniowie w wieku 12-14 lat oraz ich rodzice
Czas trwania programu: 12 x 45min
Koszt: od 4900 do 5750 PLN netto

Prowadzący trener doskonale odczytuje intencje jednostki, z zaangażowaniem podejmuje bieżące potrzeby grupy. Szybko nawiązał kontakt z uczniami i zyskał sympatię. Stosowane przez trenera metody angażowały grupę do pracy. Asertywność uczniów i chęć podejmowanych przez nich działań i chęć podejmowania działań świadczyły o zaangażowaniu emocjonalnym.

dr Gabriela Zdunek-Gajda
Zespół Szkół Miejskich nr 1



W trakcie zajęć uczniowie poznają sposoby na radzenie sobie z konformizmem i naciskiem grupowym. Poszerzą wiedzę związaną z czynnikami ryzyka i chroniącymi przed alkoholizmem i uzależnieniem od innych substancji psychoaktywnych, a także o przyczynach i konsekwencjach palenia papierosów. Zakwestionowane zostaną przekonania normatywne związane z rozpowszechnianiem zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi. Zajęcia skupiają się także na kształtowaniu umiejętności bezpiecznego wyrażania swoich emocji, asertywnej obrony swoich racji oraz innych kompetencjach społecznych. Program rozwija zdolność do radzenia sobie z problemami, formułowania celów i podejmowania decyzji.

Dla uczniów:
Część programu przeznaczona dla uczniów składa się z 12 lekcji, które koncentrują się na umiejętnościach życiowych, przekonaniach normatywnych i wiedzy o substancjach psychoaktywnych. Są one prowadzone przez nauczyciela w klasie szkolnej i obejmują jedno spotkanie w tygodniu. Każda lekcja prowadzona jest według następującego schematu: wprowadzenie (ewentualnie przypomnienie najważniejszych informacji z poprzedniej lekcji), mini wykład wprowadzający do aktualnego tematu, realizacja tematu z użyciem aktywizujących metod pracy, podsumowanie zajęć, ewentualnie zadanie domowe dla uczniów.

Czas trwania: 12 spotkań po 45 min

Dla rodziców:
Tematy zajęć:
- informacje na temat kwestii psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem,
- informacje na temat narkotyków, używanie substancji psychoaktywnych jako element eksperymentalnych zachowań ryzykownych młodzieży,
- wpływ i rola rodziny w okresie dojrzewania,
- rozwój autonomii i tożsamości u nastolatków,
- konflikt pokoleń i konieczny rozwój rodziny,
- asertywność rodziców, wyznaczanie w rodzinie jasnych granic w zakresie używania substancji psychoaktywnych.

Metody realizacji zajęć:
mini wykład, dyskusja, praca w podgrupach, psychodrama, prezentacja multimedialna.
Czas trwania: 4 spotkania po 135 min.

Unplugged - dla realizatorów

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: konformizm, uzależnienia, kompetencje społeczne
Adresaci programu: nauczyciele, pedagodzy
Czas trwania programu: 18 godzin lekcyjnych
Koszt: od 6900 brutto
+ 120 PLN brutto od osoby za materiały

Prowadzący trener doskonale odczytuje intencje jednostki, z zaangażowaniem podejmuje bieżące potrzeby grupy. Szybko nawiązał kontakt z uczniami i zyskał sympatię. Stosowane przez trenera metody angażowały grupę do pracy. Asertywność uczniów i chęć podejmowanych przez nich działań i chęć podejmowania działań świadczyły o zaangażowaniu emocjonalnym.

dr Gabriela Zdunek-Gajda
Zespół Szkół Miejskich nr 1



W trakcie zajęć uczniowie poznają sposoby na radzenie sobie z konformizmem i naciskiem grupowym. Poszerzą wiedzę związaną z czynnikami ryzyka i chroniącymi przed alkoholizmem i uzależnieniem od innych substancji psychoaktywnych, a także o przyczynach i konsekwencjach palenia papierosów. Zakwestionowane zostaną przekonania normatywne związane z rozpowszechnianiem zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi. Zajęcia skupiają się także na kształtowaniu umiejętności bezpiecznego wyrażania swoich emocji, asertywnej obrony swoich racji oraz innych kompetencjach społecznych. Program rozwija zdolność do radzenia sobie z problemami, formułowania celów i podejmowania decyzji.

Dzięki realizacji szkolenia szkoły i nauczyciele w nim uczestniczący uzyskają następujące korzyści:

- Podniesienie kompetencji kadry pedagogicznej w zakresie profilaktyki uzależnień,
- Możliwość włączenia do Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego skutecznego programu profilaktycznego dotyczącego ryzykownych zachowań młodzieży,
- Wdrożenie w szkole programu atrakcyjnego dla uczniów,
- Bezpłatne konsultacje z trenerem programu.

Każdy z uczestników otrzyma (w wersji wydrukowanej oraz elektronicznej, umożliwiającej wydruk) komplet materiałów zawierający: podręcznik dla nauczyciela, zeszyt ćwiczeń dla ucznia, przewodnik do spotkania
z rodzicami, karty do ćwiczeń. Po zakończeniu szkolenia każdy z uczestników otrzyma certyfikat uprawniający
do realizacji programu Unplugged.

Wartość inwestycji: od 6900 brutto + 120 PLN brutto od osoby za materiały

Czas trwania: 18 godzin dydaktycznych

ARS, czyli jak dbać o miłość?

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: następstwa zdrowotne i prokreacyjne używania substancji psychoaktywnych
Adresaci programu: uczniowie szkół ponadpodstawowych (16-19 lat), ich rodzice i nauczyciele
Czas trwania programu: 12 godzin lekcyjnych (możliwość podziału na bloki)
Koszt: od 3900 netto, od 890 PLN netto za 4 godziny zajęć

- Program Szwajcarski!
- Skoncentrowany na wartościach i pozytywnych aspektach
- Obejmuje zarówno rodziców jak i uczniów



Program ma na celu pobudzenie refleksji wśród młodzieży na temat istotnych dla nich wartości. Jego pierwotnym założeniem jest świadome i konsekwentne odwołanie się do najważniejszej wartości w ludzkim życiu, jaką jest miłość, z niewielkim naciskiem na dotychczasowe motywy, takie jak zdrowie czy wolność. Zdrowie i wolność są tu traktowane jako czynniki sprzyjające tworzeniu odpowiedzialnych relacji miłosnych oraz promujące zdrowie i prawidłowy rozwój przyszłych pokoleń.

Program ARS opiera się na połączeniu kluczowych strategii profilaktycznych, takich jak identyfikacja wartości, korygowanie błędnych przekonań, rozwijanie umiejętności życiowych oraz budowanie więzi z lokalną społecznością szkolną lub rodziną, wraz z przekazem istotnych informacji jako strategii uzupełniającej.

Optymalna i zalecana realizacja programu ARS obejmuje dwanaście zajęć lekcyjnych, trwających 45 minut każde. Taki wariant umożliwia pełne wykorzystanie merytoryczne treści programu. Jednakże ze względu na ograniczone możliwości czasowe szkół, program dopuszcza różne warianty realizacyjne, na przykład trzy do sześciu zajęć po dwie godziny lekcyjne w dowolnym układzie czasowym (np. przez cały dzień, po dwie godziny w kolejne dni lub w trzech kolejnych tygodniach). W tych wariantach jednak nie można przeznaczyć mniej niż 6 godzin na realizację programu. Wybór tematyki zależy od nauczyciela prowadzącego. Podstawowym warunkiem realizacji jest odpowiednio przeszkolony nauczyciel wyposażony w materiały dydaktyczne, takie jak podręcznik. Zajęcia powinny być prowadzone dla uczniów obojga płci jednocześnie, w klasach szkolnych wyposażonych w tablicę, z możliwością korzystania z projekcji DVD/PP, jeśli planowane jest wykorzystanie filmów edukacyjnych lub prezentacji multimedialnych.

Program został opracowany przy wsparciu finansowym Szwajcarii w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Jego wyjątkowość polega na innowacyjnym podejściu do profilaktyki uzależnień. Zamiast skupiać się głównie na negatywnych skutkach zdrowotnych stosowania substancji psychoaktywnych, koncentruje się na wartościach istotnych dla młodych ludzi, takich jak miłość, rodzina i bezpieczeństwo, oraz na tym, w jaki sposób nadużywanie tych substancji może negatywnie wpływać na te wartości. Program nie ogranicza się do tradycyjnego zapobiegania używania substancji psychoaktywnych, ale analizuje je w kontekście macierzyństwa i ojcostwa, ponieważ w tym kontekście takie zachowania mogą być szczególnie szkodliwe (np. zespół alkoholowego uszkodzenia płodu, poronienia itp.).

Szkoła dla rodziców i wychowawców

Profilaktyka uniwersalna

Zakres tematyczny: budowanie relacji w rodzinie
Adresaci programu: rodzice/opiekunowie i ich wychowankowie
Czas trwania programu: 40 godzin lekcyjnych (10 spotkań po 4 godziny)
Koszt: od 9900 PLN do 12 000 PLN brutto

- małe grupy od 12 do 15 osób
- elementy psychodramy
- angażujące i owocne debaty
- wymiana doświadczeń i realne wsparcie



Program Szkoła dla rodziców i wychowawców obejmuje cykl dziesięciu czterogodzinnych spotkań, podczas których koncentrujemy się na praktycznych wskazówkach i umiejętnościach, które pomagają w nawiązaniu głębszej relacji z dzieckiem lub wychowankiem.

W trakcie programu skupiamy się na budowaniu relacji między dorosłym a dzieckiem, obejmując:

1. Wyrażanie oczekiwań i ograniczeń w sposób, który jest respektowany przez dziecko.
2. Rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć dziecka.
3. Aktywne i wspierające słuchanie.
4. Motywowanie dziecka do współdziałania.
5. Modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka.
6. Uwalnianie dzieci od narzuconych ról w domu i w szkole.
7. Wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka.
8. Budowanie rzeczywistego poczucia własnej wartości dziecka.
9. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

W ramach programu skupiamy się również na budowaniu relacji między dziećmi, obejmując następujące aspekty:

1. Radzenie sobie z rywalizacją i zazdrością między dziećmi.
2. Praca nad rozwiązywaniem konfliktów, kłótni i bójek między dziećmi oraz inne trudności.
3. Zajmowanie się problemem sprawiedliwości, faworyzowania jednego dziecka nad innym i egoizmu.
4. Analiza wpływu przypisywanych ról na relacje między dziećmi.

Dla rodziców i wychowawców nastolatków uwzględniamy specyficzne problemy związane z wiekiem dorastania, takie jak:

1. Radzenie sobie z młodzieńczym buntem.
2. Wspieranie pragnienia akceptacji przez nastolatków.
3. Pomaganie w zaspokajaniu potrzeby decydowania o sobie.
4. Zajmowanie się przedwczesnym zainteresowaniem seksem.
5. Edukacja w zakresie zagrożeń związanych z narkotykami.
6. Świadomość niebezpieczeństw związanych z nadmiernym korzystaniem z mediów.

Golden Five

Zakres tematyczny: Wspieranie postępów edukacyjnych i rozwoju osobistego uczniów, szczególnie tych narażonych na ryzyko marginalizacji.
Adresaci programu: nauczyciele, wychowawcy klas od IV szkół podstawowych do klas I szkół ponadpodstawowych
Czas trwania programu: 12 godzin lekcyjnych (możliwość podziału na bloki)
Koszt:

- Szkolenie rady pedagogicznej zachęcające do udziału w programie (opcjonalnie) - 600 PLN brutto/godzina
- Warsztat dla realizatorów 2 dni lub online (4x3 godziny lub 3x4 godziny) - 4900 PLN brutto
- Superwizja (3 x 1.5 godziny) - 1200 PLN brutto
- dodatkowe superwizje w zależności od potrzeb (1.5 godziny) - 400 PLN brutto

Program rekomendowany przez ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji)

Efekt międzynarodowego projektu koordynowanego przez Uniwersytet w Sewilli. Kraje uczestniczące w projekcie to: Belgia, Hiszpania, Norwegia, Polska i Włochy.



Cele szczegółowe programu obejmują poprawę funkcjonowania uczniów w różnych obszarach życiowych. Zachodzi on poprzez rozwój umiejętności nauczycieli w radzeniu sobie z różnorodnością uczniów w klasie. Nacisk kładziemy także na doskonalenie atmosfery społecznej w klasie poprzez budowanie lepszych relacji interpersonalnych. Pokazujemy jak pracować nad rozwojem osiągnięć edukacyjnych uczniów (np. poprawą frekwencji). Przekazujemy praktyczn wskazówki jak wzmacniać postawy prospołeczne u uczniów poprzez rozwój umiejętności życiowych.

Na podstawie badań i literatury z zakresu potrzeb oraz funkcjonowania młodych nastolatków, Autorzy wyróżnili pięć kluczowych obszarów, które mają istotny wpływ na motywację uczniów do nauki, ich postawy wobec szkoły i osiągnięcia edukacyjne. Nauczyciele uwzględniają te obszary w swojej pracy dydaktyczno-wychowawczej w klasie.

Obszar 1: Zarządzanie klasą

Cele:

- Tworzenie sprzyjającej atmosfery koncentracji i pracy w klasie.
- Motywowanie uczniów do nauki.
- Kształtowanie postaw prospołecznych i wartości w klasie.

Obszar 2: Budowanie relacji

Cel:

- Budowanie pozytywnych, bezpiecznych relacji między nauczycielem a uczniami, opartych na wzajemnym szacunku i zaangażowaniu.

Obszar 3: Klimat społeczny

Cel:

- Stworzenie klimatu społecznego w klasie sprzyjającego nauce, motywacji, pozytywnemu poczuciu własnej wartości i dobrym relacjom.

Obszar 4: Nauczanie dostosowane

Cel:

- Poprawa osiągnięć edukacyjnych uczniów, wzmacnianie motywacji i budowanie poczucia własnej wartości.

Obszar 5: Relacje rodzina-szkoła

Cel:

- Promowanie współpracy między rodzicami a szkołą w celu poprawy osiągnięć edukacyjnych i zaangażowania społecznego uczniów.

Do każdego z tych obszarów przygotowano listę kluczowych zasad postępowania nauczyciela, które powinny być stopniowo wdrażane w codziennej pracy dydaktyczno-wychowawczej.
Skuteczność programu wynika nie tylko z samych zasad, lecz również z celowego, systematycznego i jednoczesnego stosowania wielu działań przez dłuższy czas.



Centrum Działań Profilaktycznych

ul. Tadeusza Kościuszki 39a
32-020 Wieliczka

tel./fax: 12 251 61 04

e-mail: biuro@cdp-szkolenia.pl

www.cdp-szkolenia.pl