



Centrum Działań Profilaktycznych

ROK SZKOLNY 2025/26

🌐 www.cdp-szkolenia.pl ☎ 12 251 61 04 ✉ biuro@cdp-szkolenia.pl

O Centrum Działań Profilaktycznych

Kim jesteście?

Centrum Działań Profilaktycznych to grupa szkoleniowo-badawcza z Wieliczki, która istnieje na rynku już 15 lat. Naszym celem jest realizacja ambitnych zadań wynikających z szeroko rozumianej profilaktyki społecznej.

- ✓ Aktywnie współpracujemy z blisko **1/3 gmin w całej Polsce**
- ✓ Zatrudniamy **ponad 70 trenerów i trenerek**
- ✓ Zrealizowaliśmy przeszło **250 konkursów wojewódzkich i gminnych**
- ✓ Przeprowadziliśmy ponad **100 000 warsztatów i szkoleń**



Trenerzy Centrum Działań Profilaktycznych

O nas

Centrum Działań Profilaktycznych w Wieliczce to miejsce, gdzie troska o dobrostan psychiczny, edukacja społeczna i działania profilaktyczne spotykają się, żeby wspierać lokalne społeczności w budowaniu zdrowego stylu życia.

Jak pracujemy?

W Centrum Działań Profilaktycznych z Wieliczki stawiamy na praktyczne, aktywizujące metody pracy. Wiemy, że najlepsze efekty daje zaangażowanie uczestników i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy i refleksji. Dlatego większość naszych zajęć prowadzimy w formie warsztatowej, co oznacza:

- ✓ interaktywne, angażujące ćwiczenia,
- ✓ rozwijanie umiejętności przez doświadczenia i działanie,
- ✓ przekazywanie wiedzy przy pomocy aktywizujących metod,
- ✓ pracę w kręgu, która sprzyja atmosferze otwartości i równości w grupie.

Poza realizacją zakresu tematycznego zajęć, skupiamy się na tym, aby były one dostosowane do wieku, możliwości i potrzeb grupy. Udzielamy również informacji zwrotnej nauczycielom uczestniczącym w warsztatach ze swoimi uczniami. Oferujemy także szeroki zakres materiałów profilaktycznych oraz badania lokalnych społeczności. Działamy również jako fundacja realizując liczne zadania z zakresu zdrowia publicznego i edukacji.

Spis treści

Zajęcia profilaktyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz klas 1-3 szkół podstawowych:

Programy o podstawach naukowych:

- Cukierki - str. 6
- Fonolandia - str. 7
- Loguj się z głową dla klas 1-3 szkół podstawowych - str. 7

Programy autorskie:

- Bezpieczne smyki - str. 8
- Mistrzowie wyobraźni. Trening kreatywności - str. 8
- Przyjazna zabawa to dobra sprawa - str. 9
- Silna mała mróweczka - str. 9
- Strażak Sam - str. 10
- Tomek i czarny kruk - str. 10
- Zakazany owoc - str. 11
- Zagubiona myszka - str. 11

Zajęcia profilaktyczne dla klas 4-6 szkół podstawowych:

Programy o podstawach naukowych:

- Balans - str. 12
- Loguj się z głową dla klas 4-6 - str. 12

Programy autorskie:

- Bez-stres - str. 13
- Blenduję, bo lubię - str. 13
- Ciekawość nie zawsze popłaca - str. 14
- Energia pod kontrolą - str. 14
- Nie bój się lęku - str. 15
- Palący problem - str. 15
- Pamięć absolutna - str. 16
- Pokonaj lęk i złość - str. 16
- Tolerancja i szacunek, to mój wizerunek - str. 17
- Wiem, że zdrowo jem - str. 17
- Zagrożenia cywilizacyjne - str. 18
- Zaplątani w Sieci - str. 18
- Złość da Ci w kość! - str. 19



Zajęcia profilaktyczne dla klas 7-8 szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych:

Programy o podstawach naukowych:

- Akademia Dorosłości - str. 20
- Balans - str. 20
- IMPACT - str. 21
- Młodzieżowi Liderzy Profilaktyki - str. 21
- NVC: W języku żyrafy - str. 22
- Loguj się z głową dla klas 7-8 - str. 22
- Loguj się z głową dla szkół ponadpodstawowych - str. 23
- Trening Asertywnych Zachowań - str. 23
- Trening Redukcji Stresu - str. 24

Programy autorskie:

- Alkomatrix - str. 24
- Blenduję, bo lubię - str. 25
- Bunt to grunt - str. 25
- Być kimś, być sobą - str. 26
- Fake news - prawda czy fałsz? - str. 26
- FAS - alkohol we krwi - str. 27
- Jestem wolny mam przewagę - str. 27
- Mądrze kieruj swoim życiem - str. 28
- Najpierw się śmieję, a później płaczę - o tym jak niszczą dopalacze - str. 28
- Pokonaj lęk i złość - str. 29
- Postaw na swoje życie - str. 29
- Przemoc odbierze Ci moc - str. 30
- Słuchaj sobą - str. 30
- Smutno, że aż boli - str. 31
- Wirtualnej (nie)rzeczywistości - str. 31



Szkolenia dla rodziców oraz nauczycieli:

Programy o podstawach naukowych:

- Program Poprawy Wzorców Zachowania (BEP) - str. 32
- NVC: Porozumienie bez przemocy - str. 33

Programy autorskie:

- Chodź pomaluj mój świat - str. 34
- Czysty umysł - str. 34
- Dopalanie. Nie narkotyk, co się stanie? - str. 35
- Dzieci w sieci - str. 35
- Kiedy chcę, mówię nie! - str. 36
- Mosty zamiast murów - str. 36
- Nasz wspólny sukces - str. 37
- Nauczyciel w opałach - str. 37
- Pewność siebie jest dla was - str. 38
- Pomóż dziecku marzyć - str. 38
- Profilaktyka dla dydaktyka - str. 39
- Trening redukcji stresu - str. 39
- Uczniowie pod specjalnym nadzorem - str. 40
- Uzależnienia XXI wieku - str. 40
- Widzimy inaczej, działamy wspólnie - str. 41
- W konflikcie z rodzicami - str. 41
- W mocy przemocy - str. 42
- W poszukiwaniu straconego czasu - str. 42
- Wypalenie surowo wzbronione - str. 43
- Zespół Aspergera. Poznać, zrozumieć, żyć - str. 43
- Żeby się chciało tak, jak się nie chce - str. 44



ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE DLA DZIECI MŁODSZYCH

dla przedszkoli i klas 1-3 szkół podstawowych

Warsztaty dla przedszkoli i klas 1-3 szkół podstawowych oparte są na wzorcach i wartościach, które mają kluczowe znaczenie nie tylko w okresie dzieciństwa, lecz także w dorosłym życiu, kształtując postawy, umiejętności społeczne i sposób reagowania na różne wyzwania. Każde zajęcia odbywają się w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze, która sprzyja otwartości, wzajemnemu zaufaniu i budowaniu poczucia bezpieczeństwa u dzieci. Dzięki temu uczestnicy łatwiej przyswajają wiedzę, chętniej angażują się w proponowane aktywności oraz z większą gotowością podejmują refleksję nad poruszonymi zagadnieniami.

Program warsztatów łączy w sobie elementy edukacyjne, wychowawcze i zabawowe, co pozwala na harmonijne połączenie nauki z przyjemnością i naturalną aktywnością dzieci. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wprowadzają uczestników w tematykę zajęć w sposób dostosowany do ich wieku i możliwości, angażując zarówno intelekt, jak i emocje. Następnie poprzez zabawy psychoruchowe, rysowanie, odgrywanie ról oraz rozmowy z prowadzącym dzieci mają okazję samodzielnie odkrywać znaczenie omawianych treści i wyciągać własne wnioski.

Taka forma pracy sprawia, że dzieci nie tylko zdobywają wiedzę, ale także rozwijają umiejętności praktyczne uczą się radzić sobie w różnych sytuacjach, wyrażać swoje emocje, komunikować potrzeby i rozwiązywać konflikty. Równocześnie ćwiczą współpracę z innymi, co sprzyja integracji grupy, wzajemnemu szacunkowi oraz budowaniu pozytywnych relacji. W efekcie warsztaty stają się nie tylko okazją do nauki, ale także przestrzenią do rozwoju emocjonalnego i społecznego, który ma długofalowe znaczenie dla dalszego życia uczestników.

Programy o udowodnionej skuteczności dla dzieci młodszych

Programy te należą do grupy działań profilaktycznych, o naukowych podstawach oraz udowodnionej skuteczności, potwierdzonej w praktyce edukacyjnej i badaniach naukowych.

Cukierki Udowodniona skuteczność!

dla klas 0 i 1-3 szkół podstawowych, o bezpieczeństwie, uzależnieniach i regulacji emocjonalnej



Zakres tematyczny: bezpieczeństwo w kontaktach z nieznajomymi, uzależnienia

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania:

- 2 x 45min
- 3 x 45min
- 6 x 45min
- 12 x 45min

Program profilaktyczny „Cukierki” jest przeznaczony dla dzieci w wieku 6 lat 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 nieznanych, które mogą zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci. Kolejnym aspektem na którym skupia się program jest zapobieganie zachowaniom agresywnym poprzez współpracę.

Cele programu:

- Uświadomienie dzieciom zagrożeń wynikających z kontaktu ze środkami psychoaktywnymi, przedstawionych w przystępnej i symbolicznej formie bajki.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i unikania sytuacji ryzykownych, w których mogą pojawić się propozycje sięgnięcia po używki.
- Wzmacnianie postawy asertywnej poprzez ćwiczenie umiejętności mówienia „nie” w odpowiedzi na presję rówieśniczą.
- Kształtowanie pozytywnych wzorców zachowania i promowanie zdrowego stylu życia jako alternatywy wobec używek.

Rezultaty programu:

- Uczestnicy rozumieją, czym są używki i jakie mogą nieść konsekwencje, a także wiedzą, jak w praktyce unikać zagrożeń.
- Dzieci rozwijają pewność siebie i postawy chroniące, które pomagają im podejmować bezpieczne decyzje w relacjach z rówieśnikami.

Fonolandia

dla klas 1-3, o telefonach i mediach cyfrowych



Zakres tematyczny: odpowiedzialne i bezpieczne korzystanie z mediów cyfrowych

Zalecana forma zajęć: warsztat

Materiały: zeszyty ćwiczeń dla uczniów

Czas trwania:

- dla uczniów 15 godzin dydaktycznych (rozbite na spotkania 1 lub 2 godzinne),
- dla rodziców/nauczycieli 3 spotkania po 2 godziny dydaktyczne

Program jest przeznaczony dla uczniów klas 1-3 szkół podstawowych i dotyczy bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania przez dzieci z telefonów, internetu oraz innych urządzeń elektronicznych. Skupia się na rozwijaniu umiejętności świadomego korzystania z technologii, ograniczaniu ryzyka uzależnień cyfrowych, przeciwdziałaniu cyberprzemocy oraz kształtowaniu właściwych nawyków w zakresie czasu spędzanego online. Program uczy także zasad ochrony prywatności, bezpiecznego kontaktu z rówieśnikami i dorosłymi w sieci oraz wskazuje alternatywne, konstruktywne sposoby spędzania wolnego czasu.

Cele szkolenia:

- Świadome korzystanie z technologii: Przekazanie uczniom zasad bezpiecznego używania urządzeń elektronicznych.
- Ograniczenie uzależnień cyfrowych: Uświadomienie dzieciom zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii.
- Przeciwdziałanie cyberprzemocy: Nauka bezpiecznego kontaktu z rówieśnikami w sieci oraz rozpoznawania cyberprzemocy.
- Zdrowe nawyki online: Kształtowanie równowagi między czasem spędzanym online a innymi formami aktywności.

Rezultaty szkolenia:

- Zwiększenie świadomości bezpieczeństwa online: Uczniowie zdobędą podstawową wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z internetu.
- Rozwój zdrowych nawyków cyfrowych: Uczniowie nauczą się zarządzać czasem spędzanym online i poznać alternatywy dla technologii.

Loguj się z głową 🏆 Program o podstawach naukowych!

dla klas 1-3 szkół podstawowych, o korzystaniu z nowych technologii



Zakres tematyczny: zagrożenia wynikające z korzystania z nowych technologii

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 180 min

Program autorstwa Fundacji Poza Schematami wspiera najmłodszych uczniów w budowaniu bezpiecznych nawyków korzystania z Internetu i mediów cyfrowych oraz uczy, jak radzić sobie z emocjami i komunikować się w sposób pełen szacunku. Dzieci, pod opieką szeryfa Cyberzachodu i pani szeryfowej, stawiają czoła „Dzikiem Bandzie” symbolom zagrożeń związanych z cyfrowym światem. Podczas zajęć rozwijają umiejętności rozpoznawania ryzyk, uczą się zasad odpowiedzialnego zachowania w sieci oraz poznają język żyraty, który wspiera w budowaniu dobrych relacji. Do realizacji zajęć wykorzystywana jest publikacja „Rysia i Tolek na Cyberzachodzie”, dostępna bezpłatnie na stronie Fundacji Poza Schematami: <https://fundacijapozaschematami.pl/wp-content/uploads/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf>.

Cele programu:

- Ukształtowanie u dzieci podstawowej wiedzy na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i urządzeń elektronicznych.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji towarzyszących korzystaniu z mediów cyfrowych.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zachowania w sieci.
- Wzmacnianie umiejętności komunikowania się w sposób życzliwy i bez przemocy, m.in. poprzez język żyraty.

Rezultaty programu:

- Uczniowie znają podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i potrafią je zastosować w praktyce.
- Uczniowie potrafią wskazać sposoby radzenia sobie z emocjami i budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami.

Program został przygotowany w taki sposób, aby mógł być realizowany samodzielnie przez nauczycieli i wychowawców w szkołach. Istnieje jednak również możliwość zamówienia jego przeprowadzenia przez naszych trenerów, co zapewni profesjonalne wsparcie i pełne wykorzystanie potencjału programu.

Programy autorskie dla dzieci młodszych

Dla przedszkoli proponujemy skrócone zajęcia trwające 45 minut, natomiast dla uczniów klas 1–3 szkół podstawowych rekomendujemy warsztat w wymiarze 90 minut, ale możliwa jest też wersja 45 min.

Bezpieczne smyki

o podstawowym bezpieczeństwie w przestrzeni publicznej i w domu



Zakres tematyczny: bezpieczeństwo w kontaktach z nieznanymi oraz na ulicy

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

Celem zajęć jest wytworzenie u dzieci postaw i zachowań, które w przyszłości będą je chronić przed potencjalnymi zagrożeniami. W trakcie warsztatu najmłodszy 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.

Cele szkolenia:

- Kształtowanie u dzieci postaw i zachowań sprzyjających bezpieczeństwu w codziennych sytuacjach.
- Nauka właściwego reagowania w przypadku kontaktu z obcą osobą.
- Rozwijanie umiejętności wzywania pomocy w sytuacjach zagrożenia.
- Przekazanie zasad bezpiecznego zachowania na placu zabaw, w domu i na ulicy.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci uczą się rozpoznawać sytuacje niebezpieczne i właściwie na nie reagować, m.in. w kontaktach z obcymi osobami oraz podczas zabawy w domu, na placu zabaw i na ulicy.
- Uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności wzywania pomocy i kształtują postawy sprzyjające bezpiecznym zachowaniom w codziennym życiu.

Mistrzowie wyobraźni. Trening kreatywności

o twórczości i rozwijaniu kreatywności



Zakres tematyczny: rozwój kreatywności i aktywności twórczej

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

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.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie dzieciom znaczenia twórczego myślenia w rozwoju i osiąganiu celów.
- Rozwijanie umiejętności wykorzystywania dziecięcej kreatywności w sposób ukierunkowany i praktyczny.
- Kształtowanie postawy łączenia radości tworzenia z działaniami przynoszącymi konkretne efekty.
- Wzmacnianie wiary we własny potencjał twórczy i motywowanie do jego rozwijania.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci rozwijają umiejętność wykorzystywania swojej kreatywności w sposób ukierunkowany, łącząc radość tworzenia z realizacją konkretnych celów.
- Uczestnicy wzmacniają wiarę we własny potencjał twórczy, co sprzyja rozwojowi ich możliwości intelektualnych i poznawczych.

Przyjazna zabawa to dobra sprawa

o kontroli emocji i rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: rozwiązywanie konfliktów, reagowanie na przemoc

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

Warsztat ma na celu uświadomienie dzieciom, czym są konflikty, co je wywołuje, a także jakie konsekwencje mogą z nich wynikać. 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.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie dzieciom, czym są konflikty, jakie są ich przyczyny i możliwe konsekwencje.
- Kształtowanie pozytywnego nastawienia do siebie i otoczenia oraz rozwijanie prawidłowego systemu wartości.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, niebezpiecznych i konfliktowych.
- Nauka rozpoznawania i kontrolowania emocji, odróżniania zachowań dobrych od złych oraz reagowania w sytuacjach przemocy.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci uczą się rozpoznawać przyczyny i konsekwencje konfliktów, a także radzić sobie w sytuacjach stresowych i niebezpiecznych.
- Uczestnicy rozwijają umiejętność kontrolowania emocji, rozróżniania zachowań dobrych od złych oraz reagowania w sytuacjach przemocy.

Silna mała mróweczka

o pewności siebie i szacunku dla innych



Zakres tematyczny: budowanie poczucia własnej wartości i szacunku wobec innych

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

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. 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.

Cele szkolenia:

- Rozwijanie u dzieci optymistycznej postawy sprzyjającej budowaniu zdrowej samooceny.
- Wzmacnianie pewności siebie i przeświadczenia o skuteczności własnych działań.
- Kształtowanie wytrwałości w dążeniu do celu oraz umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami.
- Uczenie tolerancji i szacunku wobec innych w relacjach rówieśniczych.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci rozwijają pewność siebie, poczucie skuteczności własnych działań oraz wytrwałość w radzeniu sobie z trudnościami i niepowodzeniami.
- Uczestnicy kształtują postawę optymizmu, tolerancji i szacunku wobec innych, co sprzyja budowaniu pozytywnych relacji rówieśniczych.

Strażak Sam

o bezpieczeństwie w kontakcie z ogniem



Zakres tematyczny: bezpieczeństwo pożarowe

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

Maluchy często nie zdają sobie sprawy z tego, jak niebezpieczny potrafi być ogień. Ich fascynacja tym żywiołem przyjmuje formę zabaw zapalkami czy zapalniczką, co może skończyć się poparzeniami lub pożarem. Celem zajęć jest więc nauczanie dzieci zasad bezpieczeństwa pożarowego, obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi, a także prawidłowego zachowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia pożarem.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie dzieciom zagrożeń wynikających z kontaktu z ogniem i niewłaściwego używania przedmiotów łatwopalnych.
- Nauka zasad bezpieczeństwa pożarowego dostosowanych do wieku najmłodszych.
- Rozwijanie umiejętności bezpiecznego obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Kształtowanie prawidłowych reakcji i zachowań w sytuacji bezpośredniego zagrożenia pożarem.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci poznają zasady bezpieczeństwa pożarowego oraz bezpiecznego obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Uczestnicy uczą się właściwych reakcji i zachowań w sytuacjach zagrożenia pożarem, co zwiększa ich świadomość i bezpieczeństwo w codziennym życiu.

Tomek i czarny kruk

o kontroli emocji i rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: agresja i przemoc

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

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 warsztatu jest przygotowanie dzieci do funkcjonowania wolnego od przemocy poprzez nauczanie ich kontroli negatywnych emocji, rozwiązywania konfliktów oraz rozróżniania zachowań akceptowanych i nieakceptowanych społecznie.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie dzieciom różnych form agresji oraz jej skutków.
- Rozwijanie umiejętności kontrolowania negatywnych emocji.
- Nauka konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.
- Kształtowanie postawy odróżniania zachowań społecznie akceptowanych od nieakceptowanych.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci uczą się kontrolować negatywne emocje i konstruktywnie rozwiązywać konflikty.
- Uczestnicy potrafią rozróżniać zachowania akceptowane i nieakceptowane społecznie, co sprzyja budowaniu postawy wolnej od przemocy.

Zakazany owoc

o zdrowiu i uzależnieniach dla najmłodszych



Zakres tematyczny: wiedza o uzależnieniach, rozwój bezpieczeństwa, zdrowe odżywianie

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

Warsztaty dla młodszych uczniów pokazujące szkodliwość używek, takich jak papierosy i alkohol, uczące ostrożności wobec obcych oraz promujące zdrowe odżywianie. Zajęcia wzbogacone są aktywnością plastyczną i odniesieniami do znanych bajek, dzięki czemu dzieci w przystępny sposób zdobywają wiedzę o zagrożeniach i właściwych nawykach.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie dzieciom negatywnych skutków zdrowotnych wynikających ze stosowania używek, takich jak papierosy i alkohol.
- Rozwijanie ostrożności w kontaktach z nieznanymi, którzy mogą częstować słodyczami lub napojami.
- Kształtowanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania i konsekwencji częstego spożywania niezdrowych produktów.
- Przekazywanie treści profilaktycznych w atrakcyjnej formie poprzez aktywności plastyczne i odniesienia do znanych bajek.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci zdobywają wiedzę o szkodliwości używek, konsekwencjach niezdrowego odżywiania oraz zasadach ostrożności w kontaktach z nieznanymi.
- Uczestnicy uczą się zdrowych nawyków poprzez atrakcyjne formy pracy, takie jak aktywności plastyczne i odniesienia do znanych bajek, co ułatwia im przyswajanie wiedzy.

Zagubiona myszka

o korzystaniu z Internetu, wartości aktywności offline oraz zagrożenia w sieci



Zakres tematyczny: bezpieczeństwo w sieci

Zalecana forma zajęć: miniwarsztat

Czas trwania: 90min

Zajęcia dla najmłodszych i zarazem najmniej uświadomionych użytkowników technologii. 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/telefonie. Dowiadują się również, jak rozsądnie planować czas spędzany przed ekranem i dlaczego warto go jednak ograniczać. Przede wszystkim uczniowie odkrywają zalety, jakie ma zabawa i rozmowa z innymi dziećmi „na żywo”.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie dzieciom zasad prawidłowego i bezpiecznego korzystania z Internetu oraz innych mediów.
- Rozpoznawanie zagrożeń związanych z nadmiernym oglądaniem telewizji i graniem na komputerze oraz uczenie rozsądnego planowania czasu przed ekranem.
- Kształtowanie postawy krytycznego odbioru treści medialnych i promowanie wartościowych form spędzania czasu.
- Wzmacnianie umiejętności społecznych poprzez odkrywanie zalet bezpośredniej zabawy i rozmowy z rówieśnikami.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci uczą się zasad odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z Internetu oraz innych multimediów, poznając zagrożenia związane z ich nadużywaniem.
- Uczestnicy rozwijają umiejętność rozsądnego planowania czasu przed ekranem oraz odkrywają wartość bezpośredniej zabawy i rozmowy z rówieśnikami.

ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE DLA STARSZYCH DZIECI

dla klas 4-6 szkół podstawowych

Zajęcia warsztatowe poświęcone **uczniom klas 4-6 szkół podstawowych**, 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 (przemoc, uzależnienia od substancji psychoaktywnych).

Programy o udowodnionej skuteczności dla dzieci starszych

Balans

o uzależnieniach behawioralnych oraz nadmiernym korzystaniu z Internetu



Zakres tematyczny: uzależnienia behawioralne (w szczególności od nowych technologii)

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania:

- pełen program - 135 min
- opcjonalnie spotkanie online dla rodziców - 70min

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.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie młodzieży i rodziców mechanizmów prowadzących do uzależnień behawioralnych, zwłaszcza związanych z Internetem i urządzeniami elektronicznymi.
- Wzmacnianie czynników chroniących przed rozwojem nałogowych zachowań u dzieci i młodzieży.
- Rozwijanie umiejętności odpowiedzialnego i zrównoważonego korzystania z urządzeń elektronicznych oraz Internetu.
- Kształtowanie postawy świadomego podejścia do nowych technologii, sprzyjającej zdrowiu psychicznemu i społecznemu.

Rezultaty szkolenia:

- Młodzież i rodzice posiadają większą wiedzę na temat mechanizmów uzależnień behawioralnych oraz potrafią rozpoznawać sygnały ostrzegawcze związane z nadużywaniem Internetu i urządzeń elektronicznych.
- Uczestnicy programu nabywają praktyczne umiejętności w zakresie zrównoważonego i bezpiecznego korzystania z nowych technologii, co sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków i postaw chroniących przed ryzykownymi zachowaniami.

Loguj się z głową dla klas 4-6 🏆 Program o podstawach naukowych!

o nadmiernym korzystaniu z mediów cyfrowych i cyberprzemocy



Zakres tematyczny: problemy wynikające ze świata technologii

Zalecana forma zajęć: warsztat dla dzieci

Czas trwania: 180 min

W trakcie programu uczniowie rozwijają świadomość zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych. Podczas zajęć przeglądają się zjawisku cyberprzemocy, uczą się rozpoznawać jej przejawy i reagować w bezpieczny sposób. Program kładzie również nacisk na radzenie sobie z emocjami i stresem oraz na budowanie adekwatnej samooceny. Proponowane ćwiczenia i zadania sprzyjają kształtowaniu postaw chroniących przed przemocą rówieśniczą zarówno w środowisku online, jak i offline.

Cele:

- Podniesienie świadomości uczniów na temat zagrożeń związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych i zjawiska cyberprzemocy.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach związanych z korzystaniem z Internetu.

Rezultaty:

- Uczniowie potrafią rozpoznać przejawy cyberprzemocy i wiedzą, jak bezpiecznie reagować.
- Uczniowie potrafią wskazać sposoby dbania o równowagę między aktywnościami online i offline.

Programy autorskie dla dzieci starszych

Dla uczniów klas 4-6 proponujemy rekomendujemy warsztat w wymiarze 135 minut, ale możliwa jest też skrócona, 90 minutowa, wersja zajęć.

Bez-stres

o stresie i technikach relaksacyjnych



Zakres tematyczny: techniki relaksacyjne i wpływ stresu na zdrowie

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Badania pokazują rosnący poziom stresu wśród uczniów i jego negatywny wpływ na naukę, relacje oraz zachowania. Program ma na celu ograniczanie skutków stresu i naukę skutecznych strategii radzenia sobie z emocjami. Uczniowie poznają przyczyny i konsekwencje stresu oraz ćwiczą proste, efektywne techniki relaksacyjne z trenerem.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczniom, czym jest stres, jakie są jego przyczyny, funkcje i konsekwencje.
- Rozwijanie wiedzy na temat wpływu stresu na koncentrację, pamięć, nastrój i zachowania społeczne.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i kontrolowania negatywnych emocji.
- Nabycie praktycznych technik relaksacyjnych wspierających radzenie sobie ze stresem.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie zdobywają wiedzę o stresie, jego przyczynach, funkcjach i konsekwencjach oraz uczą się rozpoznawać jego wpływ na codzienne życie.
- Uczestnicy poznają i ćwiczą proste techniki relaksacyjne, które pomagają im skuteczniej radzić sobie z negatywnymi emocjami.

Blenduję, bo lubię! Warsztaty żywieniowe z dietetykiem

o zdrowym odżywianiu



Zakres tematyczny: zdrowe odżywianie i budowanie zdrowych nawyków

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania:

- pakiet 5-6h lekcyjnych (można zawrzeć kilka warsztatów godzinnych lub dwugodzinnych)
- szkolenie dla nauczycieli/rodziców 60 min

Warsztaty kulinarne mają na celu pokazanie, że zdrowe jedzenie to nie moda, lecz sposób na energię, vitalność i dobre samopoczucie. Dzieci uczą się przez zabawę łączenia smaków i kolorów, poznają wartościowe produkty i zamienniki słodczy. Zajęcia prowadzą dietetycy, którzy badają również poziom tkanki tłuszczowej i dają rodzicom wskazówki.

Cele warsztatu:

- Uświadczenie dzieciom znaczenia zdrowego odżywiania dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia.
- Nauka poprzez zabawę rozpoznawania zdrowych produktów, ich właściwości oraz poznawania zamienników słodczy.
- Rozwijanie umiejętności łączenia smaków i kolorów w prostych, wartościowych posiłkach.
- Włączenie rodziców w proces wspierania zdrowych nawyków żywieniowych poprzez indywidualne wskazówki wynikające z pomiarów składu ciała dzieci.

Rezultaty warsztatu:

- Dzieci zdobywają wiedzę i praktyczne doświadczenie w zakresie zdrowego odżywiania oraz chętniej sięgają po wartościowe produkty.
- Uczestnicy otrzymują konkretne wskazówki, budować zdrowe nawyki w dbaniu o ciało.

Forma warsztatów:

- część teoretyczna i praktyczna: uczestnicy samodzielnie przygotowują koktajle i zdrowe przekąski (przy warsztacie 2 godzinnym)
- grupa: max. 25 osób.
- Zapewniamy: materiały szkoleniowe z przepisami, sprzęt i naczynia, świeże owoce, warzywa oraz pasty typu hummus.

Ciekawość nie zawsze popłaca

o substancjach psychoaktywnych i uzależnieniach



Zakres tematyczny: rozwijanie krytycznej postawy wobec używek

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztaty pokazują młodzieży negatywne skutki używek i uzależnień behawioralnych. Uczą asertywności, krytycznego podejścia do substancji psychoaktywnych oraz korzyści płynących z abstynencji. Celem jest uświadomienie, że sięganie po używki nie oznacza dorosłości, lecz prowadzi do poważnych problemów w życiu.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczestnikom, czym jest uzależnienie, jak powstaje oraz jakie niesie konsekwencje zdrowotne i społeczne.
- Poszerzanie wiedzy na temat uzależnień behawioralnych i ich wpływu na codzienne funkcjonowanie.
- Kształtowanie krytycznej postawy wobec używek oraz promowanie korzyści płynących z abstynencji.
- Rozwijanie umiejętności asertywnych, w tym odmawiania i przeciwstawiania się presji rówieśniczej.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę o uzależnieniach (substancjach psychoaktywnych i behawioralnych), ich skutkach oraz korzyściach płynących z abstynencji.
- Młodzi ludzie rozwijają umiejętności asertywne, które pozwalają im przeciwstawiać się presji otoczenia i świadomie unikać używek.

Energia pod kontrolą

o szkodliwości napojów energetycznych



Zakres tematyczny: napoje energetyczne, konstruktywne radzenie sobie ze zmęczeniem

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztaty pokazują zagrożenia związane z piciem energetyków i ich wpływ na zdrowie. Uczniowie uczą się, jak radzić sobie ze zmęczeniem bez wspomagaczy oraz jak dbać o zdrowy styl życia i dobrą kondycję.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczniom zagrożeń zdrowotnych i psychicznych wynikających z nadmiernego spożywania napojów energetycznych.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze zmęczeniem i wysiłkiem bez sięgania po sztuczne wspomagacze.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne nawyki żywieniowe i styl życia.
- Inspirowanie młodzieży do dbania o zdrowie, kondycję i naturalną vitalność.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie zdobywają wiedzę o zagrożeniach zdrowotnych i psychicznych związanych ze spożywaniem napojów energetycznych oraz uczą się unikania negatywnych nawyków z nimi związanych.
- Uczestnicy poznają naturalne sposoby radzenia sobie ze zmęczeniem i wysiłkiem oraz zostają zmotywowani do dbania o zdrowy styl życia, kondycję i vitalność.

Nie bój się lęku

o radzeniu sobie z lękiem i zrozumieniu jego źródeł



Zakres tematyczny: wiedza o lęku i metodach zmniejszających jego wpływ na życie

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

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.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczniom źródeł lęków oraz sposobów radzenia sobie z nimi w codziennym życiu.
- Stworzenie przestrzeni do otwartej rozmowy o trudnościach emocjonalnych i poszukiwania wspólnych rozwiązań.
- Rozwijanie umiejętności wzmacniania pewności siebie, pokonywania nieśmiałości i radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami.
- Wyjaśnianie różnic między smutkiem a depresją oraz wskazywanie sytuacji, w których konieczne jest skorzystanie z pomocy specjalisty.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie uczą się rozpoznawać i nazywać swoje lęki, rozumieją ich źródła oraz poznają sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami życiowymi.
- Uczestnicy rozwijają pewność siebie, uczą się odróżniać smutek od depresji oraz zdobywają świadomość, kiedy warto poszukać pomocy specjalisty.

Palący problem

o uzależnieniu od nikotyny i asertywnym odmawianiu



Zakres tematyczny: uzależnienie od nikotyny, jego wpływ na zdrowie oraz rozwój asertywności

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztat uświadamia młodzieży zagrożenia związane z paleniem i uczy asertywnej odmowy w sytuacjach presji rówieśniczej, pomagając zapobiegać sięganiu po papierosy.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczniom zagrożeń zdrowotnych i społecznych związanych z paleniem papierosów i e-papierosów.
- Poszerzenie wiedzy o mechanizmach uzależnienia i trudnościach związanych z wyjściem z nałogu.
- Rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji i krytycznego podejścia do propozycji rówieśniczych.
- Kształtowanie postawy asertywnej poprzez naukę skutecznych sposobów odmawiania w sytuacjach presji grupy.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat zagrożeń zdrowotnych i społecznych związanych z paleniem papierosów i e-papierosów oraz mechanizmów prowadzących do uzależnienia.
- Młodzież rozwija umiejętności asertywnej odmowy i wzmacnia postawę unikania używek, co pozwala skuteczniej przeciwstawiać się presji rówieśniczej.

Pamięć absolutna

o mnemotechnikach i funkcjonowaniu pamięci



Zakres tematyczny: mnemotechniki, dbanie o pamięć

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztaty uzupełniają wiedzę uczniów o działaniu pamięci i uczą praktycznych mnemotechnik wspierających zapamiętywanie, przechowywanie i odtwarzanie informacji. Dzięki temu uczniowie mogą poprawić pamięć, zwiększyć swój potencjał poznawczy i osiągać lepsze wyniki w nauce.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy uczniów na temat istoty, rodzajów i funkcjonowania pamięci.
- Wprowadzenie i ćwiczenie praktycznych technik pamięciowych (mnemotechnik) wspierających proces uczenia się.
- Rozwijanie umiejętności skutecznego zapamiętywania, przechowywania i odtwarzania informacji.
- Wzmacnianie możliwości intelektualnych i potencjału poznawczego uczniów, sprzyjające lepszym wynikom w nauce i motywacji do zdobywania wiedzy.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie zdobywają wiedzę na temat istoty i rodzajów pamięci oraz poznają praktyczne techniki mnemotechniczne wspierające proces uczenia się.
- Uczestnicy rozwijają swoje możliwości intelektualne i potencjał poznawczy, co przekłada się na lepsze wyniki w nauce i większą motywację do zdobywania wiedzy.

Pokonaj Lęk i Złość

o reagowaniu na przemoc i konstruktywnym rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: agresja i przemoc

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Przemoc rówieśnicza to agresja fizyczna, werbalna lub psychiczna między osobami w podobnym wieku, objawiająca się m.in. zastraszaniem, wyśmiewaniem czy izolowaniem. Program ma na celu przeciwdziałanie takim zachowaniom poprzez edukację o mechanizmach agresji oraz trening redukcji stresu.

Moduły:

- A – Agresja i mechanizmy przemocy
- B – Wzmacnianie czynników chroniących
- C – Trening asertywności
- D – Redukcja stresu

Opcjonalnie:

- Spotkanie z nauczycielem (30–60 min): 100–150 PLN brutto
- Spotkanie z rodzicami (1–3 h): 500–1000 PLN brutto

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat mechanizmów powstawania agresji i przemocy rówieśniczej oraz ich konsekwencji.
- Rozwijanie umiejętności wzmacniania czynników chroniących przed zachowaniami przemocowymi.
- Kształtowanie postaw asertywnych i nabywanie umiejętności konstruktywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych.
- Nabywanie technik redukcji stresu wspierających kontrolę emocji i ograniczających ryzyko agresywnych zachowań.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy potrafią rozpoznawać mechanizmy przemocy rówieśniczej i stosować asertywne strategie w kontaktach z rówieśnikami.
- Młodzież nabywa umiejętności redukowania stresu i świadomego wzmacniania postaw chroniących, co zmniejsza ryzyko zachowań agresywnych.

Tolerancja i szacunek to mój wizerunek

o dialogu i otwartości na odmienne opinie oraz akceptacji błędów własnych i cudzych.



Zakres tematyczny: tolerancja, komunikacja

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztaty uczą, czym jest szacunek i jak stosować go na co dzień, wobec siebie i innych. Skupiają się na ograniczaniu agresji, rozwijaniu postaw tolerancji oraz umiejętności dialogu mimo różnic. Uczniowie poznają wartościowe wzorce zachowań oparte na współpracy zamiast konfliktu.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczniom znaczenia szacunku i tolerancji w codziennym życiu oraz w relacjach z innymi.
- Rozwijanie umiejętności akceptowania własnych i cudzych błędów jako elementu rozwoju.
- Kształtowanie postawy unikania zachowań agresywnych poprzez rozwijanie konstruktywnych sposobów reagowania.
- Nauka prowadzenia dialogu i wyrażania odmiennych opinii w sposób spokojny i szanujący rozmówcę.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie rozwijają postawy szacunku i tolerancji wobec siebie i innych, uczą się akceptowania błędów oraz unikania zachowań agresywnych.
- Uczestnicy nabywają umiejętność prowadzenia dialogu i spokojnego wyrażania odmiennych opinii, co sprzyja konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów.

Wiem, że zdrowo jem

o zdrowym odżywianiu i profilaktyce zaburzeń odżywiania



Zakres tematyczny: zdrowe odżywianie, wpływ jedzenia na samopoczucie, profilaktyka zaburzeń odżywiania

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

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.

Cele szkolenia:

- Uświadamianie młodzieży zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania i stosowania drastycznych metod odchudzania.
- Poszerzenie wiedzy na temat zaburzeń odżywiania (anoreksji, bulimii, bigoreksji) oraz czynników ryzyka ich wystąpienia.
- Rozwijanie umiejętności kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych i pozytywnego podejścia do jedzenia.
- Motywowanie do traktowania jedzenia jako przyjemności wspierającej zdrowie i dobre samopoczucie.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat zagrożeń wynikających z nieprawidłowej diety oraz czynników sprzyjających rozwojowi zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia czy bigoreksja.
- Młodzież uczy się kształtować zdrowe nawyki żywieniowe i pozytywne podejście do jedzenia, traktując je jako źródło przyjemności i dobrego samopoczucia.

Zagrożenia cywilizacyjne

o nowych technologiach informatycznych



Zakres tematyczny: ryzyko związane z nowymi technologiami informatycznymi

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Niektóre trendy negatywnie wpływają na życie młodych ludzi i ich relacje. Warsztat może się skupiać na jednym z 4 tematów:

- **Media społecznościowe** – uczniowie dowiedzą się, jak korzystać z Facebooka w sposób rozsądny, co daje wartość, a co szkodzi, oraz jakie potrzeby zaspokajają social media i jak można je realizować świadomie.
- **Fonoholizm** – uczestnicy poznają sposoby korzystania z telefonu w sposób pożyteczny, zamiast szkodliwy, oraz nauczą się alternatywnych sposobów zaspokajania potrzeb.
- **Anonimowość w sieci** – młodzież zastanowi się nad granicami wolności w internecie, konsekwencjami niezgodnych z prawem działań oraz sposobami ochrony danych.
- **Relacje online** – dzieci poznają zagrożenia związane z przestępczością internetową i nauczą się reagować na podejrzone zachowania z pomocą dorosłych.

Cele szkolenia:

- Uświadomienie uczniom zarówno wartościowych, jak i szkodliwych aspektów korzystania z mediów społecznościowych oraz wskazanie sposobów bardziej świadomego zaspokajania swoich potrzeb.
- Rozwijanie umiejętności odpowiedzialnego korzystania z telefonu komórkowego oraz refleksji nad alternatywnymi sposobami realizowania potrzeb w codziennym życiu.
- Kształtowanie wiedzy na temat anonimowości i wolności w sieci, konsekwencji prawnych niewłaściwych zachowań oraz zasad ochrony danych osobowych.
- Wzmacnianie świadomości dzieci w zakresie zagrożeń związanych z nawiązywaniem relacji w internecie oraz uczenie skutecznych sposobów reagowania na niebezpieczne sytuacje z udziałem dorosłych opiekunów.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie potrafią odpowiedzialnie korzystać z nowych technologii, mediów społecznościowych, telefonu i internetu świadomie ograniczając zagrożenia i wybierając korzystne sposoby użytkowania.
- Dzieci zyskują większą świadomość zagrożeń online, uczą się chronić swoje dane i reagować w sytuacjach niebezpiecznych, dzięki czemu czują się pewniej w świecie cyfrowym.

Zapłatani w Sieci

o bezpieczeństwie w sieci oraz uzależnieniach behawioralnych



Zakres tematyczny: multimedia, cyberprzemoc

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Podczas zajęć uczniowie poznają różne zagrożenia płynące ze telefonów, 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 multimedii. 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).

Cele szkolenia:

- Uświadamianie uczniom zagrożeń wynikających z korzystania z portali internetowych, gier komputerowych i telefonów komórkowych.
- Rozwijanie umiejętności bezpiecznego i kulturalnego korzystania z multimedii.
- Kształtowanie świadomości różnic i granic między światem wirtualnym a rzeczywistym.
- Nauka właściwych reakcji na przejawy cyberprzemocy i inne niebezpieczne zachowania w sieci.

Rezultaty szkolenia:

- Dzieci zdobywają wiedzę o zagrożeniach wynikających z korzystania z multimedii oraz uczą się zasad bezpiecznego i kulturalnego poruszania się w sieci.
- Uczestnicy rozwijają umiejętność zachowania dystansu wobec treści internetowych oraz poznają sposoby reagowania na przejawy cyberprzemocy.

Złość da Ci w kość!

o kontroli emocji i rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: agresja i przemoc

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

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 nieprzyjemnymi emocjami.

Cele szkolenia:

- Kształtowanie postawy wolnej od agresji i rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zachowanie.
- Uświadamianie uczniom znaczenia rozmowy o problemach i lękach w budowaniu pozytywnych relacji rówieśniczych.
- Nauka konstruktywnego rozwiązywania konfliktów bez uciekania się do agresji czy nadmiernej uległości.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z frustracją i negatywnymi emocjami poprzez techniki relaksacyjne.

Rezultaty szkolenia:

- Uczniowie rozwijają postawę wolną od agresji, uczą się odpowiedzialności za swoje zachowania oraz budowania pozytywnych relacji rówieśniczych.
- Dzieci poznają sposoby radzenia sobie z konfliktami, frustracją i negatywnymi emocjami, a także uczą się stosować metody relaksacyjne w trudnych sytuacjach.

ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE DLA MŁODZIEŻY KLAS 7-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Oferta dla młodzieży klas 7-8 szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych, obejmuje programy wspierające wybór dalszej ścieżki edukacyjnej i zawodowej, pomoc w planowaniu rozwoju oraz lepsze zrozumienie rynku pracy. Uwzględniamy też profilaktykę uzależnień, edukację seksualną i radzenie sobie ze stresem. Warsztaty rozwijają umiejętności komunikacyjne, sprzyjają integracji klasy i poprawiają wyniki w nauce.

PROGRAMY O PODSTAWACH NAUKOWYCH

Akademia dorosłości

★ profilaktyka selektywna i wskazująca



Program o podstawach naukowych!

o budowaniu udanego życia społeczno-zawodowego



Zakres tematyczny: dobre funkcjonowanie społeczne i zawodowe

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania:

- pełen program: 12 spotkań po 3 godziny dydaktyczne
- jedno spotkanie: 3 godziny dydaktyczne

Zajęcia skierowane są do młodzieży w wieku 14–19 lat **zagrożonej wykluczeniem społecznym**. Program wspiera uczestników w radzeniu sobie z kryzysami i zapobiega marginalizacji, rozwijając m.in.: *wgląd w siebie i własne emocje, kompetencje społeczne (relacje, asertywność, negocjacje, rozwiązywanie konfliktów), umiejętność planowania, zarządzania celami i organizacji czasu, pracę z wartościami*. Efektem jest większa pewność siebie, lepsze relacje, skuteczniejsze osiąganie celów i sprawniejsze funkcjonowanie w roli ucznia.

Cele warsztatu:

- Zwiększenie wglądu uczestników w swoje emocje, wartości oraz mechanizmy funkcjonowania psychicznego.
- Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak asertywność, rozwiązywanie konfliktów, negocjacje, budowanie relacji i zmiana perspektywy.
- Wzrost umiejętności planowania przyszłości, wyznaczania celów oraz organizacji czasu w sposób sprzyjający rozwojowi osobistemu i edukacyjnemu.
- Wzmocnienie odporności psychicznej młodzieży w sytuacjach kryzysowych, aby przeciwdziałać marginalizacji społecznej.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy zyskują większą pewność siebie w kontaktach społecznych, co przekłada się na lepsze relacje interpersonalne i satysfakcję z życia.
- Młodzież rozwija umiejętność skutecznego planowania i realizowania celów, co zwiększa jej szanse na sukces edukacyjny i społeczną integrację.

Balans



Program o sprawdzonej skuteczności!

o uzależnieniach behawioralnych



Zakres tematyczny: uzależnienia behawioralne (w szczególności fonoholizm)

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania:

- warsztat dla dzieci - 135min
- spotkanie online dla rodziców - 70min

Program wspiera młodzież i rodziców w przeciwdziałaniu uzależnieniom behawioralnym, ze szczególnym uwzględnieniem Internetu i urządzeń elektronicznych. Uczestnicy poszerzają wiedzę i uczą się bezpiecznego, zrównoważonego korzystania z technologii.

Cele warsztatu:

- Uświadczenie mechanizmów prowadzących do uzależnień behawioralnych, zwłaszcza od Internetu i urządzeń elektronicznych.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania symptomów nadmiernego korzystania z nowych technologii.
- Nauka zasad bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu oraz urządzeń cyfrowych.
- Kształtowanie postawy równowagi między aktywnością online a życiem offline, sprzyjającej zdrowiu psychicznemu i społecznemu.

Rezultaty warsztatu:

- Młodzież posiada większą świadomość zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi i potrafi rozpoznawać ich objawy.
- Uczestnicy znają praktyczne sposoby bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z Internetu i urządzeń elektronicznych.

IMPACT Program o podstawach naukowych!

o ograniczaniu agresji w sieci, cyberwiktymizacji i cyberprzemocy



Zakres tematyczny: bezpieczeństwo i agresja w sieci

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90 min lub 10 godzin dydaktycznych

Program jest adresowany do młodzieży w wieku 13–16 lat. Jego celem jest: rozwijanie i wzmacnianie kompetencji indywidualnych oraz 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.

Cele warsztatu:

- Rozwijanie kompetencji indywidualnych i społecznych sprzyjających ograniczaniu zachowań agresywnych wśród młodzieży.
- Redukcja czynników ryzyka związanych z cyberwiktymizacją, cybersprawstwem oraz zachowaniami świadków wzmacniających agresję elektroniczną.
- Modyfikacja zachowań niepożądanych w kierunku konstruktywnych i twórczych działań w przestrzeni internetowej.
- Zwiększenie świadomości w zakresie prywatności, ochrony danych osobowych i odpowiedzialności za własne działania w sieci.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy potrafią bezpieczniej i odpowiedzialniej funkcjonować w środowisku cyfrowym, świadomie chroniąc swoje dane i prywatne treści.
- Młodzież rozwija postawy sprzyjające ograniczaniu agresji elektronicznej i częściej angażuje się w pozytywne, twórcze aktywności online.

Młodzieżowi Liderzy Profilaktyki

o wzmacnianiu kompetencji liderkich i profilaktyce rówieśniczej



Zakres tematyczny: profilaktyka rówieśnicza

Zalecana forma zajęć: trening umiejętności

Czas trwania: od 16 do 40 godzin (np. 5 dni po 8 godzin)

Program skupia się na profilaktyce uzależnień, agresji oraz zachowań ryzykownych wśród młodzieży w wieku 16-18 lat, promując jednocześnie zdrowy styl życia wolny od substancji psychoaktywnych. Celem jest kształtowanie postaw odpowiedzialnych liderów, którzy będą promować zdrowie i reagować na ryzykowne zachowania w swoich lokalnych społecznościach. Uczestnicy programu wezmą udział w treningu umiejętności interpersonalnych, takich jak komunikacja, asertywność, aktywne słuchanie oraz radzenie sobie ze stresem. Poruszone zostaną tematy związane z substancjami psychoaktywnymi, ich wpływem na zdrowie oraz mechanizmami powstawania agresji. Program obejmuje także szkolenie z zakresu edukacji obywatelskiej, dzięki czemu uczestnicy zdobędą narzędzia do budowania wspólnot i społeczeństwa obywatelskiego. Liderzy, po ukończeniu szkolenia, będą odpowiedzialni za realizację projektów edukacyjnych i profilaktycznych w swoich środowiskach.

Cele programu:

- Kształtowanie postaw liderów młodzieżowych: Program ma na celu rozwój odpowiedzialnych liderów, którzy będą promować zdrowy styl życia i reagować na ryzykowne zachowania w swoich społecznościach.
- Edukacja w zakresie umiejętności interpersonalnych i profilaktyki: Celem jest przekazanie uczestnikom wiedzy i umiejętności, takich jak komunikacja, asertywność, aktywne słuchanie oraz radzenie sobie ze stresem, w kontekście profilaktyki uzależnień i agresji.

Rezultaty programu:

- Zwiększenie zaangażowania młodzieży w działania profilaktyczne: Po ukończeniu programu liderzy będą aktywnie uczestniczyć w realizacji projektów edukacyjnych i profilaktycznych w swoich lokalnych społecznościach.
- Rozwój umiejętności obywatelskich i społecznych: Uczestnicy programu będą wyposażeni w narzędzia do budowania wspólnot i społeczeństwa obywatelskiego, co przyczyni się do ich aktywnego udziału w życiu społecznym.

NVC: W języku żyrafy 🦒 Program o podstawach naukowych!

o skutecznej komunikacji w sytuacjach konfliktowych



Zakres tematyczny: komunikacja interpersonalna, uwzględniająca emocje i potrzeby

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90 min

Warsztat oparty na metodzie Porozumienia Bez Przemocy (NVC) uczy rozróżniania stylu komunikacji „szakala” i „żyrafy”. Uczestnicy poznają sposoby wyrażania uczuć, potrzeb i prośb w trudnych sytuacjach, a także ćwiczą budowanie empatycznych komunikatów wspierających szacunek i zrozumienie w relacjach.

Cele warsztatu:

- Rozróżnianie stylów komunikacji i ich wpływu na relacje.
- Nauka konstruowania empatycznych komunikatów w duchu NVC.
- Rozwijanie umiejętności wyrażania uczuć, potrzeb i prośb w sytuacjach konfliktowych.
- Zwiększenie świadomości własnych i cudzych emocji jako podstawy budowania relacji opartych na szacunku.

Rezultaty:

- Uczestnicy potrafią świadomie stosować empatyczną komunikację, zmniejszając ryzyko konfliktów.
- Rozwijają umiejętność budowania relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym zrozumieniu.

Loguj się z głową dla klas 7–8 🦒 Program o podstawach naukowych!

o nadmiernym korzystaniu z mediów cyfrowych i cyberprzemocy



Zakres tematyczny: problemy wynikające ze świata technologii

Zalecana forma zajęć: warsztat dla dzieci

Czas trwania: 180 min

Uczniowie starszych klas mają okazję przyjrzeć się własnym nawykom związanym z korzystaniem z Internetu i gier komputerowych. Podczas zajęć poznają sygnały ostrzegawcze wskazujące na problemowe używanie nowych technologii, a także uczą się, jak efektywnie zarządzać swoim czasem i utrzymywać równowagę między aktywnościami online i offline. Program sprzyja budowaniu odpowiedzialnych postaw oraz rozwijaniu umiejętności potrzebnych do świadomego i bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych.

Cele:

- Rozwijanie świadomości uczniów na temat sygnałów wskazujących na problemowe korzystanie z Internetu i gier komputerowych.
- Kształtowanie umiejętności efektywnego zarządzania czasem w świecie online i offline.
- Wzmacnianie odpowiedzialnych postaw wobec nowych technologii.
- Podniesienie kompetencji w zakresie zachowania równowagi między nauką, odpoczynkiem i aktywnościami cyfrowymi.

Rezultaty:

- Uczniowie potrafią rozpoznać sygnały świadczące o nadmiernym zaabsorbowaniu nowymi technologiami.
- Uczniowie znają i stosują sposoby równoważenia aktywności online i offline.

Program został przygotowany w taki sposób, aby mógł być realizowany samodzielnie przez nauczycieli i wychowawców w szkołach. Istnieje jednak również możliwość zamówienia jego przeprowadzenia przez naszych trenerów, co zapewni profesjonalne wsparcie i pełne wykorzystanie potencjału programu.

Loguj się z głową dla szkół ponadpodstawowych

zagrożenia wynikające z korzystania z nowych technologii 🏆 Program o podstawach naukowych!



Zakres tematyczny: cyberprzemoc, e-hazard, media cyfrowe

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania:

- zajęcia dla uczniów: 180 min (4x45 min)
- spotkania dla rodziców: 120 min (2x60 min)

Zajęcia dla uczniów szkół ponadpodstawowych koncentrują się na czterech kluczowych obszarach: rozpoznawaniu mechanizmów sprzyjających angażowaniu się w e-hazard i nadmierne korzystanie z gier komputerowych, rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem, autoanalizie własnego zaabsorbowania nowymi technologiami oraz zachowaniu równowagi między aktywnościami online i offline. Program wspiera młodzież w budowaniu dojrzałych, odpowiedzialnych postaw wobec cyfrowego świata.

Cele warsztatu:

- Podniesienie świadomości młodzieży na temat zagrożeń związanych z e-hazardem i nadużywaniem gier komputerowych.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w kontekście życia szkolnego i korzystania z mediów cyfrowych.
- Kształtowanie zdolności do autoanalizy i krytycznej oceny własnych zachowań w świecie online.
- Wzmacnianie umiejętności utrzymywania równowagi między aktywnościami online a życiem offline.

Rezultaty:

- Uczniowie potrafią rozpoznać mechanizmy sprzyjające uzależnieniom cyfrowym oraz znają sposoby przeciwdziałania im.
- Uczniowie stosują w praktyce strategie radzenia sobie ze stresem i potrafią dbać o równowagę między światem online i offline.

Dla rodziców nastolatków:

2 spotkania o tematyce

- Bezpieczne korzystanie z Internetu i mediów elektronicznych
- Życie online i offline. Jak pomóc nastolatkowi uzyskać zdrową równowagę?

Trening Asertywnych Zachowań 🏆



Program o podstawach naukowych!

o postawie asertywnej i komunikacji swoich potrzeb, oczekiwań oraz uczuć



Zakres tematyczny: asertywność

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90-135 min

Asertywność ułatwia zdrową komunikację i funkcjonowanie w relacjach. Na zajęciach młodzież ćwiczy zachowania asertywne, odróżnia je od postawy uległej i agresywnej, uczy się formułować komunikat „ja” oraz rozwija te umiejętności poprzez aktywne metody pracy, scenki, ćwiczenia praktyczne, pracę w grupach.

Cele warsztatu:

- Wykształcenie u uczestników umiejętności rozpoznawania i stosowania zachowań asertywnych w codziennych sytuacjach.
- Rozróżnianie komunikatów asertywnych, uległych i agresywnych oraz nauka poprawnego stosowania komunikatu „Ja”.
- Kształtowanie zdrowych postaw komunikacyjnych sprzyjających budowaniu satysfakcjonujących relacji rówieśniczych i rodzinnych.
- Ograniczanie podatności na stres i niezdrowe zachowania poprzez rozwój umiejętności społecznych i większą świadomość siebie.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy potrafią odróżniać różne style komunikacji i stosować asertywne wypowiedzi w relacjach z innymi.
- Młodzież rozwija pewność siebie i zdolność do budowania zdrowych, satysfakcjonujących relacji, co zmniejsza ryzyko sięgania po destrukcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Trening Redukcji Stresu 🏆 Program o podstawach naukowych!

o regulacji stresu



Zakres tematyczny: trening redukcji stresu

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90-135 min

Stres towarzyszy każdemu i wpływa na psychikę oraz ciało. Zajęcia uczą rozróżniać stres mobilizujący (eustres) od destruktywnego (dystres), wykorzystywać go jako motywator, a także stosować techniki relaksujące i wzmacniać postawę samoakceptacji. Uczestnicy poznają mechanizmy stresu i oceniają własne sposoby radzenia sobie z nim.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie uczestnikom, czym jest stres oraz rozróżnienie jego korzystnych i szkodliwych form.
- Rozwijanie umiejętności wykorzystywania stresu jako źródła motywacji w codziennym życiu.
- Nauka technik relaksacyjnych i metod obniżania napięcia emocjonalnego i fizycznego.
- Wzmacnianie postawy akceptacji wobec siebie oraz krytycznej refleksji nad nieskutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy potrafią świadomie rozpoznawać, który stres im służy, a który działa destrukcyjnie, oraz wykorzystują tę wiedzę w praktyce.
- Młodzież nabywa umiejętności redukcji napięcia i rozwija zdrowsze strategie radzenia sobie ze stresem, co sprzyja lepszemu samopoczuciu i równowadze emocjonalnej.

Programy autorskie dla młodzieży

Dla młodzieży klas 7-8 szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych rekomendujemy warsztat w wymiarze 135 minut, ale możliwa jest też skrócona, 90 minutowa, wersja zajęć.

Alkomatrix

o uzależnieniu od alkoholu i psychofizycznych konsekwencjach spożywania alkoholu



Zakres tematyczny: alkoholizm, odpowiedzialne podejście do używek

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90-135 min

Hasła typu „Dobry melanz to podstawa!” czy „Kto nie pije, ten nie żyje!” pokazują, jak mocno alkohol zakorzenił się w młodzieżowej kulturze. Dla nastolatków to często symbol dorosłości i sposób na odwagę czy akceptację w grupie. Warsztat odsłania zarówno atrakcyjne, jak i niebezpieczne oblicze alkoholu, pomagając zrozumieć jego działanie i konsekwencje. Celem spotkania jest uświadomienie młodemu, że więcej zyskają, ucząc się bezpieczniejszego podejścia do alkoholu.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie młodzieży mechanizmów działania alkoholu i przyczyn, dla których jest on atrakcyjny wśród rówieśników.
- Pokazanie zarówno pozornie „dobrych stron”, jak i realnych zagrożeń wynikających z picia alkoholu.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy zyskują świadomość ryzyka związanego z piciem alkoholu oraz konsekwencji zdrowotnych i społecznych.
- Młodzież uczy się bardziej odpowiedzialnego podejścia do alkoholu i potrafi dokonywać świadomych wyborów w sytuacjach towarzyskich.

Blenduję, bo lubię! Warsztaty żywieniowe z dietetykiem

o zdrowym odżywianiu



Zakres tematyczny: zdrowe odżywianie i budowanie zdrowych nawyków

Zalecana forma zajęć: warsztat

Koszt:

- pakiet 5-6h lekcyjnych (można zawrzeć kilka warsztatów godzinnych lub dwugodzinnych)
- szkolenie dla nauczycieli/rodziców 60 min

Warsztaty kulinarne mają na celu pokazanie, że zdrowe jedzenie to nie moda, lecz sposób na energię, vitalność i dobre samopoczucie. Dzieci uczą się przez zabawę łączenia smaków i kolorów, poznają wartościowe produkty i zamienniki słodczy. Zajęcia prowadzi dietetyk, którzy badają również poziom tkanki tłuszczowej i dają rodzicom wskazówki.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie dzieciom znaczenia zdrowego odżywiania dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia.
- Nauka poprzez zabawę rozpoznawania zdrowych produktów, ich właściwości oraz poznawania zamienników słodczy.
- Rozwijanie umiejętności łączenia smaków i kolorów w prostych, wartościowych posiłkach.
- Włączenie rodziców w proces wspierania zdrowych nawyków żywieniowych poprzez indywidualne wskazówki wynikające z pomiarów składu ciała dzieci.

Rezultaty warsztatu:

- Dzieci zdobywają wiedzę i praktyczne doświadczenie w zakresie zdrowego odżywiania oraz chętniej sięgają po wartościowe produkty.
- Uczestnicy otrzymują konkretne wskazówki, budować zdrowe nawyki w dbaniu o ciało.

Forma warsztatów:

- część teoretyczna i praktyczna: uczestnicy samodzielnie przygotowują koktajle i zdrowe przekąski (przy warsztacie 2 godzinnym)
- grupa: max. 25 osób.
- Zapewniamy: materiały szkoleniowe z przepisami, sprzęt i naczynia, świeże owoce, warzywa oraz pasty typu hummus.

Bunt to grunt

o buncie młodzieżowym



Zakres tematyczny: bunt młodzieżowy

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Młodzieżowy bunt to naturalny etap rozwoju nastolatków, wynikający z potrzeby eksperymentowania i poszukiwania własnych dróg. Choć sam w sobie nie jest zły, niewłaściwie ukierunkowany może prowadzić do zagrożeń. Prelekcja pokazuje, jak bezpiecznie przejść przez ten okres i wykorzystać jego twórczy potencjał w drodze do dorosłości.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie uczestnikom, czym jest młodzieżowy bunt i dlaczego stanowi naturalny etap rozwoju nastolatka.
- Rozpoznanie czynników, które mogą sprawiać, że bunt przybiera formy groźne i destrukcyjne.
- Pokazanie pozytywnych aspektów buntu jako sposobu na twórcze poszukiwanie własnej tożsamości i niezależności.
- Wyposażenie młodzieży w wiedzę i wskazówki, jak przejść przez okres buntu w sposób bezpieczny i sprzyjający rozwojowi.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy lepiej rozumieją swoje emocje i zachowania związane z okresem buntu, co pozwala im świadomie kierować swoimi wyborami.
- Młodzież nabywa umiejętność wykorzystywania energii buntu w konstruktywny sposób, wspierający ich rozwój osobisty i relacje z otoczeniem.

Być kimś, być sobą

o wyborze ścieżki zawodowej



Zakres tematyczny: diagnoza predyspozycji zawodowych

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Badanie predyspozycji zawodowych prowadzone przez trenera z wykorzystaniem testów predyspozycji zawodowych. Diagnoza obejmuje zainteresowania, kompetencje społeczne i cechy temperamentu, pozwalając stworzyć profil zawodowy ucznia. Dzięki temu młodzież podejmuje bardziej świadome decyzje edukacyjne i zawodowe, odkrywa swoje mocne strony i unika błędnych wyborów. Badanie dostępne w formie testów tradycyjnych lub komputerowych, z indywidualną informacją zwrotną i interpretacją wyników.

Cele warsztatu:

- Przeprowadzenie profesjonalnej diagnozy predyspozycji zawodowych młodzieży z wykorzystaniem standaryzowanych testów psychologicznych.
- Umożliwienie uczniom odkrycia swoich mocnych i słabych stron, zainteresowań, kompetencji społecznych oraz cech temperamentu.
- Wyposażenie młodych ludzi w wiedzę i umiejętności potrzebne do świadomego podejmowania decyzji dotyczących ścieżki edukacyjnej i zawodowej.
- Zwiększenie świadomości ograniczeń i potencjalnych zagrożeń, jakie mogą wynikać z wyborów dokonywanych bez znajomości własnych możliwości.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy otrzymują indywidualny profil zawodowy wraz z interpretacją wyników, co pomaga im lepiej poznać siebie i planować przyszłość.
- Młodzież nabywa większą pewność w podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych, minimalizując ryzyko nietrafionych wyborów i rozczarowań.

Fake news - prawda czy fałsz?

o dezinformacji w przestrzeni publicznej



Zakres tematyczny: o dezinformacji i krytycznym odbiorze treści

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Nadmiar informacji utrudnia dzieciom odróżnianie prawdy od fałszu. Warsztaty uczą rozpoznawać fake newsy, badać rzetelność źródeł i rozumieć motywacje twórców dezinformacji. Uczniowie rozwijają zdrowy sceptycyzm i uczą się nie rozpowszechniać sensacyjnych treści.

Cele warsztatu:

- Wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę z zakresu edukacji medialnej i krytycznego odbioru treści.
- Nauka rozpoznawania cech i mechanizmów fake newsów oraz zrozumienia motywacji ich nadawców.
- Rozwijanie umiejętności sprawdzania rzetelności informacji i odróżniania wiarygodnych źródeł od niewiarygodnych.
- Kształtowanie postawy zdrowego sceptycyzmu wobec treści medialnych i odpowiedzialności za nieposzerzanie zasięgu dezinformacji.

Rezultaty warsztatu:

- Uczniowie potrafią świadomie analizować informacje, rozpoznawać fake newsy i unikać ich rozpowszechniania.
- Młodzież rozwija krytyczne myślenie i odpowiedzialną postawę wobec treści medialnych, co zwiększa jej odporność na manipulację.

FAS - alkohol we krwi

o alkoholowym zespole płodowym



Zakres tematyczny: FAS (alkoholowy zespół płodowy)

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 135 min

FAS, czyli alkoholowy zespół płodowy, to jedna z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności. Rocznie rodzi się ok. 900 dzieci z pełnoobjawowym FAS, a nawet 9000 z FASD. Szkolenie łączy wykład z aktywnym warsztatem, dostarczając rzetelnej wiedzy o chorobie, jej przyczynach i skutkach. Uczniowie poznają fakty i mity o FAS, wpływ alkoholu na rozwój płodu, zaburzenia i funkcjonowanie z chorobą. Część warsztatowa obejmuje m.in. dyskusję po filmie edukacyjnym, pracę nad czynnikami ryzyka i ochrony oraz zajęcia pokazujące alternatywne sposoby spędzania czasu bez alkoholu.

Cele szkolenia:

- Przekazanie uczestnikom rzetelnej wiedzy na temat alkoholowego zespołu płodowego (FAS) i jego przyczyn.
- Obalenie mitów związanych z FAS oraz uświadomienie wpływu alkoholu na rozwój płodu, zwłaszcza mózgu.
- Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy treści edukacyjnych (film, dyskusja, burza mózgów) oraz pogłębianie refleksji społecznej.
- Wskazanie czynników ryzyka i ochronnych związanych ze spożywaniem alkoholu oraz promowanie alternatywnych form spędzania czasu.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy potrafią rozpoznać konsekwencje FAS i FASD oraz świadomie ocenić zagrożenia wynikające ze spożywania alkoholu w ciąży i w okresie dorastania.
- Młodzież rozwija postawy prozdrowotne i odpowiedzialne, zyskując motywację do unikania alkoholu i promowania zdrowych alternatyw.

Jestem wolny mam przewagę

o życiu w trzeźwości i ryzyku wynikającym z używania substancji psychoaktywnych



Zakres tematyczny: życie wolne od uzależnień, konsekwencje eksperymentowania z substancjami

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztaty prowadzone przez psychologów stawiają na otwartość i zaufanie zamiast moralizowania. Dzięki technikom dramowym młodzież doświadcza skutków sięgania po używkę i uczy się, że nie jest to oznaką dorosłości.

Cele warsztatu:

- Przekazanie młodzieży wiedzy o realnych skutkach sięgania po alkohol i narkotyki w sposób zrozumiały, bez moralizatorstwa.
- Zbudowanie atmosfery zaufania i otwartości sprzyjającej szczerzej rozmowie o używkach i presji rówieśniczej.
- Wykorzystanie technik dramowych do ukazania konsekwencji uzależnień w angażujący i przemawiający do emocji sposób.
- Uświadomienie, że sięganie po substancje psychoaktywne nie jest oznaką dorosłości, lecz zachowaniem ryzykownym i nieodpowiedzialnym.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy lepiej rozumieją zagrożenia związane z używkami i potrafią krytycznie ocenić presję rówieśniczą.
- Młodzież nabywa umiejętność podejmowania bardziej świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących stylu życia.

Mądrze kieruj swoim życiem

o odpowiedzialnym kierowaniu pojazdami



Zakres tematyczny: jazda samochodem pod wpływem substancji psychoaktywnych

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Wkrótce wielu uczniów zostanie kierowcami, a okres „osiemnastek” sprzyja kontaktowi z alkoholem i ryzyku jazdy pod jego wpływem. Podczas zajęć młodzież wzmocni asertywność, doświadczy skutków nietrzeźwości dzięki alkogoglom w bezpiecznych warunkach oraz poszerzy wiedzę o wpływie alkoholu na organizm i zachowanie.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie młodzieży zagrożeń związanych z prowadzeniem pojazdu pod wpływem alkoholu.
- Rozwijanie umiejętności asertywnej odmowy w sytuacjach presji rówieśniczej związanej z alkoholem i jazdą po spożyciu.
- Doświadczenie wpływu alkoholu na percepcję i koordynację ruchową dzięki wykorzystaniu alkogogli w bezpiecznych warunkach.
- Poszerzenie wiedzy na temat działania alkoholu na organizm i konsekwencji zdrowotnych oraz społecznych jego spożywania.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy lepiej rozumieją ryzyko związane z jazdą pod wpływem alkoholu i potrafią świadomie odmawiać w sytuacjach zagrożenia.
- Młodzież rozwija postawy odpowiedzialności i bezpieczeństwa, co przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wypadków drogowych.

Najpierw się śmieje, potem płacze... o tym jak niszczą dopalacze

o dopalaczach



Zakres tematyczny: dopalacze

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90-135 min

Walka z dopalaczami pokazuje, że same przepisy prawne nie wystarczą. Najskuteczniejszą ochroną jest wiedza i umiejętność asertywnej odmowy. Celem warsztatów jest uświadomienie uczniom zagrożeń związanych z dopalaczami, mechanizmu uzależnienia i jego skutków oraz wzmocnienie umiejętności radzenia sobie ze stresem i pokusą sięgania po środki psychoaktywne.

Cele warsztatu:

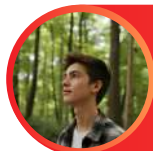
- Przekazanie uczniom wiedzy na temat mechanizmów uzależnienia i konsekwencji zdrowotnych, psychicznych oraz społecznych zażywania dopalaczy.
- Rozwijanie umiejętności asertywnej odmowy w sytuacjach, gdy pojawia się presja rówieśnicza związana z sięganiem po środki psychoaktywne.
- Uświadomienie młodzieży znaczenia radzenia sobie ze stresem i budowania poczucia własnej wartości jako czynników chroniących przed uzależnieniem.
- Kształtowanie postaw odpowiedzialnych, sprzyjających dokonywaniu świadomych i bezpiecznych wyborów życiowych.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy rozumieją zagrożenia związane z dopalaczami i potrafią odmówić ich zażywania w sytuacjach ryzykownych.
- Młodzież rozwija odporność psychiczną poprzez lepsze radzenie sobie ze stresem i świadome budowanie poczucia własnej wartości.

Pokonaj Lęk i Złość

o reagowaniu na przemoc i konstruktywnym rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: agresja i przemoc

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90-180 min

Przemoc rówieśnicza to agresja fizyczna, werbalna lub psychiczna między osobami w podobnym wieku, objawiająca się m.in. zastraszaniem, wyśmiewaniem czy izolowaniem. Program ma na celu przeciwdziałanie takim zachowaniom poprzez edukację o mechanizmach agresji oraz trening redukcji stresu.

Moduły:

- A – Agresja i mechanizmy przemocy
- B – Wzmacnianie czynników chroniących
- C – Trening asertywności
- D – Redukcja stresu

Opcjonalnie:

- Spotkanie z nauczycielem (30–60 min)
- Spotkanie z rodzicami (1–3 h)

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat mechanizmów powstawania agresji i przemocy rówieśniczej oraz ich konsekwencji.
- Rozwijanie umiejętności wzmacniania czynników chroniących przed zachowaniami przemocowymi.
- Kształtowanie postaw asertywnych i nabywanie umiejętności konstruktywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych.
- Nabycie technik redukcji stresu wspierających kontrolę emocji i ograniczających ryzyko agresywnych zachowań.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy potrafią rozpoznawać mechanizmy przemocy rówieśniczej i stosować asertywne strategie w kontaktach z rówieśnikami.
- Młodzież nabywa umiejętności redukowania stresu i świadomego wzmacniania postaw chroniących, co zmniejsza ryzyko zachowań agresywnych.

Postaw na swoje życie

o współczesnym hazardzie



Zakres tematyczny: współczesny hazard

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Dzieci i młodzież są narażeni na ryzyko uzależnienia od hazardu nie tylko kasyna czy zakłady bukmacherskie, ale też automaty, zdraпки czy loterie. Program obejmuje uczniów, nauczycieli i rodziców, dostarczając wiedzy o zagrożeniach oraz ucząc, jak skutecznie opierać się pokusie grania.

Cele warsztatu:

- Przekazanie wiedzy na temat mechanizmów uzależnienia od hazardu oraz jego konsekwencji psychicznych, społecznych i finansowych.
- Uświadomienie uczniom, że hazard obejmuje nie tylko kasyna czy zakłady bukmacherskie, ale także gry losowe, zdraпки czy konkursy.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia wobec pokusy łatwego zysku i szybkich pieniędzy.
- Kształtowanie postaw asertywnych i nabywanie umiejętności skutecznego odmawiania udziału w grach hazardowych.

Rezultaty warsztatu:

- Uczniowie potrafią rozpoznawać zagrożenia związane z hazardem i świadomie unikać ryzykownych zachowań.
- Młodzież wzmacnia swoją odporność na pokusę gier losowych, rozwijając postawy odpowiedzialności i umiejętność podejmowania bezpiecznych decyzji.

Przemoc odbierze ci moc

o dojrzałym rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: zrozumienie źródeł przemocy i sposobów reagowania na nią

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztat uczy rozpoznawania przyczyn frustracji i złości oraz pokazuje, jak mogą one prowadzić do agresji. Uczestnicy poznają konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów (np. negocjacje, arbitraż), rodzaje przemocy i ich konsekwencje prawne, zdrowotne i społeczne. Najważniejszym celem jest nabycie praktycznych umiejętności radzenia sobie z emocjami i zapobiegania agresji.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie uczestnikom przyczyn i mechanizmów powstawania frustracji oraz towarzyszącej jej złości.
- Pokazanie, w jaki sposób niekontrolowane emocje mogą prowadzić do agresji i przemocy oraz jakie formy może ona przybierać.
- Zapoznanie uczniów z konsekwencjami zachowań agresywnych – moralnymi, psychospołecznymi, prawnymi i zdrowotnymi.
- Wyposażenie młodzieży w konstruktywne metody rozwiązywania konfliktów oraz praktyczne techniki radzenia sobie ze złością i frustracją.

Rezultaty warsztatu:

- Uczniowie potrafią rozpoznawać i nazywać własne emocje oraz stosować zdrowe sposoby radzenia sobie ze złością i frustracją.
- Uczestnicy nabywają umiejętność unikania agresji poprzez wykorzystanie konstruktywnych metod rozwiązywania konfliktów, takich jak negocjacje czy arbitraż koleżeński.

Słuchaj Soba

o byciu zaangażowanym słuchaczem



Zakres tematyczny: aktywne słuchanie i budowanie wzajemnego zrozumienia

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Program rozwija umiejętność aktywnego i empatycznego słuchania, co poprawia relacje, współpracę i naukę. Uczniowie uczą się zadawania otwartych pytań, formułowania komunikatu Ja oraz unikania blokad komunikacyjnych, kształtując postawę otwartego słuchacza.

Cele warsztatu:

- Rozwijanie umiejętności aktywnego i empatycznego słuchania jako podstawy skutecznej komunikacji.
- Nauka formułowania komunikatu „ja” oraz zadawania pytań otwartych i pogłębiających.
- Uświadomienie roli pytań i postawy otwartego słuchacza w budowaniu atmosfery zrozumienia i współpracy.
- Zapoznanie uczniów z blokadami komunikacyjnymi i technikami, które pomagają ich unikać w codziennych rozmowach.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy potrafią świadomie stosować techniki aktywnego słuchania i formułować komunikaty sprzyjające zrozumieniu.
- Młodzież rozwija postawy wspierające budowanie lepszych relacji, co wzmacnia współpracę, zmniejsza ryzyko konfliktów i sięgania po destrukcyjne sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Smutno, że aż boli

o depresji i lęku



Zakres tematyczny: depresja i zaburzenia lękowe

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Depresja u młodzieży to poważny problem dotyka nawet co dziesiątego nastolatka i nierzadko prowadzi do dramatycznych konsekwencji. W trakcie warsztatu uczniowie uczą się, jak rozpoznawać niepokojące objawy (smutek, izolacja, myśli samobójcze), radzić sobie z trudnościami emocjonalnymi oraz gdzie szukać pomocy.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie młodzieży, że depresja i zaburzenia lękowe mogą dotyczyć także osób w ich wieku.
- Nauka rozpoznawania objawów depresji i stanów lękowych, takich jak przewlekły smutek, izolacja czy myśli samobójcze.
- Przekazanie wiedzy o sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami i problemami wieku dorastania.
- Wskazanie miejsc i osób, do których można zwrócić się po pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy potrafią rozpoznawać sygnały ostrzegawcze depresji i wiedzą, jak reagować w przypadku ich wystąpienia u siebie lub rówieśników.
- Młodzież zyskuje większą świadomość dostępnych form wsparcia i pomocy, co zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa i sprawczości w trudnych sytuacjach.

W wirtualnej (nie)rzeczywistości

o współczesnym hazardzie oraz uzależnieniu od technologii



Zakres tematyczny: multimedia, hazard

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 135 min

Warsztat dla „zagubionych surferów” pokazuje, jak media elektroniczne wpływają na zdrowie, samopoczucie i relacje. Trener uświadamia młodzieży zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z komputera, telefonu czy telewizji, a także z hazardem online. Uczestnicy uczą się rozpoznawać objawy uzależnienia od multimediów oraz sposoby ochrony przed cyberprzemocą.

Cele warsztatu:

- Uświadomienie młodzieży wpływu mediów elektronicznych na zdrowie, samopoczucie i relacje społeczne.
- Rozpoznawanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z komputera, telefonu i telewizora, w tym ryzyka uzależnienia oraz hazardu online.
- Rozwijanie umiejętności samodiagnozy w zakresie uzależnienia od multimediów i refleksji nad własnymi nawykami.
- Wyposażenie uczniów w wiedzę i narzędzia pozwalające chronić się przed cyberprzemocą i innymi zagrożeniami cyfrowymi.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy potrafią rozpoznać niebezpieczeństwa związane z nadmiernym korzystaniem z mediów elektronicznych i świadomie ograniczać ich negatywny wpływ.
- Młodzież zdobywa praktyczne umiejętności ochrony przed cyberprzemocą oraz większą świadomość własnych zachowań w sieci.

PROPOZYCJE SPOTKAŃ Z NAUCZYCIELAMI I RODZICAMI UCZNIÓW

Zajęcia dla nauczycieli i rodziców zajmują ważne miejsce w naszej ofercie, bo bez ich wsparcia skuteczność programów profilaktycznych jest ograniczona. W oparciu o filozofię profilaktyki systemowej proponujemy spotkania przygotowane przez naszych trenerów, które pomagają lepiej rozumieć problemy młodzieży i wspierać ją w radzeniu sobie z zagrożeniami, takimi jak używki, agresja czy cyberprzemoc.

PROGRAMY O PODSTAWACH NAUKOWYCH

Program Poprawy Wzorców Zachowania (BEP) ★ profilaktyka selektywna i wskazująca
dla nauczycieli, o pracy z uczniami z grup podwyższonego ryzyka 🏆 Program o udowodnionej skuteczności!



Zakres tematyczny: praca z wymagającymi uczniami
Zalecana forma zajęć: warsztat
Czas trwania: 6x45min

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

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

Cele programu/szkolenia:

- Zapoznanie uczestników z filozofią, procedurami i narzędziami programu BEP, umożliwiającymi systemowe wspieranie uczniów z grupy ryzyka.
- Rozwinięcie umiejętności niezbędnych do codziennego monitorowania zachowania uczniów oraz udzielania im informacji zwrotnej.
- Uświadomienie roli współpracy z rodzicami i włączenia środowiska rodzinnego w proces wspierania pozytywnych zachowań.
- Rozpoznanie potencjalnych trudności i barier we wdrażaniu programu oraz wypracowanie sposobów ich skutecznego rozwiązywania.

Rezultaty programu/szkolenia:

- Szkoła wdraża spójny i skuteczny system wsparcia dla uczniów z grupy podwyższonego ryzyka, obejmujący monitorowanie, informację zwrotną i pozytywne wzmocnienia.
- Nauczyciele i rodzice rozwijają kompetencje pozwalające na wspólne budowanie trwałych, pozytywnych zmian w zachowaniach uczniów oraz poprawę klimatu szkoły.

NVC: Porozumienie Bez Przemocy 🏆 Program o podstawach naukowych!

dla nauczycieli oraz rodziców, o skutecznej komunikacji interpersonalnej



Zakres tematyczny: praca z wymagającymi uczniami

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 90 min

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.

Cele warsztatu:

- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych rodziców i opiekunów w oparciu o metodę Porozumienia Bez Przemocy (NVC).
- Nauka budowania partnerskich relacji z dziećmi opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.
- Kształtowanie umiejętności rozmawiania z dzieckiem w trudnych sytuacjach emocjonalnych – zarówno wtedy, gdy złości się dziecko, jak i gdy emocji doświadcza rodzic.
- Doskonalenie sposobów formułowania prośb i komunikatów tak, aby były lepiej słyszane i rozumiane przez dziecko.

Rezultaty warsztatu:

- Uczestnicy zdobywają praktyczne narzędzia do prowadzenia rozmów z dziećmi w duchu NVC, co ułatwia rozwiązywanie konfliktów i budowanie bliskości.
- Rodzice i nauczyciele rozwijają umiejętność świadomego wyrażania własnych uczuć i potrzeb oraz lepszego rozumienia emocji dzieci, co sprzyja wzmocnieniu więzi rodzinnych.

PROGRAMY AUTORSKIE

Chodź, pomaluj mój świat

dla rodziców i nauczycieli, o rozpoznawaniu i reagowaniu na symptomy depresji



Zakres tematyczny: depresja wśród młodzieży

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Szkolenie pokazuje, jak rozpoznać symptomy depresji u młodzieży i właściwie reagować na niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka. Uczestnicy dowiedzą się, jak unikać błędów pogłębiających kryzys oraz jak wspierać młodych ludzi w wychodzeniu z trudności.

Cele szkolenia:

- Podniesienie świadomości rodziców i nauczycieli na temat objawów depresji u młodzieży oraz jej konsekwencji.
- Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania wczesnych sygnałów kryzysu psychicznego u dzieci i nastolatków.
- Wyposażenie uczestników w wiedzę dotyczącą właściwych sposobów reagowania i unikania działań pogłębiających problem.
- Wzmocnienie kompetencji wspierania młodych osób w sytuacjach trudnych emocjonalnie i kryzysowych.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice i nauczyciele zdobywają wiedzę, jak rozpoznawać symptomy depresji u młodzieży oraz jakie sygnały powinny budzić niepokój.
- Uczestnicy uczą się właściwego reagowania w sytuacjach kryzysowych, co pozwala im udzielić młodym osobom odpowiedniego wsparcia i zapobiec pogłębianiu się problemu.

Czysty umysł

dla rodziców, o sygnałach świadczących o używaniu substancji psychoaktywnych u dziecka



Zakres tematyczny: objawy uzależnień u dzieci, reagowanie i komunikacja z dzieckiem

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Szkolenie dla rodziców pomaga rozpoznawać sygnały kontaktu dziecka z używkami, skutecznie rozmawiać o zagrożeniach i podejmować właściwe interwencje. Uczestnicy zdobywają też wiedzę o faktach i mitach dotyczących uzależnień, aby lepiej wspierać swoje dzieci.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy rodziców na temat mechanizmów uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz obalenie najczęściej spotykanych mitów w tym obszarze.
- Wyposażenie uczestników w umiejętność rozpoznawania sygnałów świadczących o kontakcie dziecka z substancjami psychoaktywnymi.
- Zapoznanie rodziców z możliwymi formami interwencji podejmowanymi w przypadku zauważenia niepokojących zachowań u dzieci.
- Rozwinięcie kompetencji komunikacyjnych rodziców w prowadzeniu rozmów z dziećmi na temat zagrożeń związanych z używkami.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice zdobywają wiedzę na temat mechanizmów uzależnień, objawów kontaktu dziecka z substancjami psychoaktywnymi oraz sposobów skutecznej interwencji w sytuacjach zagrożenia.
- Uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności prowadzenia rozmów z dziećmi o używkach w sposób rzeczowy, oparty na faktach, co zwiększa szansę na właściwe zrozumienie i przyjęcie przekazu przez młodych ludzi.

Dopalanie. Nie narkotyk, co się stanie?

dla rodziców i nauczycieli, o dopalaczach oraz prowadzeniu rozmów profilaktycznych



Zakres tematyczny: Wiedza o dopalaczach, sygnałach używania oraz prowadzeniu rozmów profilaktycznych

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Szkolenie pokaże, czym są dopalacze, jakie niosą skutki zdrowotne i społeczne oraz jak rozpoznać sygnały ich używania. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozmawiać z młodymi ludźmi o zagrożeniach i jak skutecznie chronić ich przed uzależnieniem.

Cele szkolenia:

- Uświadomienie uczestnikom, czym są dopalacze i jakie stanowią zagrożenie.
- Przedstawienie skutków zdrowotnych, psychicznych i społecznych ich używania.
- Nauczenie rozpoznawania sygnałów wskazujących na sięganie po dopalacze.
- Wyposażenie uczestników w praktyczne wskazówki, jak rozmawiać z młodzieżą o zagrożeniach i chronić ją przed uzależnieniem.

Rezultaty:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę o działaniu dopalaczy, ich rodzajach oraz konsekwencjach zdrowotnych, psychicznych i społecznych, a także poznają sygnały mogące świadczyć o sięganiu po nie przez młodzież.
- Rodzice i pedagodzy nabywają umiejętności prowadzenia rozmów z młodymi ludźmi na temat dopalaczy w sposób zrozumiały i wspierający, co pozwala skuteczniej chronić ich przed ryzykiem uzależnienia.

Dzieci w sieci

dla rodziców, o reagowaniu na zagrożenia wynikające z używania nowych technologii



Zakres tematyczny: internet i cyberprzemoc

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Internet stał się nieodłączną częścią życia, ale niesie też nowe zagrożenia. Szkolenie uświadamia rodzicom zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu, takie jak cyberprzemoc, grooming czy uzależnienie od gier i sieci. Uczestnicy poznają sposoby ochrony dzieci przed niebezpieczeństwami online oraz skuteczne formy interwencji w przypadku pojawienia się problemów.

Cele szkolenia:

- Rozpoznanie zagrożeń związanych z Internetem (cyberprzemoc, grooming, uzależnienia).
- Poznanie obszarów szczególnie narażonych (komunikatory, portale społecznościowe, gry online).
- Nauczenie zasad bezpiecznego korzystania z sieci i ochrony danych dzieci.
- Zdobycie umiejętności reagowania i interwencji w sytuacji wystąpienia problemów.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat najczęstszych zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (m.in. cyberprzemoc, grooming, uzależnienia), co pozwala im lepiej rozpoznawać potencjalnie niebezpieczne sytuacje w życiu swoich dzieci.
- Rodzice nabywają praktyczne umiejętności ochrony dzieci przed zagrożeniami online, w tym uczą się reagowania i podejmowania odpowiednich interwencji w przypadku rozpoznania problemu.

Kiedy chcę, mówię: nie!

dla rodziców oraz nauczycieli, o asertywności i komunikacie Ja



Zakres tematyczny: asertywność

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Jak odróżnić asertywność od agresji i uległości? Jak odmawiać, radzić sobie z presją grupy i bronić własnych praw z szacunkiem dla innych? Podczas spotkania pokażemy strategie asertywne, komunikat Ja i sposoby unikania konfliktów.

Cele szkolenia:

- Rozwijanie umiejętności odróżniania zachowań agresywnych, uległych i asertywnych.
- Nabycie kompetencji w zakresie stosowania strategii asertywnych, w tym odmawiania i radzenia sobie z presją grupy.
- Kształtowanie postawy obrony własnych praw z poszanowaniem praw innych osób.
- Doskonalenie praktycznych umiejętności, takich jak wyznaczanie celów asertywnych, formułowanie komunikatu „ja” oraz unikanie konfliktów.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy poznają strategie i prawa asertywności oraz uczą się odróżniać zachowania agresywne, uległe i asertywne, co pozwala im skuteczniej radzić sobie w sytuacjach konfliktowych i pod presją grupy.
- Biorący udział w szkoleniu nabywają praktyczne umiejętności wyznaczania celów asertywnych, formułowania komunikatu Ja i stosowania technik pomagających unikać niepotrzebnych konfliktów.

Mosty zamiast murów

dla rodziców i nauczycieli, o skutecznej współpracy i relacjach między szkołą, a domem.



Zakres tematyczny: współpraca rodziców i nauczycieli w wychowaniu dziecka

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Szkoła i dom wspólnie wychowują dziecko, a dobra współpraca rodziców i nauczycieli sprzyja jego rozwojowi. Warsztat pokaże, jak budować partnerskie relacje, prowadzić trudne rozmowy, oddzielać zachowanie od dziecka i wzmacniać wzajemny szacunek.

Cele szkolenia:

- Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji i budowania partnerskiej współpracy między rodzicami a nauczycielami.
- Kształtowanie postawy wzajemnego szacunku i traktowania rodzica oraz nauczyciela jako sojuszników w procesie wychowania.
- Nabycie umiejętności prowadzenia trudnych rozmów, definiowania problemów oraz oddzielania zachowania dziecka od jego osoby.

Rezultaty szkolenia:

- Ćwiczenie praktycznych sposobów argumentowania i rozwiązywania konfliktów w relacji rodzic-nauczyciel. Uczestnicy uczą się budować partnerską współpracę rodzic-nauczyciel opartą na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i wspólnym celu wychowawczym.
- Nauczyciele nabywają praktyczne umiejętności prowadzenia trudnych rozmów z rodzicami, w tym definiowania problemów, oddzielania zachowania od dziecka i skutecznego argumentowania.

Nasz wspólny sukces

dla nauczycieli, o motywowaniu uczniów i zwiększaniu zaangażowania na lekcjach



Zakres tematyczny: pomoc uczniowi w osiąganiu sukcesu edukacyjnego

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 45-90min

Czym jest sukces edukacyjny i jak go osiągnąć? Warsztat pokazuje psychologiczne podstawy motywacji i osiągnięć, wyjaśnia przyczyny negatywnych postaw uczniów oraz rolę grupowe w klasie. Nauczyciele poznają strategie pracy z uczniami unikającymi wysiłku, zaleźnionymi, przeszkadzającymi czy zdolnymi, a także techniki motywacyjne wspierające zaangażowanie na lekcjach.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy nauczycieli na temat psychologicznych podstaw motywacji i psychologii osiągnięć w edukacji.
- Zrozumienie przyczyn negatywnych postaw uczniowskich oraz zachowań charakterystycznych dla różnych typów uczniów (unikających pracy, zaleźnionych, przeszkadzających, zdolnych).
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wykorzystywania ról grupowych w klasie w procesie motywowania uczniów.
- Nabycie praktycznych strategii i technik wspierających motywację uczniów zniechęconych do wysiłku edukacyjnego.

Rezultaty szkolenia:

- Nauczyciele zdobywają wiedzę na temat psychologicznych podstaw motywacji, psychologii osiągnięć oraz przyczyn negatywnych postaw uczniowskich.
- Uczestnicy poznają strategie pracy z różnymi typami uczniów (unikającymi pracy, zaleźnionymi, przeszkadzającymi i zdolnymi) oraz techniki wspierania motywacji i zaangażowania w proces edukacyjny.

Nauczyciel w opałach

dla nauczycieli, o komunikacji i pracy z wymagającymi uczniami



Zakres tematyczny: praca z wymagającymi uczniami

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 45-90min

W pracy nauczyciela zdarzają się trudne kontakty z uczniami, mimo wielu prób rozwiązania sytuacji. Podczas warsztatu uczestnicy poznają skuteczne sposoby komunikacji z wymagającymi uczniami, uczą się przygotowywać do rozmów, wzmacniać swoją sprawczość oraz zarządzać emocjami, by zachować otwartość i równowagę po trudnych spotkaniach.

Cele szkolenia:

- Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji z uczniami sprawiającymi trudności wychowawcze wynikające z temperamentu, charakteru czy doświadczeń.
- Nabycie kompetencji w zakresie przygotowywania się do rozmów z uczniami i zwiększania własnej skuteczności poprzez świadome prowadzenie dialogu.
- Kształtowanie umiejętności zarządzania emocjami w kontaktach z uczniami w trudnych sytuacjach.
- Wzmacnianie postawy otwartości i zdolności do odzyskiwania równowagi emocjonalnej po wymagających rozmowach.

Rezultaty szkolenia:

- Nauczyciele poznają skuteczne sposoby komunikacji z uczniami sprawiającymi trudności oraz uczą się lepiej przygotowywać do rozmów, co zwiększa ich skuteczność wychowawczą.
- Uczestnicy rozwijają umiejętność zarządzania własnymi emocjami w trudnych sytuacjach, dzięki czemu potrafią zachować otwartość i szybciej odzyskiwać równowagę emocjonalną.

Pewność siebie jest dla Was

dla rodziców, o rozwijaniu pewności siebie



Zakres tematyczny: budowanie pewności siebie u rodziców oraz dzieci

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Pewność siebie wpływa na nasze cele, relacje i rodziny. Podczas warsztatów rodzice nauczą się wspierać dziecko w budowaniu pewności siebie, poznają typowe trudności rozwojowe oraz sposoby monitorowania działań. Zdobędą też umiejętności wzmacniania własnej pewności siebie, co przełoży się na skuteczniejsze działanie.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy rodziców na temat roli pewności siebie w rozwoju dziecka.
- Rozwijanie umiejętności wspierania dziecka w kształtowaniu poczucia własnej wartości.
- Nabycie kompetencji w zakresie monitorowania działań wspierających rozwój dziecka.
- Wzmacnianie pewności siebie rodziców jako czynnika wpływającego na skuteczność ich oddziaływań wychowawczych.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice zdobywają wiedzę o tym, jak wspierać dziecko w kształtowaniu pewności siebie, rozpoznawać napotymane trudności oraz monitorować podejmowane działania wychowawcze.
- Uczestnicy rozwijają własną pewność siebie, co przekłada się na większą skuteczność w relacjach rodzinnych i w procesie wychowawczym.

Pomóż dziecku marzyć

dla rodziców, o wspieraniu marzeń i ich realizacji u dzieci



Zakres tematyczny: wspieranie dziecka w realizacji celów

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Umiejętność wyznaczania marzeń i planowania działań rozwija u młodych ludzi wytrwałość, systematyczność i uczciwość, chroniąc przed uzależnieniami. Warsztat pokaże rodzicom, jak wspierać dziecko w odkrywaniu i realizacji celów, unikać postaw utrudniających rozwój oraz budować głębszą więź poprzez mądre wsparcie.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy rodziców na temat roli marzeń i planowania działań w rozwoju dziecka oraz budowaniu życia wolnego od uzależnień.
- Rozwijanie umiejętności towarzyszenia dziecku w odkrywaniu i realizacji jego celów.
- Uświadomienie rodzicom postaw i zachowań, które mogą utrudniać dziecku spełnianie marzeń.
- Nabycie kompetencji w zakresie stosowania skutecznych form wsparcia i pogłębiania więzi z dzieckiem.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice zdobywają wiedzę o tym, jak wspierać dziecko w odkrywaniu marzeń, planowaniu działań i rozwijaniu kompetencji takich jak systematyczność, wytrwałość i uczciwość.
- Uczestnicy uczą się rozpoznawać postawy i zachowania mogące utrudniać realizację marzeń dziecka oraz poznają skuteczne formy wsparcia sprzyjające pogłębianiu więzi rodzinnych.

Profilaktyka dla dydaktyka

dla nauczycieli, o włączaniu profilaktyki w proces dydaktyczny



Zakres tematyczny: profilaktyka uzależnień i przemocy w szkole

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania:

- 16 godzin szkoleniowych (16 x 45 min)
- 32 godziny szkoleniowe (32 x 45 min)
- **opcjonalnie:** superwizja

Profilaktyka uzupełnia działania wychowawcze szkoły i powinna być obecna w pracy całej kadry, nie tylko pedagogów. Warsztat pokaże nauczycielom, jak włączać profilaktykę w proces dydaktyczny, wzmacniać czynniki chroniące młodzież oraz prowadzić rozmowy, które uświadamiają, ale nie zachęcają do zachowań ryzykownych.

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

Opis programu:

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. **Program jest przewidziany także dla osób prowadzących zajęcia dodatkowe**

Trening redukcji stresu

dla nauczycieli, o redukcji negatywnego wpływu stresu na codzienne życie



Zakres tematyczny: regulacji stresu

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Codzienna praca wiąże się ze stresem. Jak sobie z nim radzić i dbać o własne samopoczucie? Podczas warsztatu nauczyciele nauczą się redukować napięcie, budować zdrowe relacje, zamieniać stres w motywację i zyskiwać pewność siebie w trudnych sytuacjach.

Cele szkolenia:

- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem fizycznym i psychicznym w sytuacjach zawodowych.
- Kształtowanie postaw sprzyjających budowaniu zdrowych relacji w warunkach stresu.
- Nabywanie umiejętności przekształcania sytuacji stresowych z postrzeganych jako zagrażające w motywujące.
- Wzmacnianie pewności siebie poprzez praktyczne stosowanie ćwiczeń w codziennym życiu.

Rezultaty szkolenia:

- Nauczyciele zdobywają praktyczne umiejętności radzenia sobie z napięciem fizycznym i psychicznym oraz kształtują zdrowe relacje w sytuacjach stresowych.
- Uczestnicy uczą się przekształcać stres w czynnik motywujący, a dzięki codziennej praktyce ćwiczeń wzmacniają pewność siebie w trudnych sytuacjach zawodowych i osobistych.

Uczniowie pod specjalnym nadzorem

dla nauczycieli, o pracy z wymagającymi uczniami



Zakres tematyczny: specyfika pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach wychowawczych

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

„Inność nie oznacza bycia gorszym”. Warsztat pokaże, jak pracować z uczniami o specjalnych potrzebach – wychowawczych, zdrowotnych czy wynikających z wyjątkowych zdolności – i jak dostosować do nich podejście nauczyciela.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat specyfiki pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach wychowawczych.
- Rozwijanie umiejętności dostosowywania podejścia wychowawczego do uczniów o różnych potrzebach i możliwościach.
- Kształtowanie postawy akceptacji i zrozumienia wobec odmienności uczniów.
- Nabycie praktycznych narzędzi wspierających pracę z dziećmi sprawiającymi trudności wychowawcze, chorymi oraz szczególnie uzdolnionymi.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę o specyfice funkcjonowania dzieci o specjalnych potrzebach wychowawczych, w tym sprawiających trudności, chorych i wyjątkowo zdolnych.
- Rodzice i nauczyciele nabywają praktyczne umiejętności dostosowywania metod pracy i podejścia wychowawczego do indywidualnych potrzeb dziecka.

Uzależnienia XXI wieku

dla rodziców i nauczycieli, o uzależnieniach behawioralnych



Zakres tematyczny: bunt młodzieżowy

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Obok alkoholizmu czy narkomanii coraz częściej pojawiają się uzależnienia behawioralne: internet, gry komputerowe, telefon. Szkolenie dla rodziców, nauczycieli i pedagogów to okazja, by dowiedzieć się, jak rozpoznawać te zagrożenia oraz jak działać profilaktycznie i interwencyjnie wobec młodzieży.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat zjawiska uzależnień behawioralnych wśród młodzieży.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania symptomów uzależnień od Internetu, gier komputerowych i telefonu.
- Nabycie kompetencji w zakresie działań profilaktycznych wobec uzależnień behawioralnych.
- Wypracowanie skutecznych sposobów interwencji w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem u młodych osób.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają specjalistyczną wiedzę na temat uzależnień behawioralnych, ich objawów oraz czynników sprzyjających ich rozwojowi u młodzieży.
- Rodzice, nauczyciele i pedagodzy nabywają umiejętności profilaktycznego działania i podejmowania interwencji w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem behawioralnym.

Widzimy inaczej, działamy wspólnie

dla rodziców, o budowaniu wspólnej przestrzeni z dziećmi i zwiększaniu więzi rodzinnych



Zakres tematyczny: komunikacja rodzica z dzieckiem, pogłębianie więzi

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Warsztat wspiera budowanie więzi rodziców z dziećmi poprzez wspólne planowanie czasu, dobór aktywności i kształtowanie zdrowych nawyków. Uczestnicy poznają sposoby łączenia obowiązków z zabawą oraz zasady tworzenia harmonijnej przestrzeni rodzinnej.

Cele szkolenia:

- Wzmacnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne planowanie czasu wolnego i codziennych aktywności.
- Rozwijanie umiejętności rodziców w zakresie organizowania wspólnych zajęć obejmujących obowiązki, zabawę i inne formy spędzania czasu.
- Nabycie wiedzy dotyczącej wyznaczania ram uczestnictwa w życiu rodzinnym.
- Kształtowanie zdrowych nawyków sprzyjających tworzeniu wspólnej przestrzeni rodziców i dzieci.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice uczą się planować i realizować wspólne aktywności z dziećmi, obejmujące zarówno obowiązki, jak i formy spędzania czasu wolnego, co wzmacnia więzi rodzinne.
- Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat budowania zdrowych nawyków i zasad kształtowania wspólnej przestrzeni rodzinnej opartej na współpracy i bliskości.

W konflikcie z rodzicami

dla nauczycieli, o prowadzeniu rozmów z rodzicami w sytuacjach konfliktowych



Zakres tematyczny: rozwiązywanie konfliktów z rodzicami

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 45-90min

W pracy nauczyciela zdarzają się trudne rozmowy z rodzicami, które obniżają poczucie pewności siebie i zwiększają stres. Warsztat pomoże nauczycielom skuteczniej komunikować się w sytuacjach konfliktowych, radzić sobie z zachowaniami agresywnymi oraz opracować własny plan działania w rozmowach z rodzicami.

Cele szkolenia:

- Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji z rodzicami przejawiającymi zachowania agresywne.
- Nabycie kompetencji w zakresie analizy i dostrzegania szerszego kontekstu sytuacji konfliktowych.
- Uświadomienie własnych i cudzych ograniczeń wpływających na jakość komunikacji.
- Wypracowanie indywidualnych planów działania i prowadzenia rozmów w sytuacjach trudności porozumiewania się z rodzicami.

Rezultaty szkolenia:

- Nauczyciele zdobywają wiedzę i umiejętności skutecznej komunikacji z rodzicami przejawiającymi zachowania agresywne oraz potrafią analizować szerszy kontekst sytuacji konfliktowych.
- Uczestnicy uczą się opracowywać indywidualne plany działania i prowadzenia rozmów w trudnych sytuacjach, co wzmacnia ich pewność siebie i redukuje stres zawodowy.

W mocy przemocy

dla rodziców, o rozpoznawaniu przemocy wśród dzieci i reagowaniu na nią



Zakres tematyczny: przemoc rówieśnicza, budowanie zaufania w rodzinie

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Celem zajęć jest wsparcie rodziców w radzeniu sobie z problemami agresji i przemocy u dzieci. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać wczesne sygnały, reagować na niepokojące zachowania oraz budować atmosferę zaufania i zrozumienia w rodzinie.

Cele szkolenia:

- Zwiększenie świadomości rodziców na temat mechanizmów powstawania agresji i przemocy oraz ich wpływu na rozwój i samoocenę dzieci.
- Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania wczesnych sygnałów świadczących o doświadczaniu przez dziecko przemocy.
- Wyposażenie rodziców w strategie reagowania na zachowania agresywne i wspierania dzieci w różnych etapach rozwoju.
- Doskonalenie kompetencji komunikacyjnych rodziców w budowaniu relacji opartych na zaufaniu i zrozumieniu.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice zdobywają wiedzę o mechanizmach powstawania agresji i przemocy, umieją rozpoznawać wczesne sygnały problemów u swoich dzieci oraz poznają czynniki sprzyjające i ograniczające rozwój zachowań agresywnych.
- Uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności w zakresie właściwego komunikowania się z dziećmi, radzenia sobie z ich agresją na różnych etapach rozwoju oraz budowania w rodzinie atmosfery zrozumienia i zaufania.

W poszukiwaniu straconego czasu

dla nauczycieli, o gospodarowaniu czasem prywatnym oraz zawodowym



Zakres tematyczny: techniki zarządzania czasem, równowaga między życiem prywatnym a zawodowym

Zalecana forma zajęć: warsztat

Czas trwania: 45-90min

Brak czasu to często efekt złego gospodarowania, a nie jego niedoboru. Nasze warsztaty pokazują sprawdzone strategie planowania i realizacji działań. Dzięki praktycznym technikom uczestnicy nauczą się lepiej organizować pracę i życie prywatne.

Cele szkolenia:

- Zwiększenie świadomości uczestników w zakresie psychologicznych aspektów postrzegania i doświadczania czasu.
- Rozwinięcie umiejętności planowania i organizowania działań w sposób realistyczny i efektywny.
- Poznanie i przećwiczenie różnorodnych technik zarządzania czasem, wspierających skuteczną realizację planów.
- Wyposażenie uczestników w praktyczne strategie pozwalające poprawić równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności zarządzania czasem, obejmujące poznanie psychologicznych aspektów jego doświadczania oraz skutecznych technik planowania i realizacji działań.
- Nauczyciele uczą się lepszego gospodarowania czasem własnym i zawodowym, co pozytywnie wpływa nie tylko na ich efektywność, ale także na funkcjonowanie domowników, współpracowników i uczniów.

Wypalenie surowo wzbronione

dla nauczycieli, o kontroli emocji i rozwiązywaniu konfliktów



Zakres tematyczny: wypalenie zawodowe

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Wypalenie zawodowe to rosnący problem w szkołach, którego skutki często ujawniają się zbyt późno. Dlatego proponujemy program profilaktyczno-korekcyjny oparty na wiedzy o mechanizmach wypalenia i jego uwarunkowaniach. Uczestnicy uczą się rozpoznawać, zapobiegać i minimalizować skutki tego zjawiska, a integralną częścią szkolenia jest **badanie Kwestionariuszem Wypalenia Zawodowego MBI** wraz z omówieniem wyników.

Cele szkolenia:

- Zwiększenie świadomości uczestników na temat mechanizmów, etapów i uwarunkowań psychiczno-społecznych wypalenia zawodowego.
- Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania wczesnych sygnałów wypalenia i stosowania skutecznych działań profilaktycznych.
- Zdobycie praktycznej wiedzy i narzędzi służących zapobieganiu oraz minimalizowaniu skutków wypalenia zawodowego.
- Udział w badaniu Kwestionariuszem Wypalenia Zawodowego MBI wraz z interpretacją wyników i możliwością autorefleksji nad własnym dobrostanem.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy zdobywają wiedzę o mechanizmach powstawania i rozwoju wypalenia zawodowego oraz poznają jego psychiczne i społeczne uwarunkowania, co pozwala im lepiej rozumieć to zjawisko i wcześniej je rozpoznawać.
- Nauczyciele nabywają praktyczne umiejętności zapobiegania i ograniczania skutków wypalenia zawodowego, a dzięki udziałowi w badaniu Kwestionariuszem MBI otrzymują indywidualną diagnozę wraz z interpretacją wyników, co umożliwia opracowanie skutecznych działań profilaktycznych i korekcyjnych.

Zespół Aspergera. Poznać, zrozumieć, żyć

dla nauczycieli, o pracy z uczniami z zespołem Aspergera



Zakres tematyczny: zespół Aspergera

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Zespół Aspergera wiąże się z wyjątkowymi zdolnościami, ale i trudnościami w relacjach czy nauce. Brak wiedzy rodziców i nauczycieli często prowadzi do problemów wychowawczych. Szkolenie dostarcza niezbędnej wiedzy o zaburzeniu oraz praktycznych wskazówek, jak wspierać dzieci i młodzież z zespołem Aspergera.

Cele szkolenia:

- Poszerzenie wiedzy uczestników na temat charakterystyki zespołu Aspergera, jego objawów oraz współwystępujących trudności.
- Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania specyficznych potrzeb dzieci z zespołem Aspergera.
- Wyposażenie rodziców i nauczycieli w strategie wspierające rozwój oraz funkcjonowanie społeczne dzieci z tym zaburzeniem.
- Zwiększenie kompetencji wychowawczych i edukacyjnych w zakresie budowania pozytywnych relacji z dziećmi dotkniętymi zespołem Aspergera.

Rezultaty szkolenia:

- Rodzice i nauczyciele zdobywają rzetelną wiedzę na temat zespołu Aspergera, jego objawów, współwystępowania z innymi zaburzeniami oraz specyfiki funkcjonowania dzieci z tym syndromem.
- Uczestnicy nabywają praktyczne umiejętności postępowania i wspierania dzieci z zespołem Aspergera, co pozwala ograniczyć problemy wychowawcze i ułatwia budowanie właściwych relacji.

Żeby się chciało tak, jak się nie chce

dla nauczycieli o prokrastynacji i twórczym motywowaniu uczniów



Zakres tematyczny: samodzielność w planowaniu czasu i automotywacji

Zalecana forma zajęć: szkolenie

Czas trwania: 45-90min

Prokrastynacja, czyli odkładanie zadań na później, często dotyczy uczniów i bywa mylona z lenistwem. Warsztat pokaże, jak zmienić nastawienie do obowiązków, planować czas, twórczo się motywować i lepiej wykorzystywać własny potencjał.

Cele szkolenia:

- Zrozumienie zjawiska prokrastynacji i jej wpływu na funkcjonowanie uczniów.
- Rozwijanie umiejętności zmiany nastawienia z „muszę” na bardziej motywujące i wspierające działanie.
- Nabycie technik efektywnego planowania czasu i organizacji obowiązków.
- Wzmacnianie motywacji wewnętrznej oraz umiejętności twórczego wykorzystania własnego potencjału.

Rezultaty szkolenia:

- Uczestnicy poznają techniki zmiany nastawienia wobec obowiązków oraz sposoby efektywnego planowania czasu, co pozwala ograniczyć odkładanie zadań na później.
- Uczniowie zyskują umiejętności twórczej motywacji i lepszego wykorzystania własnego potencjału intelektualnego w nauce i codziennych obowiązkach.



Centrum Działania Profilaktycznych

ul. Tadeusza Kościuszki 39a
32-020 Wieliczka

tel./fax: 12 251 61 04

www.cdp-szkolenia.pl

e-mail: biuro@cdp-szkolenia.pl