

OFERTA POMOCY GRUPOWEJ DLA UCZENNIC I UCZNIÓW

realizowana na terenie szkół

- **„Jak radzić sobie ze stresem?” – warsztaty dla maturzystów**
Osoby realizujące: mgr Anna Dudzic-Bernacka, mgr Marzena Noga, mgr Marzena Orczyk-Wiczowska, mgr Martyna Klempa, mgr Anna Majewska
Planowany termin: I – V 2026
- **„Przemoc, cyberprzemoc i hejt – rola świadka, ofiary i sprawcy. Jak reagować na sygnały przemocy w otoczeniu.”**
Osoba realizująca: mgr Julia Janczukowska
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Tolerancja i akceptacja - czy potrafię żyć z kimś innym niż ja?” warsztaty dla młodzieży**
Osoba realizująca: mgr Kalina Kunicka
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Depresja - jak zadbać o swój dobrostan psychiczny?,” warsztaty profilaktyki zaburzeń zdrowia psychicznego**
Osoba realizująca: mgr Kalina Kunicka
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Prawda czy fejk?” – warsztaty kształtujące krytyczne podejście do treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych.**
Osoba realizująca: mgr Kalina Kunicka
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Planowanie i realizacja celów” – warsztaty wzmacniające efektywność osobistą.**
Osoba realizująca: mgr Julia Janczukowska
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Zdrowa głowa” – warsztaty profilaktyki zaburzeń zdrowia psychicznego**
Osoba realizująca: mgr Martyna Klempa
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **Warsztaty dotyczące uzależnienia od internetu.**
Osoba realizująca: mgr Martyna Klempa
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **"Triki efektywnej nauki" – warsztaty organizacji nauki, higieny uczenia się oraz technik pamięciowych**
Osoba realizująca: mgr Martyna Klempa
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Zabójczy żart – kiedy powodzenie jednych bywa katastrofą drugich” cyberprzemoc – warsztaty dla młodzieży**
Osoba realizująca: mgr Anna Majewska
Planowany termin: XI 2025– V 2026
- **„Uzależnienia behawioralne – problem współczesnych czasów” – warsztaty dla młodzieży**
Osoba realizująca: mgr Julia Janczukowska
Planowany termin: XI 2025– V 2026

OFERTA POMOCY GRUPOWEJ DLA UCZENNIC I UCZNIÓW

realizowana na terenie poradni

➤ **Warsztaty antystresowe dla uczennic i uczniów**

Osoby realizujące: mgr Marzena Noga, mgr Marzena Orczyk-Wiczowska

Planowany termin: III 2026

➤ **Warsztaty radzenia sobie ze stresem z elementami autoprezentacji dla uczniów i uczennic klas maturalnych**

Osoba realizująca: mgr Anna Dudzic-Bernacka

Planowany termin: II-III 2026

➤ **Trening Kompetencji Emocjonalno-Społecznych dla młodzieży: „Staw czoła przeciwnościom”**

Osoby realizujące: mgr Kalina Kunicka, mgr Julia Janczukowska

Planowany termin: X 2025-V 2026

➤ **„Szkola latania”: cykl warsztatów rozwijających dla nastolatków dotyczących samopoznania, relacji interpersonalnych, własnych zasobów i elastycznego planowania przyszłości.**

Osoby realizujące: mgr Kalina Kunicka, mgr Julia Janczukowska

Planowany termin: X -XII 2025

➤ **„Triki efektywnej nauki” – cykl warsztatów dot. organizacji nauki, higieny uczenia się oraz technik pamięciowych.**

Osoba realizująca: mgr Martyna Klempa

Planowany termin: XI 2025-II 2026

➤ **„W zgodzie ze sobą” cykl warsztatów dotyczących zdrowego stylu życia, poszukiwania drogi do równowagi i odporności na wyzwania współczesnego świata.**

Osoba realizująca: mgr Anna Majewska

Planowany termin: XI 2025-I 2026