



# POMOST

PROFILAKTYKA MEDIACJE SZKOLENIA

## OFERTA NA PROGRAMY PROFILAKTYCZNE ORAZ WARSZTATY DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I OSÓB DOROSŁYCH

### Fundacja POMOST



ul. Anieli Krzywoń 4/77, 01-391 Warszawa



KRS: 0000685874



607 922 313



727 771 610



biurofundacjipomost@gmail.com



[www.pomost.info](http://www.pomost.info)



# POMOST

PROFILAKTYKA MEDIACJE SZKOLENIA

## INFORMACJE WSTĘPNE

Nasz zespół składa się z psychologów pedagogów i terapeutów, którzy oprócz wykształcenia kierują się w życiu wartościami. W większości jesteśmy związani z Instytutem Profilaktyki Zintegrowanej, który stawia wysokie standardy pracy (monitoring jakości, superwizje szkolenia). Do drugiego człowieka podchodzimy w sposób integralny – holistyczny. Zależy nam aby każdy nauczył się odkrywać Siebie swój potencjał i możliwości a także wolności potrafił kierować się dobrem swoim i innych.

**PROGRAM DLA DZIECI I  
MŁODZIEŻY SZKÓŁ  
PODSTAWOWYCH I  
PONADPODSTAWOWYCH**

---

# Program profilaktyczny

## *Cukierki*

### Adresat

Dzieci w wieku 6-10 lat (klasy 0-4 szkół podstawowych).

### Opis Programu

Jest jedną z nielicznych propozycji oddziaływań profilaktycznych skierowanych do dzieci na pierwszym etapie kształcenia. Ze względu na stale obniżający się wiek inicjacji w zakresie zachowań ryzykownych (używanie substancji psychoaktywnych, agresja itp.), ważne jest podejmowanie treści profilaktycznych coraz wcześniej z uwzględnieniem możliwości rozwojowych dzieci.

Program oparty jest na pracy z bajką profilaktyczną pt. „Cukierki”, a treści i metody przekazu uwzględniają standardy profilaktyki zintegrowanej. Został poddany ewaluacji i ocenie ekspertów i jest programem rekomendowanym przez Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Program prowadzony jest przez zespół profesjonalistów, posiadających uprawnienia do jego prowadzenia

### Grupa

Jedna klasa szkolna .

### Czas trwania

Program trwa 3 godziny lekcyjne.

---

---

# Program profilaktyczny

## Odczuwaj, Ufaj, Mów

### Adresat

Dzieci z klas 4-6 szkół podstawowych.

### Opis Programu

Program dotyczy problematyki związanej z właściwym nawiązywaniem relacji międzyludzkich. Pomaga młodym ludziom konstruować sposoby budowania relacji na fundamentach zaufania, szczerzej rozmowy i akceptacji dla uczuć własnych, jak i innych ludzi. Treści i metody przekazu uwzględniają standardy profilaktyki zintegrowanej. Program ma charakter profilaktyczno-interwencyjny, jego zadaniem jest zapobieganie stratom występującym z powodu problemów interpersonalnych.

Realizowane cele to:

- budowanie pozytywnego stosunku do siebie i innych oraz postawy otwartości;
- obniżenie poziomu lęku przed mówieniem o sobie;
- wzmacnianie środowisk abstynenckich w szkole;
- animowanie środowisk liderekich, jako wolontariuszy w szkole.

Program profilaktyczny „Odczuwaj, Ufaj, Mów” to profilaktyka skupiona wokół tematów komunikacji i zaufania. Może stanowić pomoc dla uczniów w rozwiązywaniu problemów związanych z relacjami w klasie oraz opanowanie podstawowych zasad komunikacji. Zajęcia prowadzone są metodami aktywnymi. Program składa się z czterech części -wstępnej dla zbudowania dobrego klimatu do pracy i trzech zasadniczych, tj.:

- Część I „Odczuwaj” - Ma na celu tworzenie klimatu przyzwolenia do przeżywania uczuć oraz werbalizację stanów emocjonalnych, zwraca uwagę na wpływ uczuć na zachowanie oraz rolę pozytywnego nastawienia.
- Część II „Ufaj” - Obejmuje ćwiczenia, które zwracają uwagę na kwestię prawdomówności, dotrzymywania słowa, budowania zaufania, wiary w siebie.
- Część III „Mów” - Ma na celu budowanie postawy otwartości, obniżenie poziomu lęku przed mówieniem o sobie, opanowanie umiejętności aktywnego słuchania i zasad dobrej komunikacji.

Program został poddany ewaluacji i ocenie ekspertów i jest programem rekomendowanym przez Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

### Grupa

Jedna klasa szkolna .

### Czas trwania

Program trwa 3 godziny lekcyjne.

---

---

# Program profilaktyczny

## *Cuder*

### Adresat

Uczniowie 5-8 klas szkół podstawowych oraz rodzice i nauczyciele

### Opis Programu

Celem programu w zależności od wyboru opcji jest przeciwdziałanie zagrożeniom behawioralnym płynącym z nadużywania komputera, w szczególności Internetu i gier sieciowych, obniżenie wieku inicjacji alkoholowej, przeciwdziałanie narkomanii, wykluczenie sięgania po dopalacze oraz wzmocnienie czynników chroniących uczniów przed szeroką gamą zewnętrznych zagrożeń. Program na bazie gry „CUDER” wprowadza pojęcia 5 sfer człowieka, jako nierozdzielnej i harmonijnej całości: ciała, umysłu, ducha, emocji i relacji. Główne wartości, na których zbudowany jest program to: prawda, miłość i wolność. Główne strategie profilaktyczne wykorzystane w programie: uświadomienie konieczności harmonijnego rozwoju człowieka, obniżenie poziomu napięć wśród uczniów, wprowadzenie mody na radość i rozwój. „CUDER” pobudza do zastanowienia się nad wartościami życia i wyraźnie wzmacnia chęć poszukiwania jego sensu, a także znacznie wzmacnia refleksyjność wśród uczestników. A im bardziej dziecko refleksyjne, tym bardziej uodpornione na negatywne wpływy środowiska i otoczenia. Wszystkie w/w opcje programu „CUDER” opierają się na modelu profilaktyki zintegrowanej według dr Szymona Grzelaka. Programy prowadzone są przez doświadczonych zespoły profilaktyków, psychologów oraz pedagogów i w zależności od wyboru wariantu programu są odpowiednio modyfikowane. Program obejmuje mini wykłady, projekcję krótkich filmów edukacyjnych wprowadzenie do gry „CUDER” na wielkoformatowej grze profilaktycznej, dyskusję z wnioskami i odpowiedzią na pytania: Kim jesteś? Gdzie jesteś? Po co jesteś?

### Grupa

Do 150 uczniów.

### Czas trwania

3 godziny lekcyjne wraz z uwzględnieniem przerw.

---

---

# Program profilaktyczny

## *Debata - program rekomendowany*

### Adresat

Program adresowany jest do uczniów szkół podstawowych – 5, 6, 7 klasa.

### Opis Programu

Program Profilaktyczny DEBATA jest rekomendowany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Jest to program z zakresu profilaktyki alkoholowej przeznaczony dla młodzieży szkół podstawowych. Program DEBATA jest adresowany głównie do młodzieży, u której w większości nie nastąpiła jeszcze inicjacja alkoholowa. Ma on charakter uprzedzający, jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu alkoholu i towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postawy abstynencji. Spotkanie służy przyjrzeniu się przekonaniom normatywnym młodzieży i próbie ich modyfikacji;

#### PROGRAM JEST OPARTY O TRZY STRATEGIE:

- Strategia 1. Korekta przekonań normatywnych.
- Strategia 2. Kształtowanie systemu wartości.
- Strategia 3. Wiedza o realnych konsekwencjach.

Są to najbardziej skuteczne strategie profilaktyczne wg Hansena.

Prowadzący: jeden lub dwóch trenerów posiadających uprawnienia do prowadzenia programu. Dodatkowo prowadzący muszą mieć wypracowaną postawę dystansu do używania substancji psychoaktywnych w swoim własnym życiu oraz ich postawy edukacyjne muszą być zgodne z wartościami programu, nastawionego docelowo na redukcję ryzykownych zachowań u młodzieży.

### Grupa

20 - 60 osób (1-2 klasy szkolne).

### Czas trwania

3 godziny lekcyjne.

---

---

# Program profilaktyczny

## *Gwiazda Mocy*

### Adresat

Uczniowie 6-7 klas szkół podstawowych, rodzice, nauczyciele.

### Opis Programu

Program Gwiazda Mocy – Pierwsza Wyprawa został opracowany zgodnie z założeniami modelu profilaktyki zintegrowanej (S. Grzelak, 2009). Stanowi on uzupełnienie i wzmocnienie szkolnego programu profilaktycznego i wychowawczego.

Dzięki specjalnym badaniom naukowym przeprowadzonym przez Instytut w 2018 roku program jest dobrze dostosowany do zidentyfikowanych potrzeb rozwojowych trzynastoletków. Celem programu jest wzbudzenie w uczestnikach wiary we własne możliwości i zachęcenie ich do podjęcia drogi ku realizacji najpiękniejszych i najgłębszych marzeń. W trakcie programu młodzież jest zachęcana do wierności mądrym zasadom życiowym i będzie zdobywała umiejętności potrzebne do wyboru dobrego kierunku w życiu – w tym także umiejętność pomagania innym i proszenia o pomoc, gdy jest się w potrzebie. W trakcie programu młodzież ćwiczy umiejętność odróżniania dobra od zła oraz prawdy od fałszu. Jest to potrzebne do tego, by siódmoklasiści nie ulegali namowom do przemocy, łamania prawa, korzystania z narkotyków, papierosów, dopalaczy, alkoholu czy pornografii. Program wzmocnia rolę rodziny w oczach dzieci i ugruntowuje autorytet rodziców.

#### CELAMI GŁÓWNYMI PROGRAMU SĄ:

- Umocnienie poczucia własnej wartości młodzieży oraz pomoc w dostrzeżeniu niedostrzeganych przez nich i otoczenie aspektów pozytywnego potencjału
- Wzbudzenie zapału w dążeniu do stawania się lepszym człowiekiem oraz realizacji pasji i marzeń oraz wzbudzenie przekonania o możliwości wpływu młodzieży 12-13 letniej na własne życie
- Skuteczne zapobieganie zagrożeniom związanym z:
  - depresją i samobójstwami
  - papierosami, alkoholem, narkotykami, dopalaczami
  - przemocą, demoralizacją i przestępczością
  - pornografią, seksualizacją i wczesnymi kontaktami seksualnymi
- Umocnienie roli rodziców i szerszej rodziny w oczach młodzieży
- Zwiększenie gotowości korzystania z pomocy i rady nauczycieli i innych pozytywnych dorosłych
- Wzbudzenie pozytywnego nastawienia wobec działań wolontariackich oraz pozytywnych ruchów i grup młodzieżowych.

### Sposób realizacji

W ramach programu odbywają się dwa mityngi z uczniami, szkolenie dla Rady Pedagogicznej oraz spotkanie z rodzicami. Prowadzący Program prowadzony jest przez 3-5 osobowy zespół profesjonalistów, posiadających uprawnienia do jego prowadzenia.

### Grupa

Od 60 do 120 osób.

### Czas trwania

Dla uczniów: 2 x po 4 godz.; dla nauczycieli: szkolenie 1,5-godzinne;  
dla rodziców: spotkanie 2-godzinne.

---

---

# Program profilaktyczny

## *Archipelag Skarbów - program rekomendowany*

### Adresat

Uczniowie 8 klas szkół podstawowych oraz uczniowie I i II klas szkół średnich, rodzice, nauczyciele.

### Opis Programu

Program autorstwa doktora psychologii Szymona Grzelaka z zakresu profilaktyki zintegrowanej, łączący w sobie elementy profilaktyki ryzykownych zachowań seksualnych, profilaktyki alkoholowej i narkotykowej. Główne tematy, które porusza to: szczęście w życiu, miłość i seksualność w kontekście dojrzałego, trwałego związku. Zawiera elementy warsztatu pracy nad komunikacją, zachowaniami agresywnymi, asertywnością. Prowadzony jest w formie multimedialnego show, dostosowanego do młodych odbiorców. Program jest rekomendowany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Biuro ds. Narkomanii, Ośrodek Rozwoju Edukacji. Szczegółowe informacje o programie dostępne na stronie: [www.program.archipelagskarbow.eu](http://www.program.archipelagskarbow.eu)

### Główne cele programu

Założeniem programu jest skuteczna zmiana zachowań i postaw z szeregu obszarów problemowych jednocześnie.

Oto zakres oddziaływania programu:

- profilaktyka uzależnień:
    - ograniczenie korzystania z alkoholu i narkotyków przez młodzież (ukazanie destrukcyjnego wpływu korzystania ze środków psychoaktywnych na proces zawiązywania znajomości, budowania przyjaźni i rozwój miłości; program nie stawia sobie za cel abstynencji od alkoholu przez całe życie, pokazuje jednak kluczowe znaczenie unikania alkoholu i narkotyków w okresie dojrzewania, gdy sięganie po te substancje uniemożliwia uczenie się umiejętności radzenia sobie z samym sobą, własnymi trudnymi emocjami i światem relacji społecznych);
  - profilaktyka przemocy:
    - ograniczenie natężenia przemocy rówieśniczej w formie fizycznej i słownej, a także przemocy o podtekście seksualnym,
    - wzrost szacunku chłopców do dziewcząt i dziewcząt do samych siebie,
    - ukazanie zachowań agresywnych jako niedojrzałego sposobu radzenia sobie z emocjami;
  - wychowanie ku miłości i odpowiedzialności za swoją seksualność:
    - wzbudzenie motywacji do pracy nad własnym rozwojem w sferze budowania dojrzałych więzi,
    - ukazanie postaw i działań, które zwiększą szanse przeżycia prawdziwej, wiernej i trwałej miłości,
-

---

# Program profilaktyczny

## *Archipelag Skarbów - program rekomendowany*

- podważenie obecnych w popkulturze silnie szkodliwych mitów na temat miłości i seksualności,
- przeciwdziałanie skutkom seksualizacji dziewcząt, w tym zjawisku samouprzedmiotowienia (APA 2007);
- profilaktyka ciąży nastolatków i profilaktyka HIV/AIDS:
  - zmotywowanie młodzieży do utrzymania postawy wstrzemięźliwości seksualnej lub powrotu do tej postawy (jeśli chodzi o młodzież po inicjacji),
  - poszerzenie wiedzy młodzieży na temat zakażeń przenoszonych drogą płciową i skutecznych metod zapobiegania im;
- cele ogólnoprofilaktyczne:
  - ukazanie znaczenia asertywności i trening zachowań asertywnych,
  - wzmacnianie czynników chroniących w profilaktyce (więź z rodzicami, nauczycielami, identyfikacja z własnym systemem wartości – religijnym lub świeckim).

### Sposób realizacji

W ramach programu odbywają się dwa mityngi z uczniami, szkolenie dla Rady Pedagogicznej oraz spotkanie z rodzicami. Prowadzący Program prowadzony jest przez 3-5 osobowy zespół profesjonalistów, posiadających uprawnienia do jego prowadzenia.

### Grupa

Od 40 do 160 osób.

### Czas trwania

Dla uczniów: 2 x po 4 godz.; dla nauczycieli: szkolenie 2-godzinne;  
dla rodziców: spotkanie 2-godzinne.

---

---

# Wyjazd Wakacyjny

## *Progress Camp - Gwiazda Mocy*

### Adresat

Młodzież w wieku 12-14 lat.

### Opis Programu

Tygodniowy obóz Progress Camp – Gwiazda Mocy to propozycja na wakacje, łącząca w sobie zarówno treści profilaktyczne, jak też formy aktywnego wypoczynku. Treści programu zostały specjalnie dobrane do tej grupy wiekowej. Na tym etapie szczególnie ważne jest rozwijanie czterech umiejętności – na potrzeby programu nazywanych Mocami:

- Moc wyboru, umiejętność wyznaczania celu i realizowania marzeń
- Moc wytrwałości
- Moc Koła Ratunkowego, czyli gotowość niesienia pomocy, ale również proszenia o pomoc w trudnościach
- Moc wartości symbolizuje wierność zasadom, które są ważne w życiu każdego człowieka.

Przeprowadzone badania ukazują również ogromną potrzebę pracy nad akceptacją siebie i budowaniem poczucia własnej wartości oraz umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Stąd zarówno profilaktyczne treści jak też wszelkie pozostałe aktywności zostały dobrane w taki sposób by wspierać młodego człowieka w tych obszarach.

Fabula programu Gwiazda Mocy nawiązuje do symboliki żeglarskiej – dlatego miejscem realizacji są ośrodki kolonijne położone są nad wodą. Zaciszne leśne jeziora i bogata oferta sportów wodnych stanowią bazę do aktywnego trenowania mocy oraz organizowania różnych gier terenowych i zabaw sportowych.

### Sposób realizacji

Zakwaterowanie w ośrodku wypoczynkowym przystosowanym do przyjmowania młodzieży. Wyjazd zgłaszany do kuratorium. Kadre obozu tworzą: pedagodzy, trenerzy, psycholog, ratownik z wymaganymi uprawnieniami.

### Grupa

Od 20 do 50 osób.

### Czas trwania

Wyjazd trwa 9 dni.

---

---

# Wyjazd Wakacyjny

## *Progress Camp - Archipelag Skarbów*

### Adresat

Młodzież w wieku 14-17 lat.

### Opis Programu

Tygodniowy obóz Progress Camp – Archipelag Skarbów to propozycja dla młodzieży, która chciałaby w twórczy sposób spędzić czas i odpocząć w dobrym klimacie. Program został napisany wg autorskiego scenariusza trenerów programu profilaktyki zintegrowanej Archipelag Skarbów i realizowany jest w górach.

Podstawowe założenie to połączenie profilaktycznych treści programu Archipelag Skarbów z aktywnym wypoczynkiem i dobrą zabawą. Każdy dzień został tak zaplanowany, by zarówno rodzaj aktywności oraz dobór zabaw stanowił uzupełnienie i praktyczną ilustrację omawianych danego dnia treści profilaktycznych. Stąd trzy wzajemnie wspierające się moduły:

- Profilaktyka:

Wychowawcy Progress Camp to trenerzy rekomendowanego programu Archipelag Skarbów. Profilaktyka zintegrowana zakłada, że to rodzice, jako pierwsi przewodnicy pełnią najważniejszą rolę w rozwoju młodego człowieka. Kolejnym istotnym elementem programu jest zachęta do równomiernego rozwoju, budowania relacji opartych na szacunku, rozwijaniu pasji i dążeniu do spełnienia marzeń. Jednocześnie prowadzona jest profilaktyka uzależnień. Szczerze i w oparciu o najnowsze badania rozmawiamy o zagrożeniach związanych z uzależnieniem od pornografii lub fonoholizmu.

- Zabawa:

Wspólnym celem jest emocjonalny rozwój młodego człowieka. Tworząc program zadbałoby by proponowane gry, zabawy i rozrywki dotyczyły różnych obszarów życia i odwoływały się do różnorodnych uwarunkowań uczestników. Dlatego w programie są zarówno zabawy taneczne i gry sportowe, jak też elementy survivalu, gry fabularne i terenowe, wieczorne ogniska czy zajęcia strzeleckie oraz wieczory z planszówkami i noc filmowa.

- Wypoczynek i zwiedzanie:

Piękno górskiej przyrody, folklor oraz szeroka oferta pozostałych atrakcji gwarantują szeroki wachlarz możliwości, z których chcemy korzystać w zależności od aktualnie panującej pogody, ale biorąc również pod uwagę kondycję i ewentualne zapatrywania młodzieży.

### Sposób realizacji

Zakwaterowanie w ośrodku wypoczynkowym przystosowanym do przyjmowania młodzieży. Wyjazd zgłaszany do kuratorium. Kadre obozu tworzą: pedagodzy, trenerzy, psycholog, ratownik KPP z wymaganymi uprawnieniami.

### Grupa

Od 20 do 50 osób.

### Czas trwania

Wyjazd trwa 9 dni.

---

---

# Program profilaktyczny

## *Smak Życia*

### Adresat

Program adresowany jest do uczniów szkół podstawowych i średnich.

### Opis Programu

Dostarczenie młodym ludziom w wieku 15-18 lat podstawowych informacji o kontekście używania tzw. dopalaczy i o samych „dopalaczach” w celu zwiększenia ostrożności uczestników i zmniejszenia ich otwartości na kontakty z tymi produktami. Ponadto, w szerszym kontekście profilaktyki zintegrowanej celem jest też zwiększenie ostrożności w odniesieniu do innych substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych. Poprzez program jest też możliwe zwiększenie gotowości młodych ludzi do podejmowania zachowań prozdrowotnych i sięgania po pomoc w przypadkach doznawanych szkód. Program zalicza się do profilaktyki uniwersalnej/edukacja publiczna, ewentualnie z elementami profilaktyki selektywnej.

Kryteria skuteczności:

- zwiększenie wiedzy uczestników o zagrożeniach związanych z tzw. dopalaczami i innymi substancjami psychoaktywnymi, a zwłaszcza wiedzy o kontekście psychospołecznym tego rodzaju zachowań (tzw. dopalacze jako zjawisko marketingowe);
- zwiększenie ostrożności uczestników w sytuacjach umożliwiających „branie” tzw. dopalaczy (zabawy, dyskoteki, spotkania młodzieżowe);
- klaryfikacja poglądów i wzmocnienie postawy negatywnej w odniesieniu do używania tzw. dopalaczy, zmniejszenie zainteresowania ewentualnym używaniem tzw. dopalaczy, deklaracje zachowań prozdrowotnych w przyszłości;
- rezygnacja z wszelkiego namawiania i presji skierowanej do innych osób w kierunku używania tzw. dopalaczy (i innych szkodliwych substancji psychoaktywnych);
- wzmocnienie postaw prozdrowotnych w szerszym zakresie, j.w. (inne substancje psychoaktywne, zachowania ryzykowne);
- ewentualne porzucanie „brania” lub decyzje osobiste zmierzające w tym kierunku (istotne w przypadku grup podwyższonego ryzyka).

Prowadzący: jeden lub dwóch trenerów posiadających uprawnienia do prowadzenia programu. Dodatkowo prowadzący muszą mieć wypracowaną postawę dystansu do używania substancji psychoaktywnych w swoim własnym życiu oraz ich postawy edukacyjne muszą być zgodne z wartościami programu, nastawionego docelowo na redukcję ryzykownych zachowań u młodzieży.

### Grupa

50 - 60 osób (1-2 klasy szkolne).

### Czas trwania

3 godziny lekcyjne.

---

---

# Program profilaktyczny

## *ARS - czyli jak dbać o miłość? - program rekomendowany*

### Adresat

Uczniowie szkół ponadpodstawowych.

### Opis Programu

Wyjątkowość programu „ARS, czyli jak dbać o miłość?” autorstwa doktora Krzysztofa Wojcieszka, polega na nowoczesnym podejściu do profilaktyki uzależnień, opartym o wartości uznawane przez młodych ludzi. Głównym celem programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych przez młodzież (np. alkoholu, tytoniu, narkotyków, dopalaczy), także w kontekście przyszłych ról rodzicielskich i tym samym zwiększenie szans na życiowy sukces.

Program składa się z 3 bloków tematycznych:

1. Sztuka życia – zastanawiamy się, w jaki sposób używanie środków psychoaktywnych wpływa na zdrowie i życie,
2. Sztuka kochania – jak równomiernie rozwijać miłość między ludźmi,
3. Sztuka rodzicielstwa – zastanawiamy się, jak używanie środków psychoaktywnych może zaszkodzić przyszłym ojcom i matkom oraz ich potomstwu.

Po realizacji programu sporządzane jest dla szkoły krótkie sprawozdanie z realizacji programu wraz z wynikami ankiety ewaluacji bezpośredniej, w której młodzież bierze udział pod koniec trwania programu.

### Sposób realizacji i czas trwania

Istnieją dwie opcje do wyboru:

1. 3 x 2 h lekcyjne w ciągu 3 dni; lub
2. 1 x 6 h – program realizowany jest w jednym bloku 6 godzinnym (przerwy po każdym bloku 2 godzinnym), w ciągu jednego dnia.

### Grupa

Jedna lub dwie klasy jednocześnie – do 60 osób.

---

**PROGRAM DLA NAUCZYCIELI,  
WYCHOWAWCÓW, RODZICÓW,  
OSÓB DOROSŁYCH**

---

# Program profilaktyczny

## Gwiazdozbiór - "Archipelag dla dorosłych"

### Adresat

Dorośli 18+.

### Opis Programu

Warsztat pogłębia wiedzę z zakresu antropologii człowieka. Dzięki otrzymanej wiedzy uczestnicy poznają i indywidualnie zgłębiają wszystkie obszary człowieka (fizyczny, psychiczny, intelektualny, duchowy, relacji). Dzięki różnorodnym ćwiczeniom, uczestnicy uzyskują umiejętności zarządzania swoimi poszczególnymi obszarami. Poprzez uzyskane wskazówki są zachęceni do dalszego rozwoju osobistego w poznanych obszarach – do pracy nad sobą. Efektem tych działań jest doprowadzenie do pełnej akceptacji i integracji samych siebie. Warsztat korzystnie wpływa na kształtowanie relacji w życiu osobistym, społecznym i zawodowym

#### Główne cele programu:

- większa świadomość siebie: zasobów i deficytów, mocnych i słabych stron
- umiejętność zarządzania sobą
- uruchomienie motywacji do: podejmowania decyzji, określania celów i samorealizacji
- odkrywanie i budowanie szczęścia w życiu osobistym,
- podniesienie jakości przeżywanych relacji obecnych i przyszłych.
- poprawienie komunikacji interpersonalnej i współpracy w zespole

### Sposób realizacji

- mini wykłady,
- diagnoza potencjału i obszarów do pracy.
- praca warsztatowa (ćwiczenia indywidualne i grupowe)
- zajęcia interaktywne
- wykorzystywanie narzędzi w zakresach: samorealizacji, inteligencji emocjonalnej, asertywności, komunikacji interpersonalnej, porozumienia bez przemocy i innych.

### Grupa

10-20 osób.

### Czas trwania

Warsztat jednodniowy: około 7 godzin zegarowych z przerwą obiadową (30 min) i przerwami kawowymi (3 przerwy po 15 minut), zalecamy, aby warsztaty odbywały się w czasie, gdy w szkole nie ma już lekcji.

### Miejsce i warunki

Sala z możliwością wyświetlania prezentacji, możliwość ustawienia krzeseł z oparciami w kręgu bez ławek, FlipChart lub tablica suchościeralna, a dla uczestników zalecany wygodny i swobodny strój oraz obuwie.

### Materiały

Każdy z uczestników otrzymuje komplet materiałów/konspekt, w których oprócz materiałów szkoleniowych znajdują się ćwiczenia do pracy osobistej.

---

---

# Program profilaktyczny

## *Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej*

### *- program rekomendowany*

#### Adresat

Nauczyciele którzy będą realizować program w szkołach podstawowych.

#### Opis Programu

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej to program profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia psychicznego, który jest adresowany do uczniów w wieku 8-12 lat. Program ma na celu kształtować pozytywne nastawienie do świata i do innych ludzi przede wszystkim w oparciu o rozwijanie optymizmu, radości, życzliwości, kreatywności, wytrwałości i współpracy. Podstawowym założeniem programu APPE, jest przekonanie, że optymizmu można się nauczyć, a warunkiem sukcesu i szczęścia w życiu jest inteligencja emocjonalna. Można ją rozwijać, sięgając do wartości stanowiących podstawę naszej kultury i cywilizacji.

Program składa się z 10 części, będących realizacją następujących tematów:

1. Apteczka Skarbów - jak leczyć rany duszy?
2. Optymizm - myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!
3. Przyjaźń - okazuj miłość i przyjaźń.
4. Kreatywność - ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty.
5. Wytrwałość - nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans.
6. Zdrowie fizyczne - dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie, to poprawia samopoczucie!
7. Szczerość - nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.
8. Życzliwość - próbuj zrozumieć i wspierać innych.
9. Wdzięczność - okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka.
10. Marzenia - wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!

Program APPE może być realizowany w szkołach podstawowych podczas lekcji wychowawczych lub zajęć z zakresu edukacji społecznej i emocjonalnej, w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, świetlicach i ośrodkach adopcyjnych. W trakcie jednego lub dwóch lat szkolnych realizowane są zajęcia w wymiarze 2 lub 3 spotkań z każdej z dziesięciu części. Program APPE może być wpisany w szkolny program wychowawczo-profilaktyczny.

Program *Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej* został w 2019 roku wpisany na listę programów profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego rekomendowanych przez ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji), PARPA (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych), KBPN (Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii), IPIŃ (Instytut Psychiatrii i Neurologii).

---

---

# Program profilaktyczny

## *Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej*

### *- program rekomendowany*

#### Sposób realizacji

Szkolenie skierowane jest do nauczycieli, psychologów, pedagogów, którzy na podstawie opracowanych scenariuszy i materiałów będą prowadzić zajęcia z dziećmi.

#### Grupa

12-20 osób.

#### Czas trwania

Warsztat dwudniowy 14 godz. dydaktycznych

#### Miejsce i warunki

Szkolenie, w zależności od sytuacji epidemiologicznej, może zostać zrealizowane w formie stacjonarnej lub zdalnej.

1. Szkolenie stacjonarne. W takim przypadku placówka zamawiająca szkolenie – zapewnia: salę, w miarę możliwości wyposażoną w odpowiednią ilość wygodnych krzeseł/fotele, które można będzie ustawić w kręgu; możliwość korzystania z komputera oraz rzutnika;
2. Szkolenie w formie online. W takim przypadku placówka zamawiająca szkolenie przekazuje uczestnikom materiały przesłane przez Centrum Pozytywnej Edukacji oraz link, przez który uczestnicy zarejestrują się na szkolenie i zyskają dostęp do platformy, na której szkolenie będzie realizowane.

#### Materiały

W ramach zamówionego szkolenia zapewnione są niezbędne materiały szkoleniowe oraz zestawy materiałów do prowadzenia zajęć dla każdego uczestnika szkolenia.

---

---

# Szkoła dla Rodziców i Wychowawców -program rekomendowany

Adresat

Rodzice, wychowawcy i nauczyciele.

Opis Programu

- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców to program spotkań dla każdego, kto szuka sposobu na nawiązanie głębszych i bliższych relacji z dziećmi lub wychowankami.
- Jego głównym celem jest wspieranie rodziców i wychowawców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą. Nauka umiejętności lepszego porozumiewania się, refleksja nad własną postawą wychowawczą, wymiana doświadczeń, to małe kroki ku głębszej relacji, dającej zadowolenie, poczucie wzajemnej bliskości. To także nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku.
- Ucząc umiejętności otwartego porozumiewania się w rodzinie program jednocześnie przyczynia się do budowania silnej więzi między rodzicami a dziećmi, co (zgodnie z wynikami badań J. D. Hawkinsa) sprawia, że jest on także programem profilaktycznym.
- Program w dużej części bazuje na cyklu książek A. Faber i E. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością”, „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny”, „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”, „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały” (Wydawnictwo Media Rodzina).
- Szkoła dla Rodziców i Wychowawców uczy nie tyle „metod”, co budowania relacji w duchu podmiotowości i dialogu.

Tematyka zajęć:

Część I - „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.”

- Jak okazywać miłość dzieciom poprzez codzienne gesty, słowa, zachowania?
- Jak stanowczo i konsekwentnie wymagać?
- Jak pomagać dzieciom radzić sobie z ich trudnymi emocjami?
- Jak opanować swoje trudne uczucia i nauczyć się cierpliwości?
- Jak zachęcać dzieci do współpracy i samodzielności?
- Co zamiast karania?
- Jak uwalniać dzieci od grania ról?
- Jak wspierać zgodną z prawdą samoocenę dziecka?

Jak konstruktywnie rozwiązywać problemy?

---

---

## *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców -program rekomendowany*

### Sposób realizacji

Zajęcia realizowane są w postaci warsztatów psychoedukacyjnych opartych na doświadczeniach własnych uczestników, z wykorzystaniem dramy i z krótkimi minikommentarzami osoby prowadzącej. Składają się z omówień i wprowadzeń tematycznych, a ich istotą są ćwiczenia i scenki. Program wyposażony jest w polski podręcznik pt. "Jak mówić do nastolatków, żeby słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały". Uczestnicy praktycznie wypróbowują nowe umiejętności w zadaniach domowych przy pomocy zeszytu ćwiczeń

### Czas trwania

Każda część to 40 godzin dydaktycznych (cykl dziesięciu spotkań).  
Jedno spotkanie trwa 3-4 godziny.

### Grupa

12-15 osób

---

---

# Program profilaktyczny

## *Pięć języków miłości*

### Adresat

Małżeństwa, narzeczeni, single.

### Opis Programu

Warsztaty zostały opracowane na podstawie książki Garyego Chapmana, o tym samym tytule. Gary Chapman psycholog i terapeuta w 1995 r. opisał pięć rodzajów języka miłości, którymi według jego teorii mogą posługiwać się małżonkowie. Wziął pod uwagę zarówno sposób wyrażania miłości, jak i ten, w jaki ją otrzymujemy.

Zazwyczaj używamy swojego własnego języka i frustrujemy się, gdy nasz współmałżonek nie rozumie tego, co chcemy mu zakomunikować. Pragniemy, by okazywał nam miłość w ten sam sposób, co my, jednocześnie wysyłając sygnały, których on/ona nie rozumie. Czasami może nam się wydawać, że druga osoba w ogóle nas nie kocha, choć druga osoba może po prostu używać innego języka miłości.

#### **Cel warsztatu:**

Trening twórczości dla osób, które pragną w sposób świadomy rozwijać miłość małżeńską i uczyć się nowych umiejętności. Będziemy uczyć się twórczego i kreatywnego sposobu wyrażania uczucia miłości, spędzania czasu ze współmałżonkiem oraz sposobów, które wzmacniają więzi małżeńskie i rodzinne poprzez wspólną aktywność. Trening ma na celu stymulację człowieka do twórczej aktywności poprzez m.in.:

- rozwijanie twórczego myślenia i wyobraźni;
- rozwijanie otwartości na siebie wzajemnie i akceptacji.

Zajęcia prowadzone są aktywnymi metodami edukacyjnymi, które umożliwiają uczestnikom podjęcie odpowiedzialności za rozwój małżeństwa i angażowanie się w proces uczenia.

### Grupa

14 osób

### Czas trwania

Program trwa 4-5h.

### Miejsce

Stacjonarnie w Poradni w Ołtarzewie lub wyjazdowe – cała Polska.

---

---

# Kurs Pierwszej Pomocy

## Adresat

Zakłady pracy, dzieci przedszkolne, szkolne, młodzież, dorośli

## Opis kursu

Celem ogólnym szkolenia jest przekazanie uczestnikom kompleksowego zasobu podstawowej wiedzy o najnowszych i najskuteczniejszych technikach ratowania życia, połączonego z wiedzą praktyczną, wykorzystując przy tym nowoczesny sprzęt do ćwiczeń.

Kurs pierwszej pomocy przedmedycznej dedykowany jest zarówno dla osób dorosłych, jak i młodzieży czy dzieci. Jeżeli nigdy wcześniej nie miałeś styczności z pierwszą pomocą, a odczuwasz wewnętrzną potrzebę poznania najważniejszych technik ratowania życia, szkolenie to jest właśnie dla ciebie. Kompleksowy zasób podstawowej wiedzy umocni cię w przekonaniu, że najprostsze działanie jest najbardziej skuteczne, dzięki czemu poradzisz sobie z zagrożeniami, które do tej pory wywoływały bezradność, strach i wewnętrzny paraliż.

### **Sprzęt szkoleniowy wykorzystany podczas zajęć:**

1. Fantomy CPR Prestan do nauki resuscytacji krążeniowo oddechowej:
  - a. dorośli;
  - b. dziecko;
  - c. niemowlę;
2. Interaktywny mechanizm weryfikacji, uczestnik szkolenia widzi, słyszy i czuje poprawność ćwiczenia;
3. Wbudowany czujnik i panel świetlny informujący o prawidłowości masażu serca;
4. Realistycznie odwzorowana klatka piersiowa unosząca się przy oddechu

## Grupa

1-25 osób

## Czas trwania

Kurs trwa 3-5h.

## Osoba szkoląca

Zajęcia prowadzą wykwalifikowani ratownicy z przygotowaniem pedagogicznym.

## Miejsce

Stacjonarnie w Poradni w Ołtarzewie lub wyjazdowe – cała Polska.

---

---

# *Kurs Pierwszej Pomocy*

## Tematyka zajęć

1. Dlaczego i w jakim celu należy udzielić pierwszej pomocy? (teoria)
    - aspekty prawne
    - odpowiedzialność karna
  2. Jak zachować się na miejscu wypadku (teoria i praktyka)
    - bezpieczeństwo własne - ochrona osobista
    - zabezpieczenie miejsca zdarzenia
    - działania ratunkowe w zespole
  3. Powiadomienie służb ratowniczych: (teoria i praktyka)
    - numery ratunkowe
    - rozmowa z dyspozytorem
  4. Kontrola podstawowych funkcji życiowych: (teoria i praktyka)
    - ocena przytomności
    - ocena oddechu
    - ocena urazowa
  5. Wykonanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej: (teoria i praktyka)
    - dorośli;
    - dzieci;
    - niemowlęta.
  6. Pozycje ułożeniowe w stanach zagrożenia życia (teoria i praktyka):
    - pozycja boczna bezpieczna
    - pozycja czterokończynowa
    - pozycja przeciwwstrząsowa
-

---

# Warsztaty

## 7 dźwigni skutecznej profilaktyki

### Adresat

Samorządy, organizacje pozarządowe, osoby które pracują z młodzieżą i mają wpływ na politykę młodzieżową.

### Cele warsztatów

Jednym z najważniejszych założeń warsztatów szkoleniowych jest rzeczywista integracja działań profilaktycznych i wychowawczych podejmowanych przez samorządy.

#### **Główne cele warsztatów szkoleniowych to:**

- racjonalizacja zarządzania wychowaniem i profilaktyką na poziomie lokalnym;
- optymalizacja współpracy w obszarze profilaktyki i wychowania pomiędzy organami samorządowymi, placówkami oświatowymi, społecznością lokalną, organizacjami pozarządowymi i organami państwa;
- identyfikacja kluczowych czynników ryzyka i czynników chroniących w profilaktyce młodzieżowej oraz zrozumienie ich wzajemnych powiązań w celu zastosowania kompleksowych rozwiązań o charakterze przyczynowym;
- przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu osób wdrażających lokalną politykę społeczną, rodzinną, edukacyjną i zdrowotną.

#### **Kluczem do osiągnięcia zamierzonych celów jest obecność na warsztatach:**

- osób decyzyjnych, które są odpowiedzialne za przygotowanie i wdrażanie lokalnej strategii społecznej oraz programów profilaktyki w środowisku lokalnym;
- przedstawicieli zróżnicowanych struktur / sektorów / działów / podmiotów;
- osób z pasją i zamiłowaniem do młodzieży niezależnie od zajmowanego stanowiska.

### Czas trwania

Warsztaty szkoleniowe trwają 7 godzin dydaktycznych.

### Trenerzy

Warsztaty są prowadzone przez trenerów, posiadających uprawnienia wydane przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Szkoleniowcy posiadają wieloletnie doświadczenie pracy trenerskiej z młodzieżą, rodzicami, nauczycielami i samorządami oraz uczestniczą w dodatkowych szkoleniach organizowanych przez IPZIN i podmioty zewnętrzne.

---

---

# Warsztaty

## 7 dźwigni skutecznej profilaktyki

### Przebieg szkolenia

Rozpoczynają się od 90 minutowego wykładu na temat Zintegrowanej Polityki Młodzieżowej i prezentacji ogólnych założeń strategii „Siedem dźwigni skutecznej profilaktyki”. Ważne, aby w otwarciu szkolenia i wykładzie wzięli udział najwyżsi przedstawiciele władz samorządowych.

W wykładzie mogą wziąć udział wszyscy chętni w miarę dostępnych miejsc na sali. Warto zadbać, aby wśród uczestników byli przedstawiciele różnych struktur i jednostek np. wydziału zdrowia, wydziału oświaty, wydziału spraw społecznych, OPS-u, poradni psychologiczno-pedagogicznych, policji, straży miejskiej, szkół, rad rodziców, KRPA, radni, prezesi lokalnych stowarzyszeń i fundacji oraz działacze społeczni zajmujący się profilaktyką i wychowaniem (np. harcerze, instruktorzy i trenerzy sportowi).

Po 15 minutowej przerwie odbywają się warsztaty w małej grupie. Liczba uczestników powinna wynosić pomiędzy 10 a 15 osób. Metodyka warsztatów została tak opracowana, aby efekty przyjętego programu były maksymalne i uwzględniały:

- wszystkie najważniejsze zasoby,
- różne obszary zagrożeń,
- wiedzę o uwarunkowaniach skutecznej profilaktyki,
- optymalne kryteria efektywności kosztowej (tzw. cost-effectiveness),
- szeroką implementację.
- 

Na początku warsztatu uczestnicy wspólnie tworzą mapę lokalnych działań profilaktycznych. Pozwala to na rzetelną identyfikację dostępnych zasobów oraz lokalnego potencjału. Podczas warsztatów są przeprowadzane ćwiczenia obrazujące zależność pomiędzy zintegrowanym podejściem do problemów młodzieży a ekonomią działań profilaktycznych. Ostatnim etapem szkolenia jest wspólna praca nad optymalizacją proponowanych działań z uwzględnieniem strategii siedmiu dźwigni. Uczestnicy korzystając z konkretnych narzędzi do zbudowania skutecznego programu działań profilaktycznych i wychowawczych opracowują rozwiązania dostosowane do lokalnych potrzeb.

Po dwóch miesiącach od szkolenia trenerzy oferują dodatkowe spotkanie i wsparcie we wdrażaniu programu, w celu weryfikacji osiągnięć i zmotywowania uczestników do dalszej realizacji zakładanego planu, a także konsultacje i kontakt z osobami odpowiedzialnymi merytorycznie za projekt. W zależności od potrzeb odbiorców istnieje także możliwość kontynuacji warsztatów szkoleniowych na wyższym poziomie zaawansowania.

---