



PROJEKT
DOFINANSOWANY
Z BUDŻETU
MIASTA GLIWICE



PROGRAM SZKOLENIA

Dzień I – 04.03.2026, 08.04.2026, 09.09.2026, 28.10.2026

Godzina	Temat
09:00 – 09:45	Uzależnienie od alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych. Rodzaje uzależnień chemicznych. Objawy uzależnienia
09:45 – 10:30	Nałogi behawioralne: podział, fenomenologia, zagrożenia
10:30 – 10:45	Przerwa
10:45 – 11:30	Problemy osobiste jako czynniki ryzyka uzależnień
11:30 – 12:15	Czynniki chroniące przed uzależnieniami. Rezyliencja a odporność psychiczna
12:15 – 12:30	Przerwa
12:30 – 13:15	Czynniki chroniące: budowanie własnej tarczy ochronnej
13:15 – 14:00	Trening odnajdywania podobieństw i różnic między uzależnieniami chemicznymi a nałogami behawioralnymi
14:00 – 14:45	Analiza SWOT: analiza strategiczna zasobów, obszarów do zmiany, szans i zagrożeń u swoich podopiecznych

Dzień II – 11.03.2026, 15.04.2026, 16.09.2026, 04.11.2026,

Godzina	Temat
09:00 – 10:30	Różnicowanie zaburzeń neurorozwojowych; używanie substancji psychoaktywnych jako niekonstruktywny sposób radzenia sobie z nimi (90 min)
10:30 – 10:45	Przerwa
10:45 – 11:30	Zaburzenia lękowe jako determinanty sięgania po substancje psychoaktywne
11:30 – 12:15	Specyfika adolescencji i potrzeby nastolatków
12:15 – 12:30	Przerwa
12:30 – 13:15	Podmiotowość i dialog z nastoletnim dzieckiem; jak nie wzmacniać zachowań opozycyjno-buntowniczych
13:15 – 14:00	Kary i nagrody w procesie wychowania
14:00 – 14:45	Zasady, granice i ponoszenie odpowiedzialności

Dzień III – 18.03.2026, 22.04.2026, 23.09.2026, 18.11.2026

Godzina	Temat
09:00 – 10:30	Trening komunikacji interpersonalnej w duchu dialogu motywującego (90 min)
10:30 – 10:45	Przerwa
10:45 – 11:30	Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne i wchodzenia w nałogi behawioralne przez dzieci i młodzież
11:30 – 12:15	Oznaki używania substancji psychoaktywnych; sposoby rozpoznawania ich stosowania
12:15 – 12:30	Przerwa
12:30 – 13:15	Budowanie interdyscyplinarnego planu działania w sytuacji, gdy dziecko wykazuje objawy uzależnienia; lista instytucji pomocowych; kontrakt
13:15 – 14:00	Jak motywować do zmiany – Koło zmian Prochaska i DiClemente
14:00 – 14:45	Analiza przypadków i opracowanie ścieżki wsparcia (case study)

Dzień IV – 25.03.2026, 29.04.2026, 30.09.2026, 25.11.2026

Godzina	Temat
09:00 – 09:45	Trening radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi
09:45 – 10:30	Trening konstruktywnego rozwiązywania konfliktów
10:30 – 11:15	Warsztat kompetencji interpersonalnych: asertywność, empatia, radzenie sobie ze stresem – ćwiczenia w grupach
11:15 – 11:30	Przerwa
11:30 – 12:15	Skuteczne sposoby rozmowy z dzieckiem sięgającym po substancje psychoaktywne
12:15 – 13:00	Nieefektywne i nieskuteczne sposoby rozmowy z dzieckiem sięgającym po substancje psychoaktywne
13:00 – 13:15	Przerwa
13:15 – 14:00	Analiza SWOT: analiza strategiczna zasobów, obszarów do zmiany, szans i zagrożeń u siebie
14:00 – 14:45	Zarządzanie emocjami i przeciwdziałanie wypaleniu w zawodach pomocowych