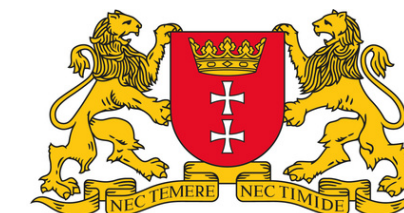


# Ku dorosłości

12-tygodniowa grupa psychoedukacyjna dla młodzieży



Realizacja zadania:  
Fundacja Mango



**GDAŃSK**

Sfinansowano ze środków  
Miasta Gdańska

# Ku dorosłości. Kilka słów o projekcie.

## Założenia

„Ku dorosłości” – grupy psychoedukacyjne dla **młodzieży w wieku 15–19 lat** jest programem profilaktyki uniwersalnej, który wspiera prawidłowy rozwój psychospołeczny młodzieży. Scenariusz oraz koncepcja programu została stworzona przez Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej.

W ramach jednej grupy przewidzianych jest **12 cotygodniowych spotkań (po 3 godziny dydaktyczne każde), dla grupy 10–12 osób.**

Udział w programie jest dobrowolny, poprzedzony rozmową rekrutacyjną z młodą osobą oraz jej rodzicem/opiekunem, która (wraz z podpisaniem zgody rodzica) stanowi warunek przyjęcia do grupy.



# Tematyka zajęć

Scenariusze warsztatów oparte są o założenia koncepcji salutogenezy kładącej nacisk na zachowanie zdrowia, w tym przypadku rozumianej jako wnikliwe rozpoznanie prozdrowotnych zasobów indywidualnych i zrozumienie ich znaczenia w kontekście posiadania własnych czynników chroniących.

Warsztat 1. Integracja

Warsztat 2. Zasady komunikacji

Warsztat 3. Uczucia

Warsztat 4. Smutek/radość

Warsztat 5. Lęk i złość

Warsztat 6. Moje mocne strony i moje cele

Warsztat 7. Współpraca

Warsztat 8. Granice i asertywność

Warsztat 9. Potrzeby i wartości

Warsztat 10. Zagrożenia-substancje psychoaktywne

Warsztat 11. Zagrożenia-uzależnienia behawioralne

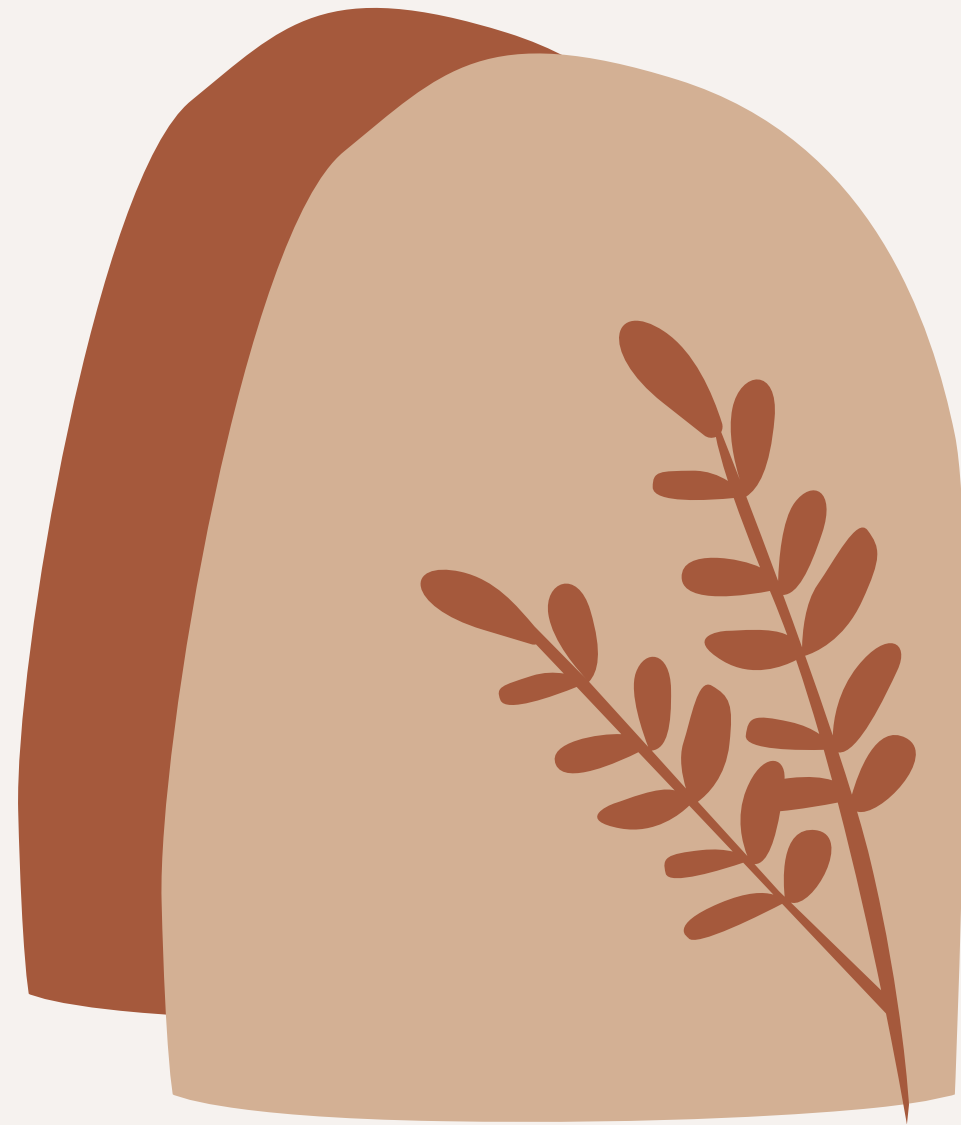
Warsztat 12. Zakończenie pracy





# Informacje organizacyjne

- Zajęcia odbywać się będą przez okres 12 tygodni (poniedziałki, godz. 16.30–19.00)
- Planowany okres realizacji: **od 16 września 2024 r.**
- Liczebność grupy: 10–12 osób
- Miejsce realizacji: Sala warsztatowa w Europejskim Centrum Solidarności (ECS)
- **Zajęcia są bezpłatne! Projekt sfinansowany został ze środków Miasta Gdańska.**
- Osoby prowadzące: Natalia Paderewska, Agata Konieczna



# Rekrutacja

Rozpoczynamy już teraz!

Aby wziąć udział w konsultacji kwalifikującej do programu prosimy o kontakt mailowy:

**[projekty.mango@gmail.com](mailto:projekty.mango@gmail.com)**

W przypadku pytań zapraszamy do kontaktu telefonicznego:

**794 067 444**

# Realizatorzki projektu



## Anna Tyrańska-Fobke koordynator projektu

Doktor nauk o zdrowiu, specjalista zdrowia publicznego. Autorka i koordynatorka kampanii oraz programów polityki zdrowotnej na poziomie samorządowym.



## Natalia Paderewska realizatorzka warsztatów

Pedagog, specjalista psychoterapii uzależnień, profilaktyk. Realizatorzka programów profilaktycznych (w tym programów rekomendowanych „Fred Goes Net”, „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, „Candis”).



## Agata Konieczna realizatorzka warsztatów

Psycholog, specjalista zdrowia publicznego, profilaktyk. Realizatorzka programów profilaktycznych (w tym programów rekomendowanych „Fred Goes Net”, „Szkoła dla rodziców i wychowawców” oraz coach w programie „Gra w dobre zachowania”).