

TEMATY spotkań w ramach Programu Młodzieżowych Liderów Profilaktyki Uzależnień

I Spotkanie organizacyjne. Tworzenie grup uczestników

II Uczestnictwo w grupie

- a) Wzajemne poznawanie się, integracja, ustalenie praw i zasad.
- b) Budowanie empatii w grupie

III Ty i ja – jak rozmawiać. Doskonalenie umiejętności porozumiewania się.

Trening interpersonalny

- a) Aktywne słuchanie
- b) Komunikacja niewerbalna i bariery komunikacyjne
- c) Nadawanie komunikatów „JA”
- d) Informacja zwrotna

IV Trening umiejętności intrapersonalnych

- a) Wzmacnianie poczucia własnej wartości
- b) postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć
- c) Wzmacnianie samoświadomości oraz pozytywnego obrazu samego siebie
- d) Udzielanie i przyjmowanie pozytywnych informacji zwrotnych

V Radzenie sobie ze stresem. Rozwiązywanie konfliktów

- a) Zrozumienie istoty i przyczyn stresu, poznanie czynników stresogennych i własnej odporności na stres
- b) Redukowanie napięć emocjonalnych
- c) Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- d) Konstruktywne rozwiązywanie problemów

VI Asertywność, sztuka odmawiania, indywidualność czy konformizm?

- a) Sztuka rozpoznawania zachowań asertywnych
- b) Prawa asertywne
- c) Asertywność, uległość, agresywność

VII Świat nastolatka – kryzysy. /Charakterystyka okresu dojrzewania

- a) Refleksja nad rolą mężczyzny i kobiety, przełamywania uczucia skrępowania
- b) Dostarczenie informacji na temat zmian w psychice osoby dojrzewającej. Kryzysy
- c) Pomoc osobie w kryzysie. Warsztat

VIII Pojęcie Zdrowia i Promocji Zdrowia

- a) Kształtowanie wzorców zdrowego stylu życia
- b) Rozpoznawanie własnych potrzeb
- c) Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia
- d) Spędzanie wolnego czasu w sposób bezpieczny i twórczy

IX Profilaktyka uzależnień

- a) Wprowadzenie do tematyki uzależnień. Poznanie podstawowych pojęć
- b) Identyfikacja środków psychoaktywnych /nielegalnych i legalnych/, przedstawienie mechanizmów psychologicznych oraz faz uzależnienia
- c) Mity dotyczące używania środków psychoaktywnych /stereotypy oraz fakty/
- d) Nastolatek zdrowy – nastolatek uzależniony. Konsekwencje zdrowotne, psychospołeczne
- e) Wpływ grupy rówieśniczej na decyzje dotyczące używania środków psychoaktywnych
- f) Formy pomocy, umiejętności udzielania pomocy

X Podsumowanie zrealizowanego Programu

Informacje zwrotne, analiza przebiegu realizowanych bloków tematycznych, uroczyste wręczenie certyfikatów