**Program profilaktyczno-edukacyjny**

**„7 kroków”**

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie** zaprasza mieszkańców Gminy Nałęczów na cykl siedmiu cotygodniowych warsztatów profilaktyczno-edukacyjnych mających na celu dostarczenie wiedzy o substancjach uzależniających oraz zagrożeniach związanych z ich używaniem oraz wskazanie możliwości unikania tych zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi. Równocześnie celem warsztatów jest pokazanie perspektyw zdrowego życia i drogi do satysfakcji osobistych bez sięgania po substancje psychoaktywne, jak również wytrenowanie ważnych umiejętności m.in. konstruktywnych zachowań w kontaktach z innymi ludźmi, mówienia NIE czyli umiejętności odmawiania.

Zajęcia dostosowane są do grup wiekowych. W każdą środę zapraszamy **osoby dorosłe** w godzinach **9:00-12:00 (1 grupa) 12:00-15:00 (2 grupa)** i **dzieci w wieku 7-12 lat** w godzinach **15:00-17:00**. Zajęcia będą się odbywały w siedzibie Świetlicy Środowiskowej „Dziecięca Alternatywa” w Nałęczowie, ul. Głębocznica 23a.

**PROGRAM WARSZTATÓW:**

 8.11.2023- **EMOCJE** trening kompetencji psychospołecznych, sposoby wyrażania siebie i współodczuwania

 15.11.2023- **KOMUMIKACJA BEZ PRZEMOCY** trening umiejętności społecznych

 22.11.2023- **JAK MÓWIĆ „NIE”** techniki wspomagające asertywność

 29.11.2023- **WOLNOŚĆ** zajęcia profilaktyczne, rozmowy na temat zagrożeń związanych z substancjami psychoaktywnymi

 6.12.2023- **JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ (ZDROWIE I ŻYCIE)** kształtowanie postaw wrażliwości moralnej, społecznej i odpowiedzialności za własne życie i zdrowie

 13.12.2023- **UZALEŻNIENIE** zajęcia profilaktyczne

 20.12.2023- **PUŁAPKI SAMOTNOŚCI** trening funkcji poznawczych, uważności
i umiejętności społecznych przy zagrożeniach uzależnień behawioralnych

Uczestnictwo w warsztatach możliwe jest po wcześniejszym zgłoszeniu na poniższe numery telefonów:

*Pani Agnieszka Mazurek* – przyjmuje zapisy dzieci w wieku 7-12 lat pod numerem telefonu 780 003 340 od poniedziałku do piątku w godz. 11.00-19.00

*Pani Anna Pękala-Szymczyk* - przyjmuje zapisy osób dorosłych pod numerem telefonu 885 153 555 od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30.

Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.