

OFERTA SPPP CEA W KRAKOWIE

Osoba prowadząca: mgr Mariusz Ostrowski – psycholog

Kontakt: tel.12 4216292, wew. 23, kom. 606 450 152, ostrowski@cea.art.pl

Siedziba Poradni: POSM II Stopnia im. Fryderyka Chopina, ul. Basztowa 6, 31-134 Kraków, tel. 12 421 6292, wew.23.

Dni i godziny dyżurów: czwartek 10-16.

Mgr Mariusz Ostrowski – psycholog, coach, trener. 20 letnie doświadczenie zawodowe, specjalista w zakresie psychoprofilaktyki uzależnień. Autor i realizator programów profilaktycznych: „Narkotyki – śmierci dotyk”; „Skarby odnalezione, czyli od przemocy do demokracji w szkole”; „Alkohol – droga donikąd”. Realizator programu edukacyjnego w zakresie profilaktyki HIV/AIDS.

Ukończony roczny kurs pracy trenerskiej w programie unijnym, pt: „Herkules – poznaj swoją siłę”; ukończona szkoła trenersko – coachingowa. Członek Stowarzyszenia „Integracja – wspieramy rozwój” i Stowarzyszenia Szansa. Prowadzi szkolenia dla nauczycieli w Małopolskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli „Kangur” w Krakowie.

ZAKRES POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ:

Poradnictwo psychologiczne dla młodzieży i dorosłych

Konsultacje indywidualne

Diagnozy i opinie psychologiczne

Terapia indywidualna

Terapia rodzinna i małżeńska

Terapia uzależnień

Coaching indywidualny

Pomoc i wsparcie w sytuacjach kryzysowych

Zakres tematyki szkoleń

Uczniowie - warsztaty:

- Komunikacja – umiejętność porozumiewania się
- Ja, my, wy – integracja zespołu klasowego
- Stres pod kontrolą
- Opanowanie tremy

- Narkotyki – złe nawyki
- Alkohol – skutki, przeciwdziałanie
- Fonocholizm – sygnały ostrzegawcze
- Przemoc – sygnały, rozpoznawanie
- Cyberprzemoc – jak być bezpiecznym w sieci
- Depresja młodzieńcza

Rodzice – prelekcje:

- Jak rozpoznać, że moje dziecko sięga po narkotyki i dopalacze
- Aktywne słuchanie dziecka
- Samoocena dziecka – rola rodzica
- Wsparcie dziecka w sytuacjach stresowych
- Kocham, ale wymagam od ciebie
- Czy moje dziecko jest uzależnione od telefonu komórkowego i Internetu

Nauczyciele:

- Komunikacja – umiejętność porozumienia się z uczniem
- Jak rozpoznać, że uczeń sięga po narkotyki i dopalacze
- Przemoc, cyberprzemoc, fonocholizm
- Coaching – narzędzie rozwoju nauczyciela i ucznia
- Trudny, pretensjonalny rodzic
- Wypalenie zawodowe

Mariusz Ostrowski