



Harmonogram **bezpłatnych** programów ponadpodstawowych
dla mieszkańców miasta Kamienna Góra
realizowanych w Poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
w Kamiennej Górze
finansowanych ze środków otrzymanych od Miasta Kamienna Góra



WARSZTAT TERAPEUTYCZNY „STRES”		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
1 warsztat = 3 spotkania w soboty: 05.04.2025 12.04.2025 26.04.2025	08:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none">➤ Nabycie wiedzy na temat stresu.➤ Nabycie umiejętności rozpoznawania stresorów u siebie oraz skutków stresu.➤ Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
TRENING KONTROLI ZŁOŚCI DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
1 warsztat = 3 spotkania w soboty: 10.05.2025 17.05.2025 24.05.2025	08:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none">➤ Poznanie narzędzi radzenia sobie ze złością, w tym asertywnych komunikatów i technik regulacji emocji.➤ Dostarczenie wiedzy na temat rozpoznawania schematów poznawczych mających swoje źródło w dorastaniu.➤ Dostarczenie wiedzy na temat sposobów rozpoznawania myśli podtrzymujących agresywne zachowania.
TRENING ASERTYWNOŚCI		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
1 warsztat = 3 spotkania w soboty: 07.06.2025 14.06.2025 21.06.2025	08:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none">➤ Dostarczenie wiedzy na temat asertywności.➤ Zwiększenie kompetencji społecznych.➤ Wzmocnienie poczucia sprawczości w relacjach interpersonalnych.➤ Obniżenie poczucia lęku w komunikacji.

ZAPOBIEGANIE NAWROTOM CHOROBY		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
1 warsztat = 9 spotkań w każdą środę od dnia 06.08.2025 do dnia 01.10.2025	17:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poszerzanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi ➤ Zwiększenie umiejętności interpersonalnych ➤ Zwiększanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z nawrotami choroby ➤ Ustalenie hierarchii ważności istotnych obszarów życia ➤ Poprawa funkcjonowania w ważnych obszarach życia
TRENING KONTROLI ZŁOŚCI DLA OSÓB WSPÓLUZALEŻNIONYCH		
Terminy realizacji	Godziny	Cele zajęć
1 warsztat = 3 spotkania w soboty: 13.09.2025 20.09.2025 27.09.2025	08:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poznanie narzędzi radzenia sobie ze złością, w tym asertywnych komunikatów i technik regulacji emocji. ➤ Dostarczenie wiedzy na temat rozpoznawania schematów poznawczych mających swoje źródło w dorastaniu. ➤ Dostarczenie wiedzy na temat sposobów rozpoznawania myśli podtrzymujących agresywne zachowania.

Realizacja zajęć z wyłączeniem Świąt oraz dni ustawowo wolnych od pracy.

Więcej informacji oraz zapisy:

Poradnia dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych w Kamiennej Górze
 ul. Mickiewicza 2
 tel. 75 615 15 90
 e-mail: poradniakamiennagora@dclu.pl