



## Harmonogram bezpłatnych programów terapeutycznych

realizowanych w Dolnośląskim Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze  
finansowanych ze środków finansowych Samorządu Województwa Dolnośląskiego

| TRENING KONTROLI ZŁOŚCI                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Terminy realizacji                                                                                                                                                    | Godziny                                                                                                | Cele zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Realizator                                                 |
| 1 tura = 3 spotkania po 8h każde<br><br>w dniach:<br>13.09.2025 r.<br>20.09.2025 r.<br>27.09.2025 r.                                                                  | 09:00 – 17:00                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Poznanie narzędzi radzenia sobie ze złością, w tym asertywnych komunikatów i technik regulacji emocji.</li><li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat rozpoznawania schematów poznawczych mających swoje źródło w dorastaniu.</li><li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat sposobów rozpoznawania myśli podtrzymujących agresywne zachowania.</li></ul>                | Maria Jasiczak<br><br>tel. 74 845 01 25<br>wew. 36         |
| TRENING KONTROLI ZŁOŚCI                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 1 tura = 24h<br>w dniach:                                                                                                                                             |                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dostarczenie wiedzy na temat asertywności.</li><li>➤ Zwiększenie kompetencji społecznych.</li><li>➤ Wzmocnienie poczucia sprawczości w relacjach interpersonalnych.</li><li>➤ Obniżenie poczucia lęku w komunikacji.</li></ul>                                                                                                                           | Beata Kawka-Jurkiewicz<br><br>tel. 74 845 01 25<br>wew. 31 |
| 18.07.2025 r.                                                                                                                                                         | 12:00 – 20:20<br>(w tym dwie przerwy po 10 minut)                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 19.07.2025 r.                                                                                                                                                         | 9:00 – 17:35<br>(w tym jedna przerwa 15 minut oraz jedna przerwa 20 minut)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 20.07.2025 r.                                                                                                                                                         | 9:00 – 17:35<br>(w tym jedna przerwa 15 minut oraz jedna przerwa 20 minut)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| TRENING POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI                                                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
| 1 tura = 3 spotkania po 5h każde<br><br>I tura:<br>18.07.2025 r.<br>19.07.2025 r.<br>20.07.2025 r.<br><br>II tura:<br>18.07.2025 r.<br>19.07.2025 r.<br>20.07.2025 r. | 15:00 – 20:00<br>09:00 – 14:00<br>09:00 – 14:00<br><br>15:00 – 20:00<br>09:00 – 14:00<br>09:00 – 14:00 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zdobyć wiedzy na temat pozytywnych wydarzeń wpływających na PWW. Umiejętność ich dostrzegania wokół siebie.</li><li>➤ Zdobyć wiedzy na temat pozytywnego postrzegania samego siebie oraz postrzegania przez innych ludzi i znaczenia tego dla PWW.</li><li>➤ Zdobyć wiedzy na temat czynników sprzyjających konstruktywnemu odbudowywaniu PWW.</li></ul> | Marzena Łatka<br><br>tel. 74 845 01 25<br>wew. 33          |



tel. (74) 84 50 125, fax (74) 84 50 290, [sekretariat@dclu.pl](mailto:sekretariat@dclu.pl) [www.dclu.pl](http://www.dclu.pl)

|  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Podniesienie samooceny i PWW poprzez ćwiczenia.</li><li>➤ Poznanie swoich mocnych stron.</li><li>➤ Wzmacnianie i utrwalanie pozytywnego obrazu siebie.</li></ul> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

**Więcej informacji i zapisy:**

Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze - wskazani w tabeli realizatorzy zajęć

tel. 74 845 01 25, e-mail:

Czarny Bór, 2025-06-16

DYREKTOR  
Dolnośląskiego Centrum Leczenia Uzależnień  
w Czarnym Borze  
mgr Marek Zawada