

Grupy rozwojowe dla młodzieży
Trening Umiejętności Społecznych **zaprzyjaźnieni**
13-14 lat, 15-16 lat, 17-18 lat, 18 plus (młodzi dorośli)

WARSZTATY

1. Ja czyli kto? Krok po kroku ku dorosłości.
2. Zasoby - presja - balans. Jak zintegrować swoją codzienność?
3. Ja wśród ludzi. Praktyka budowania relacji.
4. Percepcja rzeczywistości. Otwieramy horyzonty na różne perspektywy.
5. W cyfrowym świecie. Relacje, możliwości, umiejętności i selekcja informacji.



Rok 2025/2026

Informacje i zapisy:

gabinet@zaprzyjaznieni.pl

www.zaprzyjaznieni.pl

Grupa rozwojowa dla młodzieży

Trening Umiejętności Społecznych

Gabinet Psychologiczny Zaprzyjaźnieni dr Magdalena Wegner-Jezierska

Nasze zajęcia cieszą się popularnością i gromadzą w swoich kręgach coraz więcej nastolatków. W roku szkolnym 2025/26 proponujemy młodzieży sześć równoległych działających grup oraz jedną dla młodych dorosłych powyżej 18 roku życia:

- 13-14 lat grupa MÓZG
- 14-15 lat grupa EMOCJE
- 16-17 lat grupa UMYSŁ
- 16-17 lat grupa RELACJE
- 17-18 lat grupa EMPATIA
- 15-17 lat grupa KOMUNIKACJA
- 19 plus grupa młodych dorosłych SERCE 18 plus

Czym są grupy rozwojowe Treningu Umiejętności Społecznych?

Trening Umiejętności Społecznych to metoda pracy grupowej, która zyskuje na swojej popularności zarówno dzięki atrakcyjnej formule, jak i skuteczności. Metoda oparta jest na dowodach, co oznacza, że ma popartą badaniami efektywność.

Podczas treningu, każdy uczestnik ma okazję poćwiczyć swoje tzw. „kompetencje miękkie”. Członkowie grupy w komfortowych warunkach uczą się budować relacje, pracują nad różnymi obszarami życia społecznego, otrzymują informacje zwrotne zarówno od trenerów, jak i od uczestników grupy na swój temat. Dowiadują się czym zachęcają innych do kontaktu, a czym zniechęcają, jakie ich zasoby warto rozwijać, uczą się stawiania sobie celów życiowych i ich metod rozwoju. Mają okazję dyskutować z rówieśnikami o higienie cyfrowej oraz budowaniu swojego zdrowego życia zarówno w obszarze zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Pracują nad asertywnym stawianiem granic, kulturą osobistą w obrębie komunikacji. Kompetencje miękkie obejmują wiele aspektów rozwoju emocjonalnego i społecznego nastolatków.

Na czym opieramy się budując program spotkań?

Nikt obecnie nie jest w stanie przewidzieć, w jaki sposób będzie wyglądać świat, w którym będą żyć dzieci, kiedy osiągną dorosłość, gdyż tempo zmian jest nieporównywalne do znanego ludziom z przeszłości. Możemy być jednak pewni, że świat będzie się zmieniać w niewyobrażalny sposób oraz dostarczać nadmiaru bodźców i informacji. Już dziś jest to jednym z powodów załamania w obszarze zdrowia psychicznego. Nasze nastolatki, będą musiały posiadać nie tyle zapamiętaną wiedzę, (ta jest i będzie dostępna „na kliknięcie myszką”), lecz wykazywać się elastycznością w dostosowywaniu się do zmian, umiejętnościami współpracy, komunikacji, a także odróżniania informacji wartościowych od spamu oraz radzenia sobie z przebodźcowaniem. Dbłość o zdrowie psychiczne to wyzwanie 21 wieku i podstawa, aby móc budować szczęśliwe życie. Nasz program zajęć jest odpowiedzią na wyzwania współczesnego świata i świata przyszłości naszych dzieci, jednocześnie daje szeroki fundament do działania już teraz w codziennym życiu nastolatków.

Czego będzie uczyć się Państwa nastolatek?

W roku szkolnym 2025-26 program kładzie nacisk na aspekty wchodzenia krok po kroku w dorosłość a co za tym idzie przejmowania odpowiedzialności za swoje życie i wybory. Młodzież będzie uczyć się, w jaki sposób organizować swoją codzienność, aby skutecznie realizować swoje cele życiowe i osobiste. Podczas zajęć, w praktyce uczestnicy będą mieć okazję ćwiczyć budowanie relacji, komunikację pomiędzy rówieśnikami, zwiększenie otwartości i obniżenie lęku społecznego. Będą mieli okazję uczyć się otwierać swoje umysły na szerokie perspektywy widzenia siebie i innych a także odnajdywać swoje miejsce w świecie cyfrowym tak, aby nie zalał życia w świecie realnym.

Kto pracuje z Państwa nastolatkiem?

Nasze specjalistki to nasz największy atut, wraz z wartościowym programem realizowanym podczas zajęć. Nasze certyfikowane trenerki umiejętności społecznych to osoby z bogatym doświadczeniem zawodowym w pracy grupowej i indywidualnej z dziećmi i młodzieżą. Są wśród nas psycholożki, pedagogożki specjalne, socjolożki, badaczki społeczne, trenerki funkcji poznawczych oraz umiejętności społecznych. Osoby cierpliwe, empatyczne, traktujące nastolatków z powagą i szacunkiem. Stale podnoszące kwalifikacje, pasjonatki swojej pracy. Sylwetki osób pracujących w zespole Zaprzyjaźnionych znajdą Państwo w zakładce „O nas”.

Oplaty:

Miesięczny koszt zajęć to 400 zł. Jest to kwota stała w ciągu całego roku szkolnego i obejmuje udział nastolatka w 4 godzinach zegarowych zajęć w ciągu miesiąca. Przed przystąpieniem do grupy nastolatek wraz z rodzicem odbywa godzinne spotkanie kwalifikujące do grupy. Jego koszt to 250 zł. Uczestnicy otrzymują po ukończeniu kursu certyfikat odbycia określonej liczby godzin Treningu Umiejętności Społecznych, który mogą z powodzeniem zamieszczać w swoim CV poszukując pracy, aplikując po wyróżnienia i nagrody czy kandydując na różne funkcje społeczne.

Z rodzicami uczestników podpisujemy umowę na zajęcia. Okres wypowiedzenia umowy trwa jeden miesiąc. W razie nieobecności nastolatki mogą odrabiać zajęcia z inną grupą.

Miejsce i formuła spotkań:

Nastolatki spotykają się dwa razy w miesiącu na dwugodzinnych zajęciach prowadzonych metodą treningu umiejętności społecznych w formie warsztatowej. Oznacza to praktyczne,

ćwiczeniowe realizowanie zagadnień, które stanowi aktywną, a zarazem skuteczną formę pracy. Zajęcia odbywają się w sali treningowej Gabinetu Psychologicznego Zaprzyjaźnieni w Poznaniu, przy ulicy Piłsudskiego 104/3. W grupie uczestniczy do 12 osób. Zajęcia odbywają się w godzinach późno popołudniowych w tygodniu oraz dla dwóch grup w soboty.

Dla kogo przeznaczone są grupy?

Grupa przeznaczona jest dla każdego nastolatka, który chce pogłębiać wiedzę i umiejętności z obszaru relacji międzysobowych, rozwiązywania konfliktów, budowania relacji, dbania o swoje zdrowie psychiczne, a także umiejętności dostosowywania się do zmieniającej się rzeczywistości, radzenia sobie z wyzwaniami cyfrowego świata, planowania i realizacji własnych celów. Zajęcia pogłębiają wgląd we własne życie psychiczne, stany emocjonalne i uczą radzenia sobie tym ważnym obszarze.

W grupie odnajdzie się każdy nastolatek, także rozwijający się w spektrum autyzmu czy z ADHD, zespołem nieśmiałości czy inną trudnością. Dbamy, aby każdy uczestnik, w zgodzie ze sobą, krok po kroku rozwijał się, przełamywał swoje bariery, otwierał na innych, budował wartościowe relacje.