

Grupa rozwojowa dla młodzieży
Trening Umiejętności Społecznych
Gabinet Psychologiczny Zaprzyjaźnieni dr Magdalena Wegner-Jezińska

Poznań, ul. Piłsudskiego 104/5, Gabinet Psychologiczny Zaprzyjaźnieni dr Magdalena Wegner- Jezińska



Grupa rozwojowa dla młodzieży
Trening Umiejętności Społecznych
13-14 lat, 15-16 lat, 17-18 lat, 19 plus



Program dla młodzieży w nowym roku szkolnym:

1. Budowanie relacji rówieśniczych w rzeczywistości pełnej różnorodności
2. Poruszanie się w cyberprzestrzeni w szybko zmieniającym się świecie
3. Budowanie wiedzy o sobie w kontekście zadań rozwojowych



Rok 2026/2027

Informacje i zapisy:

gabinet@zaprzyjaznieni.pl

www.zaprzyjaznieni.pl

Nasze zajęcia cieszą się popularnością i gromadzą w swoich kręgach coraz więcej nastolatków. W roku szkolnym 2026/27 proponujemy młodzieży sześć równoległych działających grup oraz jedną dla młodych dorosłych powyżej 19 roku życia:

13-14 lat grupa MÓZG

14-15 lat grupa EMOCJE

16-17 lat grupa UMYŚŁ

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 równolatkami 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 nadmiarem bodźców. 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 2026-27 będziemy koncentrować się na otwartości na różnorodność ludzi wokół. Aby budować satysfakcjonujące relacje międzyludzkie potrzeba otwartości, tolerancji, rozumienia innych, umiejętności widzenia świata „ich oczami”, co ułatwia rozwiązywanie problemów, zawieranie przyjaźni. Nauka budowania relacji w grupie TUS pozwala w bezpiecznych warunkach ćwiczyć komunikację, swobodne i tematyczne konwersacje, umiejętności niewerbalne i wiele innych, potrzebnych na co dzień umiejętności do życia wśród ludzi.

Wiemy też, że cyberprzestrzeń to obecnie równoległe, naturalne środowisko młodzieży jednocześnie przestrzeń często niezaopiekowana. Dajemy młodzieży ramy bezpiecznego poruszania się w niej, umiejętności odróżniania tego, co wartościowe od tego, co szkodliwe. Młodzi szukają odpowiedzi na pytanie o własne miejsce w tej rzeczywistości, higienę cyfrową, a także relacje tam tworzone i budowane.

Nasze grupy TUS to grupy nie tylko ćwiczeniowe, lecz także rozwojowe. Dotykają tematów tożsamościowych, realizowania zadań rozwojowych na każdym etapie życia, rozumienia swoich przeżyć i stanów wewnętrznych oraz umiejętności wpływania na nie. Dają młodzieży impakt do samorozwoju, świadomego dbania o balans w życiu oraz zdrowie psychiczne i fizyczne.

Kto pracuje z Państwa nastolatkiem?

Nasze certyfikowane trenerki umiejętności społecznych to osoby z bogatym doświadczeniem zawodowym w pracy grupowej i indywidualnej z dziećmi i młodzieżą. Są to 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”, na stronie www.zaprzyjaznieni.pl.

Opłaty:

Miesięczny koszt zajęć to 420 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.

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 lub gabinetowej Gabinetu Psychologicznego Zaprzyjaźnieni w Poznaniu, przy ulicy Piłsudskiego 104/5. W grupie uczestniczy do 12 osób. Zajęcia odbywają się w godzinach późno popołudniowych lub wieczornych w tygodniu oraz dla dwóch - trzech grup w soboty.

Dla kogo przeznaczone są grupy?

Grupa przeznaczona jest dla każdego nastolatka, który chce pogłębiać wiedzę i umiejętności z obszaru relacji międzyosobowych, 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.