



GAME ON!



Bezpiecznie w sieci i świecie gier



Wakacje to świetny moment, aby rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać nowe umiejętności i lepiej poznawać świat, który towarzyszy nam każdego dnia – internet i gry online.

Zapraszamy uczniów klas VII i VIII na bezpłatne warsztaty **GAME ON!**, podczas których przyjrzymy się temu, jak świadomie, bezpiecznie i odpowiedzialnie korzystać z internetu oraz czerpać radość z grania. Będziemy rozmawiać, analizować prawdziwe sytuacje, rozwiązywać interaktywne zadania i wspólnie szukać sposobów na radzenie sobie z wyzwaniem, jakie niesie cyfrowy świat.



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”



KIEDY?

15.07.2026 r.



GODZINA:

11:00–13:30



DLA KOGO?

Uczniowie klas VII–VIII



WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Udział w warsztacie jest bezpłatny.
- ✓ Liczba miejsc jest ograniczona.
- ✓ Zapisy trwają do



dowie się, jak **bezpiecznie** poruszać się w świecie gier online,



nauczy się rozpoznawać **zagrożenia** związane z korzystaniem z internetu,



pozna zasady **ochrony prywatności** i danych osobowych w sieci,



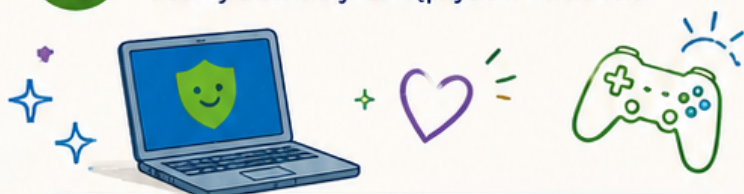
porozmawia o **kulturze komunikacji** online, hejcie i cyberprzemocy,



dowie się, jak zachować **równowagę** między światem cyfrowym a aktywnościami offline,



rozwinię umiejętność **krytycznego myślenia** i oceny informacji dostępnych w internecie.



ZAPISY:

Warunkiem uczestnictwa dziecka w warsztatach jest:

1. dostarczenie do poradni podpisanych zgód rodzica – może być skan na mail: kok@mjo.krakow.pl (załącznik),
2. dostępność wolnych miejsc.

Należy wystać skan karty ucznia i oczekiwać na informację z poradni. O możliwości udziału dziecka w zajęciach poinformujemy rodzica.



Zapraszamy wszystkich, którzy interesują się internetem, mediami społecznościowymi i grami, chcą lepiej rozumieć cyfrowy świat oraz nauczyć się **bezpiecznie** i **odpowiedzialnie** z niego korzystać! 🚀

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY
SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

TRENING UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH TUM

Rozwijaj
siebie.
Zmieniaj
swoje życie!

Więcej
pewności siebie,
lepsze relacje,
większe
możliwości!



ŚRODY

(8, 15, 22, 29 LIPIEC)



GODZINA

16.30 – 18.00

I
WARSZTAT

Moje mocne strony
i zasoby



II
WARSZTAT

Asertywność
czyli stawianie granic



III
WARSZTAT

Budowanie poczucia
własnej wartości



IV
WARSZTAT

Współpraca
i komunikacja



Małe kroki –
wielkie zmiany!



ZAINWESTUJ W SIEBIE
– TO NAJLEPSZA DECYZJA!

DOŁĄCZ! ROZWIJAJ SIĘ! BĄDŹ SOBĄ!



POZNASZ SIEBIE
I SVOJE MOŻLIWOŚCI



ZBUDUJESZ LEPSZE
RELACJE



ZYSKASZ PEWNOŚĆ
SIEBIE



ROZWIJASZ
SVOJE TALENTY

WAKACJE Z KOMUNIKACJĄ

mów, słuchaj, buduj relacje!

Wakacje to dobry moment, by poznać **nowych ludzi**, odkryć swoje **mocne strony** i przekonać się, że komunikacja może pomagać budować **pewność siebie i dobre relacje**.

Zapraszamy młodzież w wieku 14–17 lat na bezpłatny cykl warsztatów „Wakacje z komunikacją”, podczas których będziemy działać, rozmawiać, tworzyć i doświadczać.

Nie będzie szkolnych ławek i wykładów – wykorzystamy fotografie, ćwiczenia kreatywne, gry komunikacyjne, pracę z emocjami, elementy coachingu i działania zespołowe.

PODCZAS WARSZTATÓW MŁODZIEŻ:

-  nauczy się mówić o swoich potrzebach,
-  poćwiczy budowanie relacji,
-  odkryje własne mocne strony,
-  nauczy się komunikacji z szacunkiem,
-  pozna sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych,
-  rozwinie odwagę do wyrażania siebie.

ZAPISY:



Warunkiem uczestnictwa dziecka w warsztatach jest:

1. dostarczenie do poradni podpisanych zgód rodzica – może być skan na mail: kok@mjo.krakow.pl
2. ilość wolnych miejsc

Należy przesłać kartę uczestnika i oczekiwać na informację zwrotną.

O możliwości udziału poinformujemy rodzica.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą rozpocząć wakacje od poznania siebie, nowych ludzi i odkrycia, że dobra komunikacja naprawdę otwiera drzwi.



DLA MŁODZIEŻY

14-17
LAT



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”



KIEDY?

Czwartki:
2, 9 i 16 lipca 2026 r.



GODZINA:

12:00–16:00



DLA KOGO?

Młodzież w wieku
14–17 lat

WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Obowiązują zapisy na cały cykl zajęć.
- ✓ Liczba miejsc jest ograniczona.
- ✓ Warsztaty są bezpłatne.



Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”

WAKACJE Z KOMUNIKACJĄ

DLA
NAUCZYCIELI

odpocznij, usłysz, porozmawiaj!

Wakacje to nie tylko czas odpoczynku – to także świetna okazja, by **zadbać o siebie**, swoje **relacje** i sposób, w jaki **komunikujemy się na co dzień**.

Zapraszamy nauczycieli na bezpłatny cykl **warsztatów „Wakacje z komunikacją”**, podczas których połączymy praktykę, refleksję, narzędzia i inspirację.

Nie będą to wykłady – będziemy działać, ćwiczyć, rozmawiać i dzielić się doświadczeniem w przyjaznej i wspierającej atmosferze.

PODCZAS WARSZTATÓW:

- poznasz narzędzia **skutecznej komunikacji**,
- poćwiczysz budowanie **relacji** opartych na szacunku i współpracy,
- nauczysz się prowadzić **trudne rozmowy** z większą pewnością,
- zadbasz o swój **dobrostan** i odzyskasz energię przed nowym rokiem szkolnym,
- odkryjesz, jak komunikacja wpływa na atmosferę i **sprawczość** w pracy.

ZAPISY:



Warunkiem uczestnictwa jest:

- przesłanie formularza zgłoszeniowego na adres: kok@mjo.krakow.pl
- dostępność wolnych miejsc

O możliwości udziału poinformujemy mailowo.

*Zainwestuj w siebie –
wrócisz do pracy
z nową energią!*

Bo dobra komunikacja zaczyna się od Ciebie!



Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”



KIEDY?

Wtorki:
5, 12 i 19 sierpnia 2026 r.



GODZINA:

12:00–14:00



DLA KOGO?

Nauczyciele wszystkich
etapów edukacyjnych

WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Obowiązują zapisy na cały cykl warsztatów.
- ✓ Liczba miejsc jest ograniczona.
- ✓ Zajęcia mają charakter praktyczny i warsztatowy.





LEVEL UP



Cykl ARTEwarsztatów rozwoju umiejętności społecznych

Tworzymy
Rozmawiamy
Działamy
Razem!



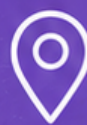
Szukasz miejsca, gdzie możesz
*poznać nowych ludzi, odkryć swoje
mocne strony i spojrzeć na świat
z różnych perspektyw?*

LEVEL UP to cykl kreatywnych warsztatów,
podczas których będziemy działać, tworzyć,
rozmawiać i współpracować.

Nie będą to zwykłe zajęcia przy ławce –
wykorzystamy fotografie, karty inspiracyjne,
sztukę, duże formaty plastyczne i twórcze wyzwania.



DLA KOGO?
Uczniowie
klas VI



MIEJSCE:
SPPP Krakowski
Ośrodek Kariery



KIEDY:
Lipiec 2026

CO BĘDZIEMY ROBIĆ?



BUDOWAĆ POŁĄCZENIA

- poznawać siebie i innych,
- odkrywać swoje miejsce w grupie,
- rozwijać umiejętność współpracy.



ROZWIJAĆ KREATYWNOŚĆ

- tworzyć wspólne projekty,
- pracować z obrazem, fotografią i metaforą,
- szukać niestandardowych rozwiązań.



POSZERZAĆ PERSPEKTYWY

- uczyć się patrzeć na sytuacje z różnych punktów widzenia,
- rozwijać krytyczne myślenie,
- odkrywać własne zasoby i mocne strony.



ODKRYWAĆ MOŻLIWOŚCI

- wzmacniać pewność siebie,
- ćwiczyć komunikację,
- rozwijać umiejętności przydatne w szkole i poza nią.

LEVEL UP TO PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ:

- ✓ każdy głos ma znaczenie
- ✓ można eksperymentować i tworzyć
- ✓ różne perspektywy są wartością
- ✓ uczymy się od siebie nawzajem

DOŁĄCZ I LEVEL UP!

RAZEM TWORZYMYSZ ROZWIĄZANIA

dla lepszej przyszłości młodzieży

Sieć Wsparcia i Samokształcenia Grupa Łowców Talentów

Praca doradcy zawodowego wymaga stałego rozwijania kompetencji, śledzenia zmian na rynku pracy oraz poszukiwania skutecznych metod wspierania młodzieży w planowaniu przyszłości edukacyjno-zawodowej.

Zapraszamy doradców zawodowych do udziału w bezpłatnych konsultacjach realizowanych w ramach Sieci Wsparcia i Samokształcenia Grupa Łowców Talentów.

Spotkania będą okazją do wymiany doświadczeń, omawiania bieżących wyzwań zawodowych oraz poszukiwania praktycznych rozwiązań wykorzystywanych w codziennej pracy.

PODZAS SPOTKAŃ UCZESTNICZY:



będą dzielić się doświadczeniami i dobrymi praktykami,



poznają inspirujące rozwiązania oraz narzędzia wykorzystywane w doradztwie zawodowym,



uzyskają wsparcie merytoryczne w rozwiązywaniu problemów pojawiających się w pracy z uczniami,



będą analizować aktualne trendy edukacyjne i zawodowe,



wzmocnią swoją sieć kontaktów zawodowych oraz możliwości współpracy.



TEMATYKA SPOTKAŃ BĘDZIE DOSTOSOWYWANA DO AKTUALNYCH POTRZEB UCZESTNIKÓW I OBEJMUJĄC BĘDZIE M.IN.:



- konsultacje indywidualnych przypadków,



- wymianę materiałów i narzędzi pracy,



- aktualności dotyczące edukacji i rynku pracy,



- dobre praktyki w zakresie doradztwa zawodowego,



- planowanie wspólnych działań i inicjatyw.



Wspólnie dzielimy się wiedzą,
inspirujemy i wspieramy – dla lepszej przyszłości
młodych ludzi i skutecznego doradztwa zawodowego!

Zapraszamy wszystkich doradców zawodowych zainteresowanych
rozwojem zawodowym, współpracą oraz wzajemnym wsparciem
w codziennej pracy z młodzieżą.



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”
ul. W. Półtawskiego 17, 30-818 Kraków



KIEDY?

Piątki w lipcu 2026 r.



GODZINA:

11:00–12:00



DLA KOGO?

Doradcy zawodowi uczestniczący
w Sieci Wsparcia i Samokształcenia
GŁT



WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Udział w konsultacjach jest bezpłatny.
- ✓ Spotkania mają charakter konsultacyjno-sieciujący.
- ✓ Zachęcamy do aktywnego dzielenia się doświadczeniami i własnymi rozwiązaniami.





WAKACYJNE SPOTKANIA DLA NAUCZYCIELI



Zadbaj
o siebie,
aby mieć
siłę wspierać
innych!

„Zadbaj o siebie – wspieraj innych”

Praca nauczyciela to codzienne wyzwania, odpowiedzialność i zaangażowanie. Wakacje są doskonałym momentem, aby zatrzymać się na chwilę, zadbać o własny dobrostan oraz zdobyć narzędzia wspierające rozwój osobisty i zawodowy.

Zapraszamy nauczycieli na bezpłatny cykl warsztatów poświęconych budowaniu odporności psychicznej, radzeniu sobie ze stresem oraz wzmacnianiu własnych zasobów.

PODZAS SPOTKAŃ UCZESTNICY:



poznają skuteczne metody relaksacji i redukcji napięcia,



nauczą się wykorzystywać wybrane narzędzia coachingowe w pracy zawodowej,



dowiedzą się, jak rozpoznawać symptomy wypalenia zawodowego i skutecznie mu przeciwdziałać,



rozwiną umiejętność budowania rezyliencji i dbania o dobrostan psychiczny,



wymienią doświadczenia z innymi nauczycielami.



PROGRAM WARSZTATÓW:

I

warsztat – Relaksacja i radzenie sobie ze stresem



II

warsztat – Narzędzia coachingowe w pracy nauczyciela



III

warsztat – Wypalenie zawodowe i co dalej?



IV

warsztat – Rezyliencja



Wzmocnij siebie,
aby jeszcze lepiej wspierać innych!



Zapraszamy wszystkich nauczycieli, którzy chcą rozpocząć nowy rok szkolny z większą energią, spokojem i poczuciem sprawczości.



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”



KIEDY?

6, 13, 20 i 27 lipca 2026 r.
(poniedziałki)



GODZINA:

16:30–18:30



DLA KOGO?

Nauczyciele wszystkich
typów szkół

WAŻNE INFORMACJE



Obowiązują zapisy na cały cykl zajęć
do 29.06.2026.

na adres mailowy:

kok@mjo.krakow.pl



Liczba miejsc jest ograniczona.



Udział w warsztatach jest bezpłatny.



Pozytywna Dyscyplina w praktyce

WARSZTATY DLA RODZICÓW

Rodzicielstwo to jedna z najważniejszych, ale i najbardziej wymagających ról w życiu. Każdy rodzic chce budować dobrą relację ze swoim dzieckiem, jednocześnie stawiając granice, wspierając rozwój i radząc sobie z codziennymi wyzwaniami wychowawczymi.



Zapraszamy rodziców na bezpłatny cykl warsztatów „Pozytywna Dyscyplina w praktyce”, podczas których będziemy wspólnie szukać skutecznych i pełnych szacunku sposobów wspierania dzieci oraz budowania atmosfery współpracy w rodzinie.

To nie będą wykłady pełne teorii. Podczas spotkań wykorzystamy ćwiczenia warsztatowe, pracę w grupach, analizę codziennych sytuacji wychowawczych oraz narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, które można od razu zastosować w domu.

PODCZAS WARSZTATÓW RODZICE:



lepiej zrozumieją potrzeby i zachowania swoich dzieci,



poznają sposoby budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku,



nauczą się stawiać granice w sposób stanowczy i życzliwy,



odkryją, jak zachęcać dzieci do współpracy i odpowiedzialności,



rozwiną swoje kompetencje wychowawcze i rodzicielską pewność siebie,



poznają narzędzia wspierające tworzenie spokojniejszej atmosfery w rodzinie.



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Krakowski Ośrodek Kariery”, ul. Popławskiego 17 w Krakowie



KIEDY?

W każdy poniedziałek od września 2026 r. – cykl obejmuje 6 spotkań realizowanych we wrześniu i październiku 2026 r.



GODZINA:

15:30–18:30



DLA KOGO?

Rodzice dzieci w wieku szkolnym zainteresowani rozwijaniem swoich kompetencji wychowawczych.



WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Obowiązują zapisy na cały cykl warsztatów (nie ma możliwości uczestnictwa w pojedynczych spotkaniach).
- ✓ Liczba miejsc jest ograniczona.
- ✓ Udział w warsztatach jest bezpłatny.



ZAPISY

Warunkiem udziału w warsztatach jest zgłoszenie uczestnictwa poprzez formularz oraz rozmowa konsultacyjna.

Będziemy się z Państwem kontaktować drogą telefoniczną.



Zapraszamy wszystkich rodziców, którzy chcą lepiej rozumieć swoje dzieci, rozwijać umiejętności wychowawcze i poznać praktyczne rozwiązania wspierające budowanie dobrych relacji rodzinnych. ★





Jak dbać o

dobrostan psychiczny?



ZADBAJ
O SIEBIE,
BY LEPIEJ
BYĆ DLA
INNYCH



RÓWNOWAGA
ZACZYNA SIĘ
OD CIEBIE



TWOJE
SAMOPOCZUCIE
MA ZNACZENIE

Cykl bezpłatnych warsztatów dla rodziców

Codienne obowiązki, troska o rodzinę, praca zawodowa i tempo życia sprawiają, że rodzice często stawiają potrzeby innych ponad własne. Tymczasem dbanie o własny dobrostan psychiczny jest ważnym elementem zdrowia, satysfakcji z życia i budowania dobrych relacji z bliskimi.

Zapraszamy rodziców na bezpłatny cykl warsztatów „Jak dbać o dobrostan psychiczny?”, prowadzonych przez Beatę Nowakowską i Dominikę Szlachetę. Podczas czterech spotkań przyjrzymy się wybranym obszarom, które mają istotny wpływ na codzienne funkcjonowanie, samopoczucie i jakość relacji z innymi.

Warsztaty będą miały charakter praktyczny – uczestnicy będą mieli okazję do refleksji, wymiany doświadczeń, udziału w ćwiczeniach oraz poznania narzędzi wspierających dobrostan psychiczny.

PODCZAS CYKLU PORUSZYMY NASTĘPUJĄCE TEMATY:

I



I WARSZTAT: RELACJA Z JEDZENIEM I JEGO WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE ORAZ CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Przyjrzymy się związkom między jedzeniem, emocjami i dobrostanem psychicznym oraz zastanowimy się, jak codzienne nawyki mogą wpływać na nastrój, poziom energii i funkcjonowanie.

II



II WARSZTAT: REGULACJA EMOCJI

Porozmawiamy o tym, czym są emocje, jakie pełnią funkcje oraz jak skutecznie radzić sobie z napięciem, stresem i trudnymi uczuciami w codziennym życiu.

III



III WARSZTAT: PRACA Z PRZEKONANIAMI

Przyjrzymy się przekonaniom, które wpływają na sposób myślenia o sobie, innych ludziach i świecie oraz zastanowimy się, jak wspierać bardziej życzliwe i realistyczne spojrzenie na siebie.

IV



IV WARSZTAT: KOMUNIKACJA W ŻYCIU CODZIENNYM – JAK JĄ KSZTAŁCIĆ?

Porozmawiamy o tym, co sprzyja skutecznej komunikacji, jak wyrażać swoje potrzeby i granice oraz budować relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”



KIEDY?

9, 16, 23 i 30 lipca 2026 r.
(czwartki)



GODZINA

17:00–18:30



DLA KOGO?

Rodzice zainteresowani
rozwijaniem umiejętności
wspierających dobrostan
psychiczny i jakość
codziennego funkcjonowania.



WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Obowiązują zapisy na cały cykl warsztatów.
- ✓ Liczba miejsc jest ograniczona.
- ✓ Udział w warsztatach jest bezpłatny.
- ✓ Zapisy trwają do wyczerpania miejsc.



Warsztaty prowadzą:

Beata Nowakowska oraz Dominika Szlachta



ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Zadbaj o siebie – to ważna inwestycja
w Twoje zdrowie i dobre relacje z bliskimi.



JA, EMOCJE i JEDZENIE

- o relacji, która ma znaczenie

Jedzenie często staje się czymś więcej niż tylko sposobem zaspokajania głodu – może wiązać się z nastrojem, stresem, potrzebą akceptacji czy sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami. To również jeden z czynników wpływających na nasze samopoczucie, poziom energii, koncentrację i codzienne funkcjonowanie.

Zrozumię siebie
wspieraj emocje
jedz świadomie



Zapraszamy uczniów **klas VII i VIII** na bezpłatne warsztaty „Ja, emocje i jedzenie – o relacji, która ma znaczenie”, podczas których przyjrzymy się temu, jak nasze emocje, przekonania i doświadczenia wpływają na sposób myślenia o jedzeniu i własnym ciele.



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”
ul. Popławskiego 17 w Krakowie



Podczas spotkania będziemy rozmawiać, wykonywać ćwiczenia warsztatowe oraz pracować z materiałami, które pomogą lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby i mechanizmy wpływające na codzienne wybory.



KIEDY?

8 lipca 2026 r.



GODZINA:

14:00–17:00



DLA KOGO?

Uczniowie klas VII i VIII

PODCZAS WARSZTATÓW MŁODZIEŻ:



Dowiedz się, jakie są **związki** między jedzeniem, emocjami i samopoczuciem,



zastanowi się, co wpływa na **poziom energii, nastrój i codzienne funkcjonowanie**,



lepiej zrozumie swoje potrzeby oraz sposoby dbania o **dobrostan psychiczny i fizyczny**,



przyjrzy się temu, kiedy jedzenie służy zaspokajaniu głodu, a kiedy może być odpowiedzią na **emocje lub stres**.



WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Warsztaty mają formę jednorazowego spotkania.
- ✓ Liczba miejsc jest ograniczona.
- ✓ Udział w warsztatach jest bezpłatny.
- ✓ Zapisy trwają do wyczerpania miejsc.



ZAPISY

Warunkiem uczestnictwa ucznia w warsztatach jest:

1. dostarczenie do poradni podpisanych zgód rodzica – może być skan przesłany na adres: kok@mjo.krakow.pl,
 2. dostępność wolnych miejsc.
- ➔ Należy przesłać skan karty ucznia / zapisać się poprzez formularz zgłoszeniowy i oczekiwać na informację zwrotną z poradni.
- O możliwości udziału ucznia w zajęciach poinformujemy rodzica.



Zapraszamy wszystkich, którzy chcą lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i budować zdrową relację z jedzeniem oraz własnym ciałem w świecie pełnym presji i oczekiwań.





KOMPETENCJE NA START



Komunikacja, relacje i współpraca

Wkraczasz w nowy etap edukacji, pracy lub samodzielności? Umiejętność budowania relacji, skutecznej komunikacji i współpracy z innymi jest jednym z najważniejszych kapitałów na starcie dorosłego życia.

Zapraszamy absolwentów szkół ponadpodstawowych na bezpłatny cykl warsztatów z elementami Treningu Umiejętności Społecznych, podczas których będziemy ćwiczyć praktyczne kompetencje potrzebne w codziennym życiu, nauce i pracy.



PODCZAS WARSZTATÓW UCZESTNICZY:



nauczą się skutecznie przedstawiać siebie i budować pierwsze relacje,



rozwiną umiejętność aktywnego słuchania i komunikowania swoich potrzeb,



poznają sposoby konstruktywnego reagowania na krytykę oraz udzielania informacji zwrotnej,



będą ćwiczyć współpracę w grupie,



zwiększą pewność siebie w kontaktach społecznych.



PROGRAM WARSZTATÓW:

I

I warsztat – Autoprezentacja, zawieranie i podtrzymywanie znajomości



II

II warsztat – Słuchanie i komunikacja



III

III warsztat – Reagowanie na krytykę i wyrażanie krytyki (informacji zwrotnej)



IV

IV warsztat – Współpraca



GDZIE?



Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”
ul. W. Półtawskiego 17, 30-818 Kraków

KIEDY?



GRUPA I: WTORKI

7, 14, 21 i 28 lipca 2026 r.

GODZINA: 10:30–11:30

GRUPA II:

9, 16, 23 i 30 lipca 2026 r.

GODZINA: 16:30–17:30

DLA KOGO?



Absolwenci szkół ponadpodstawowych – uczniowie:

- 5 kl. Technikum
- 4 kl. Liceum
- 3 kl. Szkół Branżowych I stopnia

WAŻNE INFORMACJE



Obowiązują zapisy na cały cykl zajęć do 01.07.2026 na adres mailowy: kok@mjo.krakow.pl



Liczba miejsc jest ograniczona.



Udział w warsztatach jest bezpłatny.



Zapraszamy młodych ludzi, którzy chcą pewniej poruszać się w świecie relacji, komunikacji i współpracy. ★

KOMUNIKUJMY SIĘ!

Dobre słowa zmieniają wszystko!

SŁUCHAM

Dobra komunikacja to klucz do lepszych relacji, zrozumienia i współpracy.

Słuchajmy siebie, mówmy z szacunkiem i wyrażajmy swoje myśli i uczucia.

**MÓWIĘ
Z SZACUNKIEM**

**RAZEM
MOŻEMY
WIĘCEJ!**

Razem możemy więcej!

**ROZUMIEMY
SIĘ**



**WARSZTATY
DLA DZIECI KLAS 4-6**



**CZAS TRWANIA
2 GODZINY**



TERMINY – DO WYBORU

GRUPA LIPIEC:
14, 17, 21, 24 lipca

GRUPA SIERPIEŃ:
4, 7, 11, 13 sierpnia



PODCZAS WARSZTATÓW:

- posłuchamy siebie nawzajem i nauczymy się uważnie słuchać.
- będziemy mówić jasno, z szacunkiem i otwartością.
- nauczymy się rozwiązywać konflikty i znajdować wspólne rozwiązania.
- poćwiczymy wyrażanie swoich myśli i uczuć.
- wzmocnimy pewność siebie i lepsze relacje z innymi.

PROWADZĄCY:



Agata Wojdyńska
– psycholog



Martynian Budziak
– psycholog



MIEJSCE:



Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
pn. Krakowski Ośrodek Kariery



ZGŁOSZENIA:



Zgłoszenia przez
formularz zapisu

**IŁOŚĆ MIEJSC
OGRANICZONA!**

Komunikujmy się dobrze – każdego dnia!





ODKRYJ SWÓJ KIERUNEK



Warsztaty wspierające wybór szkoły ponadpodstawowej

Wybór szkoły ponadpodstawowej to jedna z pierwszych ważnych decyzji edukacyjnych. Aby podjąć ją świadomie, warto lepiej poznać siebie, swoje zainteresowania oraz możliwości dalszego rozwoju.

Zapraszamy uczniów klas VII na bezpłatny cykl warsztatów doradczych, które pomogą odkryć własne mocne strony, poznać ścieżki edukacyjne oraz przygotować się do podjęcia trafnej decyzji dotyczącej przyszłości.



PODZAS WARSZTATÓW UCZESTNICY:



poznają swoje zainteresowania, predyspozycje i wartości,



odkryją własne mocne strony i talenty,



dowiedzą się, jakie możliwości edukacyjne oferują szkoły ponadpodstawowe,



poznają zawody przyszłości i zmieniający się rynek pracy,



nauczą się podejmować świadome decyzje edukacyjne,



stworzą własny plan działania związany z wyborem szkoły.

PROGRAM WARSZTATÓW:

WARSZTAT 1. Poznaj siebie – moje mocne strony, zainteresowania i wartości

WARSZTAT 2. Jakie są możliwości po szkole podstawowej?

WARSZTAT 3. Zawody przyszłości i rynek pracy

WARSZTAT 4. Mój plan działania – wybieram szkołę dla siebie



Poznaj siebie
Zaplanuj przyszłość
Wybierz mądrze!



GDZIE?

Specjalistyczna Poradnia
Psychologiczno–Pedagogiczna
„Krakowski Ośrodek Kariery”
ul. W. Popławskiego 17, 30–818 Kraków



KIEDY?

8, 15, 22 i 29 lipca 2026 r.
(środy)



GODZINA:

17:00–18:00



DLA KOGO?

Uczniowie klas VII



WAŻNE INFORMACJE

- ✓ Udział w warsztatach jest bezpłatny.
- ✓ Obowiązują zapisy na cały cykl zajęć do 29 czerwca 2026 r.
- ✓ Zapisy:
Warunkiem uczestnictwa dziecka w warsztatach jest:
1) dostarczenie do poradni podpisanych zgód rodzica i karty ucznia – może być skan na mail: kok@mjo.krakow.pl (załącznik)
2) Liczba miejsc jest ograniczona.



Należy: wysłać skan karty ucznia i czekać na informacje z poradni.
O możliwości udziału dziecka w zajęciach poinformujemy rodzica.

Zapraszamy wszystkich uczniów, którzy chcą świadomie zaplanować swoją dalszą edukację i z większą pewnością spojrzeć w przyszłość.

