

Obok, nie zamiast - rola rodzica w leczeniu dziecka

**DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW,
KTÓRYCH DZIECI SĄ W PROCESIE
LECZENIA PSYCHIATRYCZNEGO,
W TYM DZIECI LGBT+**



Praktyczne spotkanie podczas którego uczestnicy zdobędą wiedzę o roli rodzica w procesie leczenia psychiatrycznego dziecka, rozwiną umiejętności wspierającej komunikacji i współpracy z zespołem terapeutycznym oraz poznają sposoby budowania bezpiecznej, akceptującej relacji z dzieckiem, w tym z dzieckiem LGBT+



Dzień i godzina
Sobota i niedziela
11-12.07.2026
8:30 - 15:30



Liczba uczestników
max. 12 osób

**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY

Katarzyna Głuszek - psycholożka,
psychoterapeutka
Joanna Pezała - pedagog,
psychoterapeutka





Jak pomóc dziecku wybrać szkołę bez mapy lęków

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW UCZNIÓW KLAS 7-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ, STOJĄCYCH PRZED WYBOREM DALSZEJ ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ

Praktyczny warsztat dla rodziców poświęcony wspieraniu młodzieży w podejmowaniu decyzji edukacyjnych. Uczestnicy poznają sposoby towarzyszenia dziecku w wyborze szkoły bez nadmiernej presji, lęku i oczekiwań, a także dowiedzą się, jak wzmocnić jego samodzielność, sprawczość i poczucie bezpieczeństwa.



Dzień i godzina
Środa
26.08.2026
17:00 - 19:45



Liczba uczestników
max. 12 osób

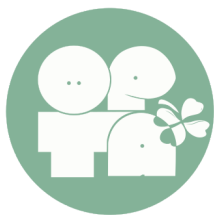
**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY

Anna Sowińska – doradca zawodowy,
psycholog, pedagog, arteterapeutka





FotoMoc. Wakacje z fototerapią

**DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12–18 LAT, KTÓRA
CHCE LEPIEJ POZNAĆ SIEBIE, SWOJE EMOCJE I
OTOCZENIE**

Twórcze warsztaty wykorzystujące fotografię jako sposób poznawania siebie i świata. Uczestnicy będą mieli okazję zatrzymać ważne momenty, wyrażać emocje i budować relacje z innymi poprzez wspólne działania fotograficzne oraz rozmowę. To okazja do kreatywnego spędzenia wakacyjnego czasu i odkrywania własnych zasobów.



Dni i godzina
Czwartki 13:10 - 16:30
16.07 - 13.08.26



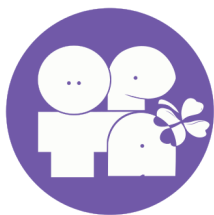
Liczba uczestników
max. 12 osób

**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY
Dorota Anna Milke – psycholożka
Robert Jesionek – pedagog





Twoje emocje, Twój rytm Hip-hopowe warsztaty ekspresji emocjonalnej

**DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 14–18 LAT, KTÓRA
CHCE WYRAŻAĆ SWOJE EMOCJE I ODNALEŹĆ
WŁASNY GŁOS**

Warsztaty dla młodzieży chcącej wyrażać emocje i potrzeby poprzez wspólne tworzenie tekstów hip-hopowych. Uczestnicy poznają, jak wykorzystywać muzykę i słowa do opowiadania o swoich przeżyciach, budowania poczucia sprawczości oraz bezpiecznego wyrażania emocji.

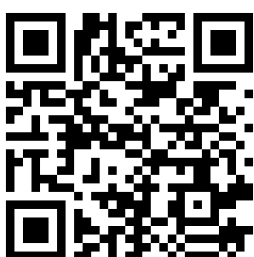


Dzień i godzina
29.07.2026
Środa 9:00 - 13:00



Liczba uczestników
max. 8 osób

**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY
Robert Jesionek – pedagog





Gry i zabawy



**DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12-14 LAT,
KTÓRA CHCE SPĘDZIĆ WAKACJE
AKTYWNIEM I POZNAĆ NOWYCH
RÓWIEŚNIKÓW**

Spotkania pełne gier integracyjnych, ruchowych, zręcznościowych i logicznych. Uczestnicy będą mieli okazję dobrze się bawić, nawiązywać nowe znajomości oraz wspólnie spędzać czas w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze.



Dni i godzina
Wtorki 12:00 - 13:30
21.07 i 28.07.26



Liczba uczestników
max. 18 osób

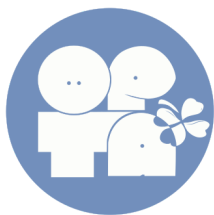
**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY

Karolina Suszek-Szpil – psycholog,
psychoterapeutka w trakcie szkolenia
Joanna Pezała – pedagog,
psychoterapeutka certyfikowana





Mój spokój – moja siła

**DLA DZIECI W WIEKU 10-11 LAT, KTÓRE CHCĄ
LEPIEJ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI**

Warsztaty pomagające dzieciom odkrywać własne sposoby na odzyskiwanie spokoju i poczucia bezpieczeństwa. Uczestnicy poznają techniki relaksacyjne, ćwiczenia uważności oraz metody radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami, które mogą wykorzystać w codziennym życiu.



Dni i godzina
Środy 16:00 - 17:30
1.07 i 8.07.26



Liczba uczestników
max. 12 osób

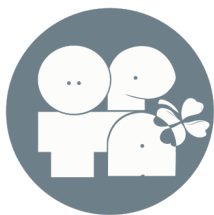
**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY

Anna Podkowińska - Jakubczyk- psycholog
Natalia Studzińska- pedagog





Od konfliktu do porozumienia – warsztat komunikacji NVC

**DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW CHCĄCYCH
LEPIEJ ROZUMIEĆ MECHANIZMY KONFLIKTU
ORAZ BUDOWAĆ RELACJE OPARTE NA
SZACUNKU I DIALOGU**

Podczas warsztatu uczestnicy poznają podstawy komunikacji bez przemocy (NVC) oraz sposoby rozmawiania o emocjach, potrzebach i trudnościach. Spotkanie pozwoli lepiej rozumieć konflikty i rozwijać umiejętności budowania porozumienia zarówno z dziećmi, jak i bliskimi.



Dni i godzina
Piątek 13:30 - 16:30
7.08.26



Liczba uczestników
max. 18 osób

**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY
Georgios Tsiantos - psycholog





Blżej ADHD

**DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW
DZIECI I MŁODZIEŻY Z DIAGNOZĄ
ADHD**



Spotkanie psychoedukacyjno-wspierające dla rodziców i opiekunów dzieci z ADHD. Uczestnicy poznają najważniejsze informacje dotyczące funkcjonowania dzieci z ADHD, otrzymają praktyczne wskazówki dotyczące codziennego wsparcia oraz będą mogli wymienić się doświadczeniami z innymi rodzicami.

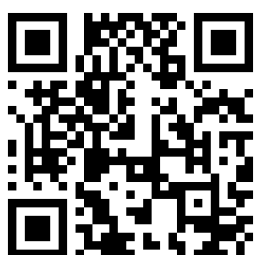


Dni i godzina
Piątek 13:30 - 16:30
14.08.26



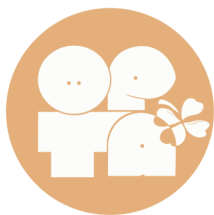
Liczba uczestników
max. 12 osób

**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY
Georgios Tsiantos - psycholog, Trener
ADHD





Pewność siebie, bez udawania

**DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 15-18 LAT,
KTÓRA CHCE LEPIEJ POZNAĆ SIEBIE,
WZMOCNIĆ POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI I SWOBODNIEJ
FUNKCJONOWAĆ W RELACJACH**



Porównujesz się z innymi? Trudno Ci uwierzyć w siebie? przejmujesz się opiniami otoczenia albo po prostu chcesz lepiej poznać siebie i swoje mocne strony? – zapraszam Cię na trzydniowe warsztaty.

Dzięki udziałowi w warsztatach: lepiej poznasz siebie i swoje mocne strony, przyjrzyj się temu, jak myślisz o sobie, poćwiczysz stawianie granic i wyrażanie własnego zdania i zrobisz małe kroki w stronę większej odwagi i autentyczności.



Dni i godzina

13.07 (poniedziałek) 13.30 - 16.00 - Kim jestem, kiedy nikt nie patrzy?

16.07 (czwartek) 13.30 - 16.00 - Dlaczego się porównuję?

17.07 (piątek) 13.30 - 16.00 - Odwaga do bycia sobą.

**Zapisz się, przyjdź
i korzystaj!**



PROWADZĄCY WARSZTATY
Anna Sowińska





WAKACJE Z OPTĄ



WSPARCIE DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Nieopłatne letnie warsztaty psychoedukacyjne w Specjalistycznej Poradni OPTA – praktyczne wskazówki i wsparcie dla rodziców oraz opiekunów.

Obok, nie zamiast – rola rodzica w leczeniu

Rodzice dzieci w trakcie leczenia

Warsztaty zwiększające kompetencje rodziców, których dzieci przechodzą przez leczenie psychiatryczne (w tym wsparcie dla rodziców dzieci LGBT+). Skupimy się na wspierającej komunikacji i tworzeniu akceptującej atmosfery.

Termin: Sob. i Niedz. 11-12.07.2026, godz. 8:30 - 15:30

Prowadzące: K. Głuszek, J. Pezała

Grupa: max. 12 osób

Od konfliktu do porozumienia – NVC

Dla wszystkich rodziców

Praktyczny warsztat komunikacji oparty na Porozumieniu Bez Przemocy (NVC). Dowiedzą się Państwo, jak rozpoznawać mechanizmy konfliktów oraz jak wyrażać swoje potrzeby z poszanowaniem granic dziecka.

Termin: Piątek 7.08.2026, godz. 13:30 - 16:30

Prowadzący: Georgios Tsiantos

Grupa: max. 18 osób

Bliżej ADHD

Rodzice dzieci z ADHD

Psychoedukacyjne spotkanie wspierające dla opiekunów dzieci z diagnozą ADHD. Omówimy specyfikę zachowań i funkcjonowania dziecka oraz metody skutecznego, codziennego wsparcia strukturalnego.

Termin: Piątek 14.08.2026, godz. 13:30 - 16:30

Prowadzący: Georgios Tsiantos

Grupa: max. 12 osób

Jak wybrać szkołę bez mapy lęków

Rodzice uczniów klas 7-8

Warsztat doradztwa zawodowego dedykowany rodzicom, których dzieci stoją przed trudnym wyborem nowej szkoły. Jak mądrze i bez presji towarzyszyć nastolatкови w tej ważnej decyzji.

Termin: Środa 26.08.2026, godz. 17:00 - 19:45

Prowadząca: Anna Sowińska

Grupa: max. 12 osób

Zeskanuj kod QR i sprawdź pełną ofertę Wakacji z OPTĄ oraz zapisz się na wybrane zajęcia!





WAKACJE Z OPTĄ



STREFA DZIECI I MŁODZIEŻY

Przeżyj z nami super wakacje! Zapraszamy na nieodpłatne, kreatywne warsztaty pełne zabawy. Poznaj nowych znajomych, rozwijaj pasje i spędź lato z uśmiechem!

MÓJ SPOKÓJ – MOJA SIŁA **Wiek: 10-11 lat**

Kiedy: Środy 1.07 i 8.07.2026, godz. 16:00 - 17:30

Odkryj proste sposoby na stres i relaks.

FOTOMOC. WAKACJE Z FOTOTERAPIĄ **Wiek: 12-18 lat**

Kiedy: Czwartki 16.07 - 13.08.2026, godz. 13:10 - 16:30

Pokaż swój świat przez obiektyw!

GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE **Wiek: 12-14 lat**

Kiedy: Wtorki 21.07 i 28.07.2026, godz. 12:00 - 13:30

Gry, które łączą dobrą zabawę z integracją.

TWOJE EMOCJE, TWÓJ RYTM **Wiek: 14-18 lat**

Kiedy: Środa 29.07.2026, godz. 9:00 - 13:00

Napisz własny tekst i wyraż siebie przez hip-hop!

Pewność siebie, bez udawania **Wiek: 15 - 18 lat**

13.07 (poniedziałek) 13.30 - 16.00 - Kim jestem, kiedy nikt nie patrzy

16.07 (czwartek) 13.30 - 16.00 - Dlaczego się porównuję?

17.07 (piątek) 13.30 - 16.00 - Odwaga do bycia sobą

Zeskanuj kod QR i sprawdź pełną ofertę Wakacji z OPTĄ oraz zapisz się na wybrane zajęcia!

