

DEJEWSKA
CLINIC



bliżej
dla bliskich dzieciom

zapraszają na darmowe warsztaty dla nauczycieli i rodziców



„O relacjach, emocjach i edukacji w nowoczesnym świecie”

Miejsce: **Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mariusza Zaruskiego - Gdańsk**

Data: **26 listopada 2025**

Godzina rozpoczęcia: **16:00**

cele warsztatów:

- **Podniesienie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.**
- **Wzmocnienie kompetencji wychowawczych rodziców i nauczycieli.**
- **Lepsze zrozumienie emocji i budowanie empatycznych relacji z dziećmi.**
- **Skuteczne reagowanie na współczesne wyzwania – uzależnienia, hejt, presję mediów społecznościowych.**

zamierzone efekty:

- **Większa wrażliwość na potrzeby emocjonalne dzieci i młodzieży.**
- **Rozwinięcie umiejętności wspierania rozwoju i dobrostanu młodych ludzi.**
- **Tworzenie bezpiecznego, opartego na dialogu środowiska domowego i szkolnego.**
- **Inspiracja do współpracy i budowania wspólnej przestrzeni troski o dzieci.**

o organizatorach

DEJEWSKA CLINIC

Dejewska Clinic podmiot leczniczy – jest pierwszą kliniką leczenia zaburzeń odżywiania na Pomorzu.

To właśnie tutaj w nowoczesny i kompleksowy sposób podchodzimy do wszystkich pacjentów, koncentrując się nie tylko na kwestiach związanych z psychiką, ale także ze zdrowiem fizycznym. Każdy z nich jest dla nas indywidualną osobą, która potrzebuje pomocy i wsparcia na drodze do zdrowia, dlatego tak duży nacisk kładziemy na:

- poznanie historii pacjenta
- zrozumienie jego potrzeb
- otoczenie specjalistyczną opieką

Stworzyliśmy miejsce, w którym panuje bezpieczna, domowa atmosfera, gdzie nasi podopieczni mogą się otworzyć i zostać wysłuchani oraz zrozumiani.



Wyróżnia nas to,
że opieką otaczamy nie
tylko osoby zmagające się
z zaburzeniami odżywiania,
ale także ich rodziny.
Korzystając z FBT (Family
Based Therapy), dajemy
bliskim naszych pacjentów
narzędzia, dzięki którym
mogą wspierać chorych,
uczymy ich także otwartości
i właściwych reakcji
w konkretnych sytuacjach.
Wierzymy, że środowisko
rodzinne ma ogromną
moc leczniczą.

o organizatorach



MGR ALEKSANDRA DEJEWSKA-WYSOGROCKA

psycholog, psychoterapeuta, terapeuta zaburzeń odżywiania

Jestem psycholożką, dietetyczką, psychoterapeutką oraz terapeutką zaburzeń odżywiania, a także założycielką *Dejewska Clinic* – pierwszej kliniki leczenia zaburzeń odżywiania na Pomorzu. Sama przez wiele lat zmagalam się z anoreksją i bulimią, dzięki czemu doskonale rozumiem zarówno potrzeby osób chorujących, jak i ich bliskich. Od ponad dekady pomagam dzieciom, młodzieży i dorosłym w budowaniu zdrowej relacji z sobą samym i odzyskiwaniu równowagi. W pracy łączę różne podejścia terapeutyczne – przede wszystkim terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach (TSR), ericksonowską, systemową oraz elementy poznawczo-behawioralne. Regularnie superwizuję swoją pracę i stale rozwijam się zawodowo, uczestnicząc w szkoleniach i współpracując z doświadczonymi terapeutami. Prowadzę również szkolenia i warsztaty dla rodziców, nauczycieli oraz specjalistów, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem z zakresu psychologii, relacji i zaburzeń odżywiania.

Z przyjemnością zapraszam Państwa na warsztaty organizowane przez *Dejewska Clinic* – przestrzeń wymiany wiedzy, wsparcia i inspiracji i Pana Grzegorza Krygera – Pomorskiego Kuratora Oświaty.

o organizatorach



MICHAŁ JASIEWICZ

Dyrektor ds. Public Relations i Rozwoju Dejewski Clinic

Jestem prezesem Fundacji Kocham Cię Tato, mediatorem oraz członkiem Parlamentarnego Zespołu ds. Zdrowia Mężczyzn i Parlamentarnego Zespołu ds. Ochrony Dzieci w Procesie Rozstania. Aktywnie działam w pierwszej w Polsce Społecznej Radzie ds. Mężczyzn w Gdyni. Od lat angażuję się społecznie na rzecz prawa dzieci do obojga rodziców i promuję dialog jako fundament zdrowych relacji.



**Kuratorium
Oświaty
w Gdańsku**

GRZEGORZ KRYGER

Pomorski Kurator Oświaty

Grzegorz Kryger, Pomorski Kurator Oświaty, od lat angażuje się w działania na rzecz jakości i dostępności edukacji w regionie. W swojej pracy kładzie nacisk na rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych uczniów, wspieranie nauczycieli oraz budowanie bezpiecznego i przyjaznego środowiska szkolnego.

Jako współorganizator wydarzenia wspiera inicjatywy łączące edukację, zdrowie psychiczne i wychowanie oparte na relacji, promując podejście, w którym szkoła jest miejscem współpracy, zrozumienia i wzajemnego szacunku.

o partnerze merytorycznym



Bliżej to comiesięczny przewodnik do lektury poświęcony świadomemu wychowaniu, rodzicielstwu, relacjom i codzienności. Tworzymy go dla rodziców, którzy chcą być uważni i obecni. Dla rodziców, którzy chcą być bliżej.

W każdym wydaniu znajdziesz inspirujące felietony, artykuły, praktyczne porady, kulturalne rekomendacje i wiele więcej. *Bliżej* to także przewodnik, który pomaga w codziennym natłoku spraw znaleźć chwilę na czułość – dla dziecka i dla siebie.

Bliżej to nie tylko zbiór tekstów, ale też estetyczne doświadczenie – dopracowane w formie i treści.

Współpracujemy bezpośrednio z ekspertami, placówkami edukacyjnymi, które stawiają nie tylko na rozwój dzieci, ale także rodziców. Comiesięczne wydania w formie e-booka zostają przekazane rodzicom przez placówkę, która staje się pomostem w komunikacji rodzic – dziecko.

Naszą misją jest tworzenie przestrzeni, w której każdy rodzic odnajdzie część siebie i poczuje, że chce być bliżej. Bliżej dziecka, bliżej relacji, bliżej kultury, bliżej siebie.

www.blizejmag.pl

program warsztatów

16:00 – 16:05



Robert Cyrta (*Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mariusza Zaruskiego w Gdańsku*)

Otwarcie wydarzenia.

Powitanie uczestników, słowo wstępne organizatorów.

16:05 – 16:15



Aleksandra Dejewska-Wysogrocka
(*założycielka Dejewska Clinic*)

Wprowadzenie w tematykę relacji,
zdrowia psychicznego i współczesnych
wyzwań wychowawczych.

16:15 – 16:20



Anna Waleriańczyk
(*redaktorka naczelna Blżej - dla bliskich dzieciom*)

Wprowadzenie w ideę „Blżej” – narzędzia relacyjnego
wspierającego rodziców i opiekunów w budowaniu
więzi, komunikacji i zrozumienia. Przedstawienie misji
projektu oraz jego znaczenie w tworzeniu kultury
bliskości i dialogu w rodzinie oraz edukacji.

program warsztatów

16:20 – 16:40

Michał Jasiewicz - *mediator*



Temat: Kompetencje rodzicielskie 2.0

Wprowadzenie do warsztatów poświęconych nowoczesnemu rodzicielstwu, obejmujących m.in. empatyczną komunikację, współpracę bez kar i rolę „wystarczająco dobrego” rodzica.

16:40 – 17:00

Katarzyna Grzegorczyk - *psycholog*



W pracy psychologa najważniejszy jest dla mnie drugi człowiek – jego historia, emocje i potrzeby. Wspieram moich pacjentów w odkrywaniu własnego potencjału i zasobów. Tworzę atmosferę pełną zrozumienia, szacunku i bezpieczeństwa, w której można być sobą.

Temat: Kompetencje uczniowskie w ujęciu psychologicznym

O kompetencjach społecznych, emocjonalnych i poznawczych wpływających na rozwój uczniów.

program warsztatów

17:00 – 17:20



Magdalena Szabelska - psycholog,
psychoterapeutka w trakcie szkolenia

Wybierając drogę zawodową, kierowałam się chęcią niesienia wsparcia osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Relację terapeutyczną traktuję jako bezpieczną przestrzeń do rozmowy, w której można poczuć się wysłuchanym i zrozumianym.

Temat: Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży – współczesne wyzwania i drogi wsparcia

Jak rozpoznawać i przeciwdziałać uzależnieniom od gier i internetu.

17:20 – 17:40 – przerwa kawowa

17:40 – 18:00



Ariel Dudek - psycholog, specjalista psychologii rodziny, terapeuta par, psycholog dzieci i młodzieży

Od ponad 10 lat towarzyszę ludziom w procesie zmian – indywidualnie, w parach i w rodzinach. Jako psycholog szczególnie dobrze rozumiem męski sposób przeżywania trudności i wyzwań. Tworzę przestrzeń, w której można być sobą w każdej wersji.

Temat: Wpływ influencerów na kształtowanie rozwoju dzieci

Jak media społecznościowe kształtują tożsamość, aspiracje i samoocenę młodych.

program warsztatów

18:00 – 18:20



Katarzyna Burghard - *psycholog i terapeutka*

Stałym elementem mojej pracy jest psychoedukacja. Wierzę, że wiedza daje siłę, dlatego często dzielę się z pacjentami materiałami wspierającymi rozwój i pogłębianie świadomości także poza sesją.

Temat: Hejt – jak go rozpoznać, jak reagować, jak chronić dzieci

Jak rozpoznawać objawy hejtu, reagować na niego i chronić dzieci przed cyberprzemocą.

18:20 – 18:40



Anna Skupińska - *psycholog diagnosta*

Jestem psycholożką specjalizującą się w zaburzeniach neurorozwojowych. Wspieram w odkrywaniu własnych zasobów i w nauce korzystania z potencjału, jaki niesie ze sobą neuroróżnorodność.

Temat: Zrozumieć, wesprzeć, rozwinąć – uczniowie z ADHD w systemie edukacji

Jak wspierać neuroróżnorodnych uczniów i rozwijać ich potencjał w szkole.

program warsztatów

18:40 – 19:00



Marcin Dybuk (*Podróż do męskości*)

Dziennikarz, autor książki Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą i twórca podcastu Podróż do męskości. W swojej pracy podejmuje temat męskiej emocjonalności, depresji i tożsamości, zachęcając do szczerej rozmowy o współczesnym mężczyźnie.

Temat: Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą

O emocjach, męskiej wrażliwości i potrzebie rozmowy o uczuciach wśród młodych ludzi.

19:00 – 19:20

Zakończenie spotkania i wspólna dyskusja

Podsumowanie wystąpień, refleksje i rozmowa z uczestnikami.

Łączny czas trwania:
ok. 3 godz. 20 min

Podczas warsztatów uczestnicy otrzymają dostęp do wyjątkowego ebooka, w którym znajdą wszystkie omawiane treści w formie artykułów przygotowanych przez naszych specjalistów.

Publikacja stanowi podsumowanie spotkania oraz praktyczne kompendium wiedzy opracowane przez *Bliżej*, partnera merytorycznego wydarzenia.

www.blizejmag.pl



BLIŻEJ – DLA BLISKICH DZIECIOM

Narzędzie relacyjne, przewodnik do lektury

Bliżej to comiesięczny przewodnik poświęcony świadomemu rodzicielstwu, relacjom i codzienności bliskiej dzieciom. Magazyn kierowany jest do rodziców i opiekunów, którzy pragną rozwijać głębokie relacje z dziećmi i budować rodzinę w atmosferze uważności i dialogu.

www.blizejmag.pl



DEJEWSKA
CLINIC

**Zapraszamy do wspólnego
spotkania, refleksji i inspiracji.**

www.dejewskaclinic.pl

Poniedziałek – piątek, 09:00-21:00
+48 786 587 494

ul. Kielnieńska 58, 80-299 Gdańsk Osowa
kontakt@dejewskaclinic.pl

Szanowni Państwo,

Pragniemy zaprezentować Państwu ofertę warsztatów organizowanych w Dejewski Clinic, skierowaną do uczniów klas 1–3 szkół podstawowych.

Nasze zajęcia pomagają dzieciom rozpoznawać emocje, budować pewność siebie, uczyć się współpracy oraz radzenia sobie ze stresem – a wszystko to odbywa się w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze.

Poniżej przedstawiamy szczegóły naszej oferty.

Tematy warsztatów:

Siła spokoju – jak stawiać czoła agresji

Odkryj swoją pewność – małe kroki do wielkiej odwagi

Moja codzienna moc – kształtowanie dobrych nawyków

Emocje pod lupą – poznaj siebie od środka

Słowa, które łączą – sztuka rozmowy i wyrażania siebie

Ciało mówi – ucz się słuchać i rozumieć siebie

Spokój w sobie – praktyki uważności i relaksu

Odwaga na co dzień – jak oswoić lęk i pokonać bariery

Serce dla innych – sztuka przyjaźni i empatii

Różni, ale równi – uczymy się szacunku i akceptacji

Organizacja warsztatów

Czas trwania: **około 2 godziny**

Miejsce: w naszej klinice lub w Państwa szkole

Zajęcia prowadzą psychologowie dziecięcy pracujący w *Dejewski Clinic*.

Cennik

- Przy wyborze 8–10 tematów: 250 zł za warsztat
- Przy wyborze 4–7 tematów: 300 zł za warsztat
- Przy wyborze 1–3 tematów: 400 zł za warsztat

Cena dotyczy grupy do 25 dzieci.

Warsztaty prowadzi jeden psycholog, a w razie potrzeby towarzyszy mu nauczyciel z klasy.

Cele i korzyści

Dla dzieci:

- rozpoznawanie emocji
- budowanie pewności siebie
- nauka współpracy i empatii
- radzenie sobie ze stresem i lękiem

Dla szkoły i rodziców:

- poprawa atmosfery w klasie
- mniej konfliktów i przejawów agresji wśród uczniów
- wsparcie w rozwoju emocjonalnym i społecznym dzieci