

OFERTA
PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ NR 12
2025/2026

DORADZTWO ZAWODOWE
DLA SZKÓŁ



Anna Sowińska

Doradca zawodowy, pedagog resocjalizacji

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 12

22 636 66 99

asowinska@ppp12.waw.pl

W czym mogę pomóc?

KOMU POMAGAM

Młodzieży

Rodzicom

Nauczycielom / specjalistom

CO ROBIE

NA TERENIE PORADNI

Sesje indywidualne

Spotkania dla rodziców

Webinary

Spotkania dla specjalistów

NA TERENIE SZKOŁY:

Sesje indywidualne

Warsztaty

Spotkania dla rodziców

Spotkania dla specjalistów

RODZICE

- Jak pomóc dziecku wybrać szkołę
- Jak rozpoznać talenty i predyspozycje dziecka
- Jak skutecznie wspierać dziecko bez presji
- Jak rozmawiać z nastolatkiem o przyszłości zawodowej
- Radzenie sobie z własnymi obawami dotyczącymi przyszłości dziecka
- Budowanie dobrej komunikacji i relacji z nastolatkiem

OBSZARY WSPARCIA MŁODZIEŻ

Wybór ścieżki edukacyjnej

- Odkrywanie talentów i predyspozycji
- Planowanie dalszej edukacji (szkoła, studia,)
- Pokonywanie stresu związanego z wyborem zawodu
- Ustalanie celów życiowych i zawodowych
- Wzmacnianie pewności siebie

Rozwój osobisty

- Rozwijanie mocnych stron i pewności siebie
- Radzenie sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej
- Skuteczne planowanie i podejmowanie decyzji
- Komunikacja interpersonalna

Szkoła i edukacja

- Adaptacja do nowej szkoły
- Techniki skutecznej nauki
- Radzenie sobie z presją otoczenia
- Stres egzaminacyjny

Rynek pracy

- Poznanie zawodów przyszłości
- Techniki poruszania się po rynku pracy
- Pierwsza praca dla nastolatka

Wsparcie emocjonalne / profilaktyka zdrowia psychicznego

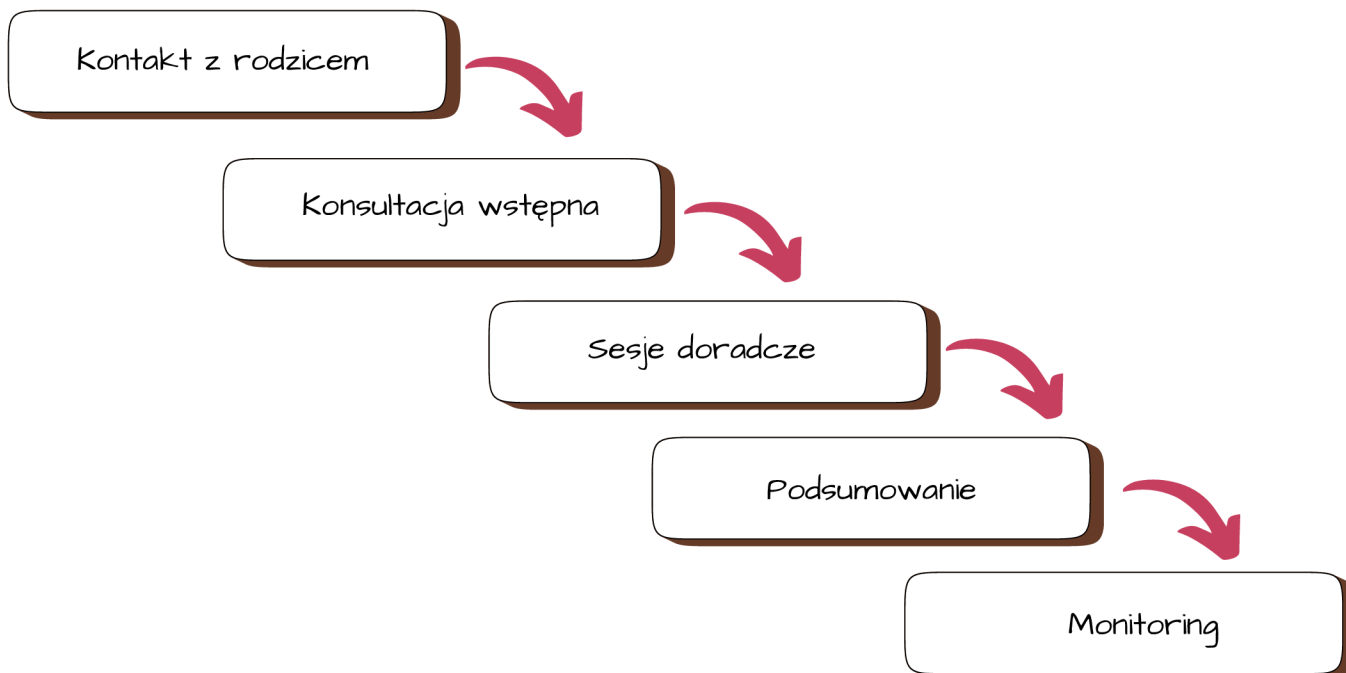
- Zdrowe nawyki i styl życia (równowaga szkoła–życie osobiste, zdrowy sen)
- Arteterapia
- Relaksacja

Doradztwo zawodowe w Poradni nr 12

SPOTKANIA INDYWIDUALNE

CZEGO MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ? JAK WYGLĄDA PROCES DORADCZY?

Proces składa się z kilku etapów.



1. Kontakt z rodzicem - Jeśli uczeń jest niepełnoletni, wówczas wcześniej odbywa się konsultacja z rodzicem. Rozmawiamy nie tylko o mocnych stronach dziecka, ale także o postrzeganiu kariery przez rodzica. Jest też okazja na opowiedzenie na czym polega proces doradczy.

2. Konsultacja wstępna - Konsultacja wstępna z nastolatkiem ma na celu wspólne poznanie się, zbadanie potrzeb i punktu do którego dążymy.

3. Sesje doradcze - Wspólnie pracujemy nad celem. W pracy korzystam przede wszystkim... z rozmowy, ale także z metafor, figurek, karty pracy (rzadziej testów).

4. Podsumowanie - Podczas tej części (na oddzielnej lub pod koniec danej sesji) dokonujemy podsumowania.

5. Monitoring - Pozwalam sobie wówczas na kontakt z osobą radzącą się o krótkie podzielenie się, co się zmieniło od ostatniego spotkania.

DIAGNOZA? CO Z TESTAMI?

Doradztwo zawodowe dawniej opierało się na testach, jednak dziś bliższe jest coachingowi, gdzie osoba radząca buduje własną „opowieść życiową”, dostosowując ją do zmiennego rynku pracy. W tym kontekście kluczowa jest samoświadomość i znajomość swoich zasobów.

Większość testów stosowanych obecnie bada skłonności i preferencje, a nie predyspozycje. Wobec naturalnych obaw młodych osób dotyczących przyszłości rozmowa z doradcą pomaga obniżyć lęk i ułatwia wybór ścieżki edukacyjno-zawodowej.

Współczesne doradztwo tworzy przestrzeń do refleksji nad potrzebami, zasobami i planami, a decyzje pozostawia osobie radzącej. W razie potrzeby można sięgnąć po testy, takie jak:

- MŁOKOZZ
- Wieloaspektowy Kwestionariusz Preferencji (WKP)
- Elementy BBT M. Achtnicha.

Najważniejsza jednak jest indywidualna podróż i gotowość do odkrywania własnych aspiracji.

JAK DŁUGO TRWAJĄ SESJE?

ok 50 min

ILE JEST SPOTKAŃ?

Doradztwo to proces krótkoterminowy. Liczba spotkań dostosowana jest do celu. Zwykle trwa od 3 do 6 sesji. Po każdej sesji omawiamy potrzebę kolejnego spotkania.

JAK CZĘSTO SĄ SPOTKANIA?

Terminy do ustalenia: raz w tygodniu lub co dwa tygodnie. Początkowo spotkania odbywają się częściej, później mogą być rzadsze - wszystko zależy od potrzeb

Jak umówić się na spotkanie?

OSOBIŚCIE

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR
12

ul. Dzielna 1

Gab. nr 2 (Filia Poradni nr 12 znajdująca się w bloku, V klatka, lok 70)

TELEFONICZNIE

22 636 66 99

INTERNETOWO

asowinska@ppp12.waw.pl

SPOTKANIA DLA RODZICÓW

FORMA SPOTKAŃ

Indywidualnie

Grupowo

CEL SPOTKAŃ

- rozwijanie umiejętności we wzmacnianiu mocnych stron nastolatka
- rozwijanie umiejętności związanych z niepokojem o przyszłość dziecka i zmieniającym się rynkiem pracy
- poszerzenie wiedzy nt. rynku edukacyjnego oraz pracy

PRZYKŁADOWE TEMATY SPOTKAŃ GRUPOWYCH

(ONLINE I/LUB STACJONARNIE)

Rodzice	
JAK POMÓC DZIECKU WYBRAĆ SZKOŁĘ ŚREDNIĄ	90 min
STRES ÓSMOKLASISTY – JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA	120 min
MOJE DZIECKO – JEGO MOCNE STRONY	90 min
JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O RYNKU PRACY	90 min
NASTOLATEK NA PROGU DOROSŁOŚCI	120 min
ZDROWIE PSYCHICZNE NASTOLATKA – SYGNAŁY ALARMOWE DLA RODZICÓW	120 min

SPOTKANIA DLA KADRY NAUCZYCIELSKIEJ

NAUCZYCIELE / SPECJALIŚCI	
POKOLENIE Z – WYZWANIEM DLA EDUKACJI?	90 min
MAPA KARIER JAKO NARZĘDZIE W DORADZTWIE ZAWODOWYM	90 min
STRES ÓSMOKLASISTY – CO MOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL	90 min
TSR W DORADZTWIE ZAWODOWYM	120 min
JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIEM O PRZYSZŁOŚCI	90 min
ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODZIEŻY – CO POWINIEN WIEDZIEĆ NAUCZYCIEL	120 min

Wsparcie Poradni nr 12 w szkole

Wsparcie doradcy zawodowego z ramienia Poradni nr 12 ma charakter doraźny, krótkotrwały (bez realizowania tzw. 10-tek doradztwa).

FORMA

Dyżury

Warsztaty

DYŻURY

Zazwyczaj w trakcie dyżuru odbywają się spotkania indywidualne na terenie szkoły

JAK DŁUGO TRWA DYŻUR?

Wedle potrzeb. Na ogół jest to maksymalnie 5h (w godzinach pracy doradcy)

ILE SPOTKAŃ MOŻE BYĆ W TRAKCIE DYŻURU?

Zazwyczaj 1 sesja trwa 45-50 min (tak jak godzina lekcyjna)

JAK CZĘSTO ODBYWAJĄ SIĘ DYŻURY?

W zależności od potrzeb i możliwości czasowych szkoły i doradcy. Najczęściej jest to ok 1 raz w semestrze. Do ustalenia wedle potrzeb

SPOTKANIA GRUPOWE

Wsparcie może obejmować również spotkania grupowe (warsztaty): dla młodzieży, rodziców, nauczycieli

JAKIE SĄ TEMATY SPOTKAŃ GRUPOWYCH?

Oferta przedstawiona jest na następnych stronach. Istnieje możliwość modyfikacji lub stworzenia czegoś nowego zgodnie z potrzebami nastolatków / grupy odbiorców

PRZED SPOTKANIEM GRUPOWYM

Będę wdzięczna za informację zwrotną w rozeznaniu się w przykładowych potrzebach nastolatków oraz ogólnej charakterystyki grupy (np. charakterystyczne środowisko, trudności itp.)

Poniżej dostęp do ankiety badania potrzeb nastolatków:



PAKIET WARSZTATÓW

szkoła podstawowa

MOJA DROGA - WYBÓR SZKOŁY BEZ STRESU

Cykl spotkań (łącznie 6h), które pomagają uczniom klas 7–8 spokojnie i świadomie przygotować się do wyboru szkoły ponadpodstawowej.

Moduły	Czas trwania
- Jaką szkołę wybrać? – mapa możliwości edukacyjnych. - Fakty vs mity o liceach, technikach i szkołach branżowych. - Jak rozmawiać z rodzicami o moim wyborze. - Nowa szkoła i co dalej	
	ŁĄCZNIE
	6h

STREFA SPOKOJU - RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Warsztaty (3h), które pomagają uczniom oswoić napięcie związane z egzaminami i wyborami edukacyjnymi. Zajęcia łączą praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem, proste ćwiczenia relaksacyjne i twórcze formy arteterapii.

Moduły	Czas trwania
- Stres egzaminacyjny – jak zyskać spokój. - Błędy i porażki – co mogą mi dać. - Proste techniki relaksacyjne i oddechowe.	
	ŁĄCZNIE
	3 h

PAKIET WARSZTATÓW

szkoła średnia

EDU START

Łatwy start w nowej szkole (średniej)

DLA KOGO

Kl. I szkół średnich

Cykl warsztatów (8–10 h), który wspiera uczniów klas I szkół średnich w procesie adaptacji. Program obejmuje cztery moduły: integrację klasy, radzenie sobie ze zmianą, dbanie o własny komfort oraz wzajemne wsparcie w trudnych chwilach.

Moduły		Czas trwania
SKUTECZNA WSPÓŁPRACA I WZAJEMNE POZNANIE SIĘ - Poznajemy się - Budujemy skuteczny zespół		2 X 45 min
ZMIANA - CZAS START - Odkrywanie sił o wyzwaniach w nowych sytuacjach - nowa szkoła, nowi my - Obraz życiowej harmonii - jesteśmy wystarczający		2 - 3 X 45 min
ZADBAJ O WŁASNY KOMFORT Planuj mądrze, zyskaj czas dla siebie - o skutecznym planowaniu zadań		2 X 45 min
JAK WSPIERAĆ SIEBIE I INNYCH - siła wspólnego działania - o proszeniu o pomoc w trudnych chwilach - profilaktyka zdrowia psychicznego - wsparcie rówieśnicze		2 - 3 X 45 min
		ŁĄCZNIE
		8-10 h

PAKIET WARSZTATÓW

szkoła średnia

WĘDRÓWKA KU AUTENTYCZNOŚCI CYKL ZAJĘĆ ROZWOJOWYCH Z ARTETERAPIĄ DLA MŁODZIEŻY 15-19 LAT

Cykl warsztatów rozwojowych (8–10 h) z elementami arteterapii. Każdy z ośmiu modułów (90 min) to inny moment w odkrywaniu siebie.

Spotkania mają za zadanie wsparcie rozwoju osobistego, danie młodzieży przestrzeni na zatrzymanie się, poznanie siebie i rozpoznawanie własnej drogi.

Moduły	Czas trwania
KIM JESTEM?	90 min
MÓJ RYTM	90 min
MOJE POTRZEBY - CIAŁO MÓWI	90 min
JA Z INNYMI	90 min
MOJA HISTORIA - MOJE ZASOBY	90 min
DAR INTUICJI / DAR UCZUĆ	90 min
OBRAZ WEWNĘTRZNEGO ŚWIATA	90 min
MOJA AUTENTYCZNOŚĆ	90 min
ŁĄCZNIE	8-10 h

PAKIET WARSZTATÓW

szkoła średnia

MOJE EDUKACYJNE MAPY PRZYSZŁOŚCI

Cykl warsztatów (8 h w wersji podstawowej, do 16 h w wersji rozszerzonej), które pomagają świadomie spojrzeć na swoją przyszłość edukacyjną. Uczestnicy odkrywają różne możliwości po szkole średniej – od studiów, po alternatywne ścieżki rozwoju. Warsztaty dają solidną garść informacji oraz mają na celu wsparcie w samodzielnym projektowaniu własnej ścieżki rozwoju w dobie niepewności.

Moduły podstawowe		Czas trwania
CO PO SZKOLE ŚREDNIEJ o tym jak wygląda system edukacji i inne możliwości rozwoju		2 X 45 min
ALTERNATYWNE ŚCIEŻKI EDUKACYJNE czym jest edukacja nieformalna i pozaformalna		2 X 45 min
KILKA SŁÓW O O STUDIACH Jakie są rodzaje studiów, kierunki, specjalności		2 X 45 min
STUDIUJĘ I CO DALEJ ... CZYM JEST STUDIOWANIE czym jest studiowanie, rodzaje zajęć		2 X 45 min
	ŁĄCZNIE	8 h

Moduły dodatkowe		Czas trwania
CZEGO SŁUCHAĆ, BY DOBRZE WYBRAĆ - o tym, jak odróżniać presję społeczną od realnych potrzeb, - selekcja informacji, opinii, rad – narzędzia do filtrowania, - decyzje oparte na faktach, nie emocjach.		2 X 45 min
GUBIĘ SIĘ W MOŻLIWOŚCIACH - strategie radzenia sobie z nadmiarem opcji i informacji, - tworzenie własnych filtrów wyboru, - nauka priorytetyzowania i zawężania ścieżek.		2 X 45 min
NIE MAM PLANU I TO TEŻ JEST OK - normalizacja niepewności i nieposiadania „gotowego planu”, - wartość eksplorowania różnych możliwości, - podejście: działam–sprawdzam–uczę się.		2 X 45 min
BŁĘDY, KTÓRE UCZĄ ... Jak radzić sobie z nietrafionymi decyzjami		2 X 45 min
	ŁĄCZNIE	8 h

PAKIET WARSZTATÓW

szkoła średnia

MOJE ZAWODOWE MAPY PRZYSZŁOŚCI

CO CHCEMY UZYSKAĆ

- poznali świat zawodów teraźniejszości i przyszłości,
- odkryli, jakie kompetencje i umiejętności będą ważne na rynku pracy

8-godzinny cykl warsztatów o rynku pracy Uczestnicy odkrywają, czym jest rynek pracy dziś i jak będzie wyglądał w przyszłości, uczą się skutecznych sposobów poszukiwania pracy i przygotowują się do rozmów kwalifikacyjnych. Pakiet, ma na celu wyposażenie w umiejętności radzenia sobie na rynku w dobie niepewności i zmian.

Moduły podstawowe	Czas trwania
CZYM JEST RYNEK PRACY	2 X 45 min
RYNEK PRACY W DOBIE AI - CZYLI JAK EMPATIA MOŻE NAM POMÓC	2 X 45 min
POSZUKIWANIE PRACY	2 X 45 min
ROZMOWA KWALIFIKACYJNA / CV	2 X 45 min
ŁĄCZNIE	8 h

PAKIET WARSZTATÓW

szkoła średnia

MÓJ WEWNĘTRZNY KOMPAS

Cykl warsztatów (8 h), który pomaga młodzieży odkryć własne wartości, priorytety i mocne strony. Uczniowie uczą się odróżniać swoje potrzeby od oczekiwań innych. Zajęcia mają na celu wsparcie w budowaniu odwagi do bycia sobą oraz w świadomym projektowaniu swojej drogi.

Moduły	Czas trwania
PUNKT STARTU: SKĄD WYRUSZAM? Kim jestem, jak siebie widzę i jak widzą mnie inni	2 X 45 min
PLECAK PEŁEN ZASOBÓW Moje mocne strony i preferencje	2 X 45 min
KOMPAS: CO MNIE PROWADZI? Moja mapa wartości i marzenia	2 X 45 min
JAK ODRÓŻNIĆ PRESJĘ OSTOCZENIA OD WŁASNYCH POTRZEB	2 X 45 min
	ŁĄCZNIE
	8 h

PAKIET WARSZTATÓW szkoła średnia

NARZĘDZIOWNIA LIFE SKILLSÓW, czyli AKADEMIA DOBROSTANU DLA MŁODZIEŻY

Cykl warsztatów rozwojowych, które wyposażają młodych ludzi w praktyczne narzędzia potrzebne w szkole i w dorosłym życiu. Każdy warsztat to inny obszar – od skutecznego uczenia się, przez zarządzanie czasem, radzenie sobie ze stresem i błędami, po komunikację, empatię i współpracę w grupie.

Jest to oferta modułowa – szkoła może wybrać pojedyncze warsztaty lub skorzystać z kilku z całej Akademii.

POJEDYNCZE SPOTKANIA - MOŻLIWOŚĆ WYBORU	Czas trwania
JAK PODEJMOWAĆ DECYZJE	2 X 45 min
ZARZĄDZANIE CZASEM I ENERGIA	3 x 45 min
KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA	3 x 45 min
STRES (NIE TYLKO EGZAMINACYJNY)	3 x 45 min
POZA SCHEMATAMI - MYŚLENIE KREATYWNE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	3 x 45 min
JAK RADZIĆ SOBIE Z BŁĘDAMI	2 x 45 min
TECHNIKI SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ	2 X 45 min
EMPATIA JAKO KOMPETENCJA PRZYSZŁOŚCI	2 X 45 min
JAK WSPIERAĆ SIEBIE I INNYCH - CZYLI PROFILAKTYKA RÓWIEŚNICZA	3 x 45 min
ODKRYWANIE WŁASNYCH PRZEKONAŃ ORAZ MYŚLI I ICH MOC	3 x 45 min
MOC RADZENIA SOBIE Z UCZUCIAMI	3 x 45 min
MOC INTUICJI I WDZIĘCZNOŚCI	3 x 45 min
MOC TOLEROWANIA DYSKOMFORTU	3 x 45 min
MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI	3 x 45 min
ODKRYJ SWOJE MARZENIA	2 x 45 min
KIM JESTEŚ DLA SWOICH PRZYJACIÓŁ - MOJE ROLE W ŻYCIU	3 x 45 min
O PORÓWNYWANIU I OSĄDZANIU	3 x 45 min
PRESJA SPOŁECZNA	2 LUB 3 x 45 min

KONTAKT I ZAPISY

ANNA SOWIŃSKA

Doradca zawodowy, pedagog resocjalizacji



GODZINY PRACY

Czwartek: 08.00 - 13.00

Piątek: 13.00 - 18.00

OSOBIŚCIE

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 12

ul. Dzielna 1

Gab. nr 2 (Filia Poradni nr 12 znajdująca się w bloku, V klatka, lok 70)

KONTAKT

22 636 66 99

asowinska@ppp12.waw.pl