



PROJEKT „CAŁE ZACHODNIOPOMORSKIE MÓWI O EMOCJACH”

Organizator: Polski Instytut Emocji, Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego

KIM JESTEŚMY?

Polski Instytut Emocji powstał na fundamencie ponad 10-letniego doświadczenia w promowaniu zdrowego stylu życia, profilaktyce uzależnień oraz pracy z dziećmi, rodzinami i szkołami.

Został założony przez **Agnieszkę Zalewską** – z potrzeby tworzenia przestrzeni wspierającej rozwój emocjonalny, relacje i poczucie przynależności.

Nasze początki związane były z działaniami artystycznymi, sportowymi i edukacyjnymi – dziś koncentrujemy się na psychoedukacji, wspieraniu zdrowia psychicznego oraz budowaniu odporności emocjonalnej u dzieci, młodzieży i dorosłych.

Wierzymy, że emocje to siła.

Praca z nimi to inwestycja w lepsze życie i silniejsze społeczeństwo.

CIĄGŁOŚĆ DZIAŁAŃ – ZMIANA NAZWY

Polski Instytut Emocji to kontynuacja: Polskiej Fundacji Przeciwdziałania Uzależnieniom i Instytutu Inteligencji Emocjonalnej.

Od 2014 roku działamy nieprzerwanie na rzecz rozwoju emocjonalnego i profilaktyki uzależnień. Zmiana nazwy to naturalny etap naszego rozwoju.

Na niektórych materiałach może wciąż widnieć poprzednia nazwa – wszystkie działania realizuje ten sam zespół, z tą samą misją.



PROJEKT „CAŁE ZACHODNIOPOMORSKIE MÓWI O EMOCJACH”

CO ROBIMY?

Od **1 kwietnia do 31 grudnia 2025 r.** prowadzimy kompleksową kampanię edukacyjną, która ma wzmocnić zdrowie psychiczne mieszkańców sześciu powiatów: polickiego, goleniowskiego, gryfickiego, pyrzyckiego, gryfińskiego i stargardzkiego. **Projekt opiera się na trzech filarach: wiedza online, wsparcie specjalistyczne i działania offline.**

DLACZEGO TO WAŻNE?

- **Ponad 1 000 mieszkańców** regionu uzyska bezpłatny dostęp do rzetelnych materiałów i wsparcia.
- **Rozwijamy kompetencje emocjonalno-społeczne dzieci i młodzieży**, wzmacniamy rodziców i kadrę szkół oraz MOW, pokazujemy rolę aktywności fizycznej w budowaniu odporności psychicznej.
- **Tworzymy trwałą sieć wsparcia** – część działań (webinary, filmy, e-book) pozostanie online po zakończeniu projektu, a fundacja planuje kontynuację warsztatów w 2026 r.

WIEDZA ONLINE – BLISKO CIEBIE PRZEZ CAŁY ROK

- **Cykl 4 inspirujących filmów ze sportowcami** – opowiadają o radzeniu sobie z emocjami, presją i hejtem. Publikujemy je w social mediach fundacji oraz na stronie projektu.
- **Wyzwanie #MówięOEmocjach** – zachęcamy mieszkańców do dzielenia się własnymi sposobami radzenia sobie z trudnymi uczuciami.
- **6 eksperckich webinarów** dostępnych bezpłatnie na stronie projektu (m.in. aleksytymia, uzależnienia behawioralne, rola rodzica, samoocena, hejt).
- **Anonimowy czat** – od maja do grudnia specjaliści fundacji są online, by udzielić indywidualnych porad psychologicznych i terapeutycznych.
- **20 krótkich edukacyjnych „rolek” w social mediach** – szybkie, praktyczne wskazówki dotyczące stresu, relacji rówieśniczych i profilaktyki uzależnień.

MATERIAŁY DO POBRANIA – ZAWSZE POD RĘKĄ

- **E-book „Emocje – instrukcja obsługi”** – kompendium wiedzy dla młodzieży, rodziców i nauczycieli, udostępnione bezpłatnie dziewięciu placówkom oraz online.

DZIAŁANIA OFFLINE – SPOTKAJMY SIĘ!

- **Warsztaty psychoedukacyjne** – w czterech gminach (Kołbaskowo, Dobra, Gryfino, Police) pracujemy z młodzieżą 12-19 lat, wykorzystując autorskie „**Abecadło Inteligencji Emocjonalnej**”.
Tematy: samoocena, stres, samoregulacja, asertywność i zachowania ryzykowne.
- **Szkolenia dla wychowawców MOW w Rewalu** – dwa intensywne moduły podnoszące kompetencje kadry (samoocena i zachowania ryzykowne).
- **Rodzinny Piknik „Całe Zachodniopomorskie mówi o emocjach”**.
- **Panel dyskusyjny „Na głos o emocjach”** – na platformie Zoom łączymy młodzież, rodziców i nauczycieli z zespołem psychologów; odpowiadamy na żywe, codzienne pytania.

RODZINNY PIKNIK „CAŁE ZACHODNIOPOMORSKIE MÓWI O EMOCJACH”

- Data: 14 czerwca 2025 r.
- Miejsce: Teren sportowo-rekreacyjny "Mierzynianka", ul. Nasienna 20, Mierzyn
- Godziny: 13:00–17:00
- Organizator: Polski Instytut Emocji, Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom



DLACZEGO TO WYDARZENIE JEST WAŻNE?

Zdrowie fizyczne i psychiczne wzajemnie na siebie oddziałują. Regularny ruch poprawia nastrój, uczy samodyscypliny i obniża poziom stresu. Z kolei rozwijanie inteligencji emocjonalnej pomaga podejmować lepsze decyzje, budować relacje i skutecznie opierać się presji czy nałogom. Dlatego stawiamy na połączenie sportu, profilaktyki i edukacji.

Aktywność ruchowa: wzmacnia układ odpornościowy, kształtuje prawidłową postawę, redukuje ryzyko chorób cywilizacyjnych.

- **Świadome zarządzanie emocjami:** zwiększa odporność psychiczną, poprawia koncentrację i samopoczucie.
- **Wiedza o pierwszej pomocy:** buduje poczucie bezpieczeństwa, uczy odpowiedzialności za siebie i innych.
- **Wspólne przeżycia rodzinne:** cementują więzi i pokazują, że zdrowe nawyki to frajda, nie obowiązek.

Ucząc tego razem, dajemy dzieciom i dorosłym sprawdzone narzędzia na całe życie.

CO CZEKA NA UCZESTNIKÓW?

Wszystkie strefy i atrakcje działają od 13:00 do 17:00 – możesz dołączyć w dowolnym momencie dnia!

Strefa Emocji

- „**Stacja emocji**” – zabawy rozwijające empatię i komunikację,
- Mini-wykłady psychologów: jak wzmacniać odporność psychiczną.

Strefa Sport & Ruch

- **Szkółka piłkarska GKS Mierzynianka Mierzyn**– treningi, konkursy celności,
- Pokazowy trening bramkarski z Radkiem Janukiewiczem - warsztaty technik bramkarskich,
- **Wilki Morskie** „Jak stać się najlepszym”, zdjęcia, autografy, spotkania,
- **Nak Muay Szczecin** – otwarte warsztaty Muay Thai i Kick-boxingu z mistrzem świata **Marcinem Parchetą**,
- **967 Ultimate Frisbee** – nauka rzutów + spontaniczny mecz,
- **Joga na trawie** – sesje relaksu dla początkujących,
- **Rolkujące Szkoły** - warsztaty dla dzieci i dorosłych.

Taniec i Rytm

- **Heart Break** – breakdance step-by-step,
- **Studio Tańca QuieroSalsa** – salsa solo & w parach, latino cardio.

Pierwsza Pomoc WOPR. Ratownicy WOPR pokazują:

- resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO),
- użycie AED,
- opatrywanie urazów sportowych,
- uczestnicy mogą przećwiczyć techniki na fantomach i otrzymać certyfikat mini-kursu,

Kids Zone

- animacje, malowanie twarzy, bańki mydlane, warsztat graffiti.

Harmonogram szczegółowy zostanie wywieszony przy wejściu; wszystkie strefy pracują równolegle, by każdy mógł spróbować wszystkiego bez pośpiechu.

KONTAKT

Anna Janukiewicz

Koordynator projektu

Polski Instytut Emocji

☎ 519 195 023

🌐 anna@pfpu.pl

Justyna Sławińska

Marketing

Polski Instytut Emocji

☎ 799 059 709

🌐 justyna@pfpu.pl

