

# Wiosną ruszy kolejna ważna ogólnopolska akcja profilaktyczna „BądźMY Oryginalni!” skierowana do nastolatków! Inauguracja już 20 marca w Częstochowie!

20 marca 2025 roku już po raz kolejny ruszy ogólnopolska akcja psychoedukacyjna „BądźMY Oryginalni!” marki **Agencja Profilaktyki Zdrowia Psychicznego „Projektanci Dobrostanu”**, która jest profesjonalnym działaniem profilaktycznym dla nastolatków. Cały program „BądźMY Oryginalni!”, stworzony przez „Projektantów Dobrostanu”, to psychoedukacyjne spotkania autorskie o charakterze profilaktycznym w zakresie projektowania dobrostanu dotyczącego zdrowia psychicznego z nastolatkami w wielu miastach w Polsce, podczas których twórca, producent i promotor programu, doświadczony profilaktyk, socjoterapeuta i psycholog - **Adrian Zalewski**, wraz ze współtwórczynią programu, psychologiem i trenerem mentalnym - **Aną Zalewską** oraz cenionym artystą młodego pokolenia - **Adamo RUDNIK**, raper, który od przekazuje w swojej twórczości ważny społecznie przekaz, podejmą psychoedukacyjne działania na rzecz zdrowia psychicznego nastolatków. Oryginalnej akcji towarzyszy ambasadorka empatii i przyjaźni piesek o imieniu **Kejsi**. Tematem przewodnim drugiej edycji, wiosennej, ogólnopolskiej akcji będzie **bycie oryginalnym**, które twórcy i realizatorzy programu rozumieją jako **bycie sobą!**

## O programie „BądźMY Oryginalni!”

Przygotowany specjalnie dla tej akcji scenariusz spotkań jest nacechowany rozwojowymi treściami w kontekście tego, czym jest oryginalność, jakie korzyści płyną z bycia oryginalnym, czyli bycia sobą, jak rozwijać swoją oryginalność oraz jak radzić sobie z trudnościami, jakie młodzież może napotkać na drodze bycia sobą. W programie będzie także podkreślana istota rozwoju umiejętności społecznych. Program „BądźMY Oryginalni!” jest oparty na standardach działań profilaktycznych, skrupulatnie przemyślanych i wybranych strategiach oraz teoriach, które są podstawą działania profesjonalnych programów profilaktycznych. Podejmowane działania mają na celu redukcję wpływu czynników ryzyka i wzmacnianie czynników chroniących. Cała akcja „BądźMY Oryginalni!” oraz jej bardzo przemyślany program zawierają elementy z obszaru profilaktyki uniwersalnej oraz promocji zdrowia psychicznego. W ramach programu stosowane są także strategie wiodące i uzupełniające: edukacja normatywna, budowanie pozytywnego klimatu w szkole, przekazywanie wiedzy oraz edukacja rówieśnicza. To jest duże wydarzenie profilaktyczne!

*„Program, oprócz kwestii związanych z rozwojem osobistym, poruszać będzie także tematykę zdrowego żywienia, która jest bardzo ważna dla mnie jako współtwórczyni scenariusza programu oraz prowadzącej spotkania z młodzieżą” – mówi psycholog i trener mentalny **Ana Zalewska**. „Należy zmieniać przekonania normatywne w społeczeństwie, aby zdrowo się odżywiać” – dodaje.*

Program psychoedukacyjny marki **Agencja Profilaktyki Zdrowia Psychicznego „Projektanci Dobrostanu”** – „BądźMY Oryginalni!” – wspiera marka **Oryginalny SOK**, która przygotowała w ramach akcji dla nastolatków w całej Polsce tysiące paczek profilaktycznych ze zdrowymi sokami!

To będzie już kolejna edycja programu, który jest całkowicie bezpłatny dla jego uczestników. Grupą docelową są nastolatki. W minionym roku „Projektanci Dobrostanu” odwiedzili

mniejsze i duże miasta, z przewagą tych mniejszych. W tym roku proporcje się zmieniają – **Adrian Zalewski** z ekipą odwiedzi duże i mniejsze miasta, z przewagą większych. Cała akcja „**BądźMY Oryginalni!**”, która potrwa do połowy czerwca, rozpocznie się 20 marca w woj. śląskim w Częstochowie, gdzie w Miejskim Domu Kultury w inauguracji wydarzenia weźmie udział ponad 30 miejskich szkół.

## **O twórcy marki Agencji, producencie akcji „BądźMY Oryginalni!” Adrianie Zalewskim, prowadzącej Anie Zalewskiej i artyście z ważnym przekazem – Adamo RUDNIK!**

Producentem akcji, a także jej programu profilaktycznego oraz promotorem całej akcji, jest manager **Adrian Zalewski** – psycholog po **Uniwersytecie SWPS** oraz socjoterapeuta po **Krakowskim Centrum Psychodynamicznym**, doskonale znający problematykę rozwojową młodego pokolenia. Posiada wieloletnie doświadczenie w obszarze działań profilaktyki uniwersalnej oraz promocji zdrowego stylu życia. Działa trzecią dekadę na rzecz zdrowia psychicznego. Jest też trenerem **Treningu Zastępowania Agresji (TZ ART)**, uznanej na świecie metody w pracy z grupami, dziećmi i młodzieżą, która rozwija naukę umiejętności społecznych. Pomysłodawca marki **Agencji Profilaktyki Zdrowia Psychicznego „Projektanci Dobrostanu”**. Jest twórcą i producentem autorskich programów profilaktycznych. **Adrian Zalewski** zawodowo, jako promotor, zajmuje się także budowaniem i popularyzowaniem liderów w naszym społeczeństwie oraz wartościowych marek, które sprzyjają projektowaniu dobrostanu społecznego.

**Ana Zalewska** – psycholog po **Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie**. Trener mentalny zajmujący się wspieraniem, motywowaniem i prowadzeniem ludzi w procesie pracy nad umysłem, emocjami i zachowaniami. Zawodowo pomaga rozwijać mocne strony oraz nabywać nowe kompetencje, pozwalając świadomie kierować swoją ścieżką rozwojową. Jest współtwórczynią i prowadzącą programy profilaktyczne skierowane m.in. do dzieci i młodzieży, psychoedukatorem w obszarze zdrowia psychicznego, w tym instytucji działających na rzecz dzieci i młodzieży oraz ich rodzin. Promuje zdrowy styl życia, m.in. w zakresie zachowań prozdrowotnych, w tym zdrowego odżywiania, co osobiście praktykuje w swoim życiu. W działaniach stawia na popularyzację zdrowych nawyków żywieniowych, zachęcając społeczeństwo do zdrowego życia.

Artysta **Adamo RUDNIK** jest doskonale wszystkim znany jako lider „Najlepszego Przekazu w Mieście”, który po udziale w programie „Must Be The Music – Tylko muzyka” oraz dzięki wielu sukcesom w show-biznesie stał się jedną z najbardziej rozpoznawalnych młodzieżowych marek na polskim rynku muzycznym minionej dekady. **Adamo RUDNIK** zdobył m.in. nagrodę specjalną podczas „Polsat SuperHIT Festiwal” w koncercie „Radiowy Przebój Roku – Super Hit FM” oraz statuetkę podczas „Lato ZET i Dwójki” za wielki przebój „Zawsze do CELU”, który królował w młodzieżowych stacjach radiowych! Pozytywny i motywujący przekaz singla „Zawsze do CELU” został doceniony także przez wielu polskich sportowców. Znana olimpijska pływaczka **Otylia Jędrzejczak** wypowiadała się o piosence, że „jest lepsza od kawy”, a jeden z czołowych polskich skoczków narciarskich, **Dawid Kubacki**, od wielu lat słucha jej przed startem w zawodach, osiągając sukcesy. Singiel „Zawsze do CELU” jest także ulubioną piosenką wielokrotnego mistrza świata w żużlu – **Bartosza Zmarzlik**, który został najlepszym polskim sportowcem 2019 roku, wyprzedzając **Roberta Lewandowskiego!** **Adamo RUDNIK** zapowiada powrót wydawniczy z nowym przekazem. Nowe utwory **Adamo RUDNIK** zostały przebadane na grupie blisko 3000 respondentów, którzy podkreślali, że jego piosenki są bardzo wartościowe i powinny być szeroko

dostępne wraz z teledyskami. Z pewnością część nowych utworów **Adamo RUDNIK** usłyszą uczestnicy tegorocznej, wiosennej edycji programu profilaktycznego „**BądźMY Oryginalni!**”

**Adamo RUDNIK - Zawsze do CELU!** (Opera Leśna w Sopocie)

[www.youtube.com/watch?v=iDPcH\\_Ugmvs](http://www.youtube.com/watch?v=iDPcH_Ugmvs)

## **Akcji profilaktycznej „BądźMY Oryginalni!” towarzyszy czworonożna ambasadorka empatii i przyjaźni – Kejsi!**

Częścią programu profilaktycznego „**BądźMY Oryginalni!**” jest towarzysząca prelegentom podczas akcji suczka o imieniu **Kejsi**, która swoją obecnością oraz za pośrednictwem prelegentów zachęca uczestników do adopcji zwierząt ze schronisk. **Kejsi**, jako czworonożna ambasadorka empatii i przyjaźni, wnosi do spotkań wyjątkową atmosferę, sprzyjającą rozwijaniu wrażliwości uczestników. Jej obecność pomaga również ukazać, jak wartościowa może być relacja człowieka ze zwierzęciem oraz jak wiele radości i pozytywnej energii wnoszą zwierzęta w codzienne życie.