

Trzeci Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (18.10.2024) - Kampus Ogrody

I BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY

Godzina	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
WYKŁADY					
12:00-13:30	s.D bud.E	prof. UAM dr hab. Karol Kacprzak	Chemia szczęścia: fizjologia, patologia i farmakologia	Badania ostatnich dekad tak w chemii medycznej jak i naukach przyrodniczych, zidentyfikowały wiele endogennych cząsteczek bezpośrednio odpowiedzialnych za dobrostan fizyczny i psychiczny człowieka. Należą do nich m. in. hormony polipeptydowe (oksytocyna i wazopresyna), neuroprzebieżniki (dopamina, serotonina) czy prostanoidy (anandamid). Tworzą one w konkretnych obszarach mózgu niezwykle dynamiczny i zmienny system zawiadujący emocjami, pragnieniami czy stresem. Taki samoregulujący się układ w typowych warunkach fizjologicznych zapewnia satysfakcję i szczęście. Niemniej choroby, stres oraz duża ilość złych nawyków powodują zmiany lub nieoptymalne działanie określonych układów w mózgu przekładające się na obniżenie dobrostanu psychicznego i fizycznego człowieka. W wykładzie przedstawię podstawy neurofizjologiczne szczęścia wraz z praktycznymi wskazówkami oraz możliwości terapii pewnych dysfunkcji lub chorób związanych z określonymi szlakami/receptorami. Wykład 90 min, 30 min. dyskusja	240 osób
12:00-13:30	B bud.E	prof. UAM dr hab. Natalia Walter	Jak zadbać o dobrostan cyfrowy w dobie sztucznej inteligencji	Wykład będzie dotyczył dobrostanu cyfrowego. Porozmawiamy o symptomach problematycznego korzystania z internetu, o patotresciach w internecie, ale też o pozytywnych właściwościach mediów cyfrowych. Zastanowimy się, co zrobić, by zachować dobrostan w sytuacji, gdy mamy poczucie, że czas ekranowy jest zbyt długi lub zbyt obciążający oraz jak zapobiegać ewentualnym negatywnym konsekwencjom zdrowotnym, emocjonalnym czy społecznym. Przyjrzymy się aplikacjom generatywnej sztucznej inteligencji, które możemy wykorzystać do wspierania równowagi cyfrowej.	160 osób
12:00-13:00	C bud.E	mgr Maciej Górny	Polityka szczęścia i szczęście w polityce. W jaki sposób państwa korzystają z badań nad subiektywnym dobrostanem?	Kiedyś Stany Zjednoczone i tzw. „azjatyckie tygrysy” były państwami, które stawiano za przykład wysokiej jakości życia z uwagi na rozwój gospodarczy. Dziś coraz częściej omawia się przykład państw nordyckich, gdzie obywatele czują się najszczęśliwsi na świecie. Wiemy, że ludzie posiadający mało pieniędzy, jak i ludzie posiadający ich dużo mogą być podobnie szczęśliwi. Jaka powinna być więc rola polityki gospodarczej i społecznej państwa? Postępy, które poczyniono w ostatnich dekadach w naukach społecznych sprawia, że coraz więcej państw prowadzi badania nad szczęściem i nie jest to dziś jedynie ciekawostką. Przykładem na idealne wykorzystanie momentu popularności koncepcji zrównoważonego rozwoju i globalnego wzrostu znaczeniu neoliberalizmu jest Bhutan, który deficyty infrastrukturalne, gospodarcze i społeczne przekuł w motyw przewodni swojej polityki i na ograniczonej turystyce i szczęściu buduje swoją „miękką siłę”. Zjednoczone Emiraty Arabskie to z kolei państwo, które jako pierwsze zinstytucjonalizowało swoją soft power, w tym szczęście. Celem wykładu byłoby przedstawienie aktualnych polityk szczęścia i wykorzystania szczęścia w politykach publicznych.	80 osób
12:00-12:30	512 bud.D	prof. UAM dr hab. Agnieszka Cichy	Asystent zdrowienia jako pomost między terapeutą a osobą w kryzysie psychicznym	Wykład jest poświęcony przedstawieniu roli asystenta zdrowienia jaką pełni w procesie powrotu osoby dotkniętej kryzysem psychicznym do zdrowia. Jest to stosunkowo nowa instytucja w Polsce, ale niezwykle ważna, gdyż stanowi niejako pomost pomiędzy terapeutą, lekarzem, rodziną, a osobą borykającą się z różnego rodzaju zaburzeniami natury psychicznej. To osoba, która sama przeszła tę drogę i jest gotowa być wsparciem przez swoje doświadczenie. Pragnę również przybliżyć Państwu osobiste zmagania z zaburzeniami psychicznymi i pokazać, że akceptując taki stan rzeczy i podejmując odpowiednie kroki można funkcjonować zupełnie normalnie zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej.	bez limitu
12:00-13:30	513 bud.D	dr Maja Brzozowska-Brywczyńska	Zachwył, albo o nieoczywistych rejestrach emocji klimatycznych.	Choć pojęcie stresu klimatycznego zajmuje kluczowe miejsce w kontekście emocji związanych z doświadczeniem teraźniejszości i wyobrażeniami przyszłości wśród młodych osób, wpływając znacząco na ich zdrowie psychiczne, dobrostan i poczucie sprawczości, mapa emocji klimatycznych pokazuje bardziej zniuansowany obraz, w którym gniew, smutek, poczucie winy i niesprawiedliwości dzieli przestrzeń z nadzieją, optymizmem, współczuciem i troską, tworząc złożoną atmosferę afektywną. Wychodząc od taksonomii emocji klimatycznych zaproponowanej przez Pahu Pihkalę, w trakcie wykładu przyjrzymy się roli zachwyłu (skierowanego w stronę natury) jako potencjalnego narzędzia wspierania rezyliencji, sprawczości i konstruktywnej nadziei w obliczu nieustannego widma katastrofy klimatycznej, które coraz wyraźniej definiuje nasze wyobrażenia o tym, co nas czeka na horyzoncie wydarzeń.	40 osób
WARSZTATY					
12:00-13:30	002 bud.D	studentki: Miriam Wawrzyniak, Alicja Han, Marta Nowak pod opieką: prof. UAM dr hab. Aleksandry Parobkiewicz-Jasielskiej	W Krzywym zwierciadle, czyli warsztaty o zniekształceniach poznawczych i sposobach radzenia sobie z nimi	Dzięki tym warsztatom uczestnicy zdobędą wiedzę na temat różnych rodzajów zniekształceń poznawczych oraz ich wpływie na nasze funkcjonowanie. Podczas praktycznych zadań uczestnicy nauczą się rozpoznawać zniekształcenia poznawcze oraz dowiedzą się, jak można sobie z nimi radzić. Wiedza nabyta podczas zajęć na pewno przyda się uczestnikom w życiu codziennym, by lepiej rozumieć funkcjonowanie własne, jak i innych ludzi. Celem warsztatów jest wyposażenie uczestników w narzędzia potrzebne do świadomego i efektywnego zarządzania swoimi myślami i emocjami.	16 osób
12:00-13:30	010 bud.D	prof. UAM dr hab. Michał Ziarko	Autonomia jako przejaw zdrowia psychicznego w Analizie Transakcyjnej	Warsztat będzie okazją do zastanowienia się nad tym co wyznacza funkcjonowanie jednostki i jak są definiowane przejawy zdrowia psychicznego w analizie transakcyjnej (część wykładowa). Przejawy te można najlepiej zaobserwować w zakresie aktywowanych w relacjach interpersonalnych pozytywnych i negatywnych stanów Ja. Uczestnicy będą mieli okazję ocenić wskaźniki niektórych aspektów zdrowia psychicznego w oparciu o konstrukt skryptu życiowego (część warsztatowa).	15 osób
12:00-13:30	1 bud.C	Dorota Chudzik	Samoświadomość myśli i uczuć - co może hamować, a co rozwijać w życiu	Celem warsztatu jest zwiększenie świadomości własnych myśli i uczuć w codziennym funkcjonowaniu oraz ukazanie jaki wpływ mogą mieć w procesie rozwoju i realizowania celów. Uczestnicy będą mieli okazję przyjrzeć się swoim przekonaniam i odczuciom, które mogą wpływać na wyobrażenie rzeczywistości i sytuacji w jakiej się znajdują.	15 osób
12:00-13:30	105 bud.D	dr Anna Gulczyńska	Akcja - samoregulacja.	Celem warsztatu będzie zapoznanie uczestników z technikami i narzędziami pomocnymi w regulacji własnych emocji. W oparciu o bazę teoretyczną Racjonalnej Terapii Zachowań, zaprezentowane zostaną wybrane sposoby radzenia sobie z lękiem, atakami paniki czy gniewu. Podczas spotkania uczestnicy zostaną zaproszeni do aktywnego wykonywania zaproponowanych technik, stąd ważnym jest, aby przyjść z gotowością i otwarciem na aktywne ćwiczenia.	12 osób

12:00-13:30	020 bud.D	studentka: Agata Polimirska pod opieką: prof. UAM dr hab. Aleksandry Parobkiewicz-Jasielskiej	Nie bądź skromna i przełam bariery przekonani	Warsztaty te mają na celu wzmocnienie pewności siebie i budowanie zdrowego poczucia własnej wartości. Uczestniczki będą miały okazję zidentyfikować i przełamać ograniczające przekonania, nauczyć się doceniać swoje osiągnięcia oraz rozwijać pozytywny egoizm. Przez wspólne dyskusje i refleksje, odkryją, jak stawiać siebie na pierwszym miejscu, nie rezygnując z troski o innych.	12 osób
12:00-13:30	507 bud.D	dr Marlena Kaźmierska	Porozmawiamy o menstruacji.	Warsztat będzie kierowany do max. 20 osób. Warsztat jest kierowany dla osób nie tylko menstruujących, ale zainteresowanych cyklem miesięczkowym, które odczuwają różne emocje. Podczas warsztatu będą prowadzone rozmowy o swoich postawach, doświadczeniach, uczuciach związanych z menstruacją oraz jak radzić sobie z tymi myślami, złym samopoczuciem.	20 osób
12:00-13:30	113 bud.D	studentki: Maria Kubasik, Monika Jędrzejak, Joanna Gola, Magdalena Kałuża pod opieką: prof. UAM dr hab. Anny Słysz	Jak się „związać” w czasach rozwoju osobistego? - czyli o opiece nad sobą i praktyce wdzięczności.	Celem warsztatów jest zachęcenie uczestników do refleksji nad tym, czy w dzisiejszym świecie pełnym webinarów, treningów i poszerzania horyzontów można sobie pozwolić na stanie w miejscu. Dzisiejszy świat wywiera nacisk na to, żeby ciągle być lepszym, mądrzejszym, bardziej wysportowanym i zadbanym. Momenty pozornej stagnacji są nam jednak czasami potrzebne, żeby pozierać siły albo po prostu odpocząć. Co więcej bardzo często wydaje nam się, że w ogóle nie idziemy do przodu, gdy tak naprawdę robimy dla siebie bardzo dużo. Bywa też tak, że w danym momencie nie mamy wystarczających zasobów na rozwój i to też jest okej. Warto zauważać te momenty i być dla siebie wyrozumiałym. W trakcie warsztatu będziemy definiować, czym dla uczestników jest rozwój, poruszać tematykę wdzięczności oraz opiekowania się samym sobą.	15 osób
12:00-13:30	310 bud.D	mgr Paulina Śmiechowska	“Odzyskać czas” - sposoby na skuteczne zarządzanie czasem	Warsztat skoncentrowany na przedstawieniu sposobów na efektywne zarządzanie czasem, wyznaczanie celów i priorytetów.	15 osób
12:00-15:00	501 bud.D	dr Julita Wojciechowska	Empatia dla siebie i wewnętrzny krytyk	Zapraszam osoby zainteresowane komunikacją w nurcie Porozumienia bez Przemocy. Warsztaty są poświęcone poznaniu metod budowania kontaktu ze sobą oraz narzędzi codziennego dbania o własne uczucia i potrzeby oraz radzenia sobie z autokrytyką. Celem warsztatu jest odnalezienie indywidualnych zasobów podnoszących odporność psychiczną.	30 osób
II BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY					
Godzina	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
WYKŁADY					
14:30-15:15	C bud.E	prof. UAM dr hab. Bernadetta Manyś	Zdrowie i niezdrobie szlachcianek w XVIII wieku.	Celem będzie zwrócenie uwagi na to jak kobiety żyjące w XVIII wieku postrzegały zdrowie, a jak chorobę. Podjęta zostanie próba odpowiedzi na pytania: jakie emocje wywoływały u nich stany chorobowe. Jaką wartość miało dla nich zdrowie.	20 osób
13:45-14:30	B bud.E	mgr Jerzy Bandel	Podejście afirmatywne w pracy z osobami transpłciowymi i niebinarnymi	Problematyka ochrony zdrowia psychoseksualnego osób transpłciowych i niebinarnych (TGNB) jest obszarem troski specjalistów w Polsce i za granicą. Aktualnie trwają intensywne interdyscyplinarne prace nad stworzeniem możliwie komfortowego, a jednocześnie bezpiecznego dla zdrowia pacjentów, tek modelu diagnozy i pomocy. Na początku wykładu przedstawię podstawowe informacje na temat tożsamości płciowej i, bazując na modelu stresu mniejszościowego, omówię specyfikę sytuacji psychosocjalnej osób TGNB i wynikające z niej czynniki ryzyka dla ich zdrowia psychoseksualnego. W drugiej części, w oparciu o własne doświadczenia kliniczne oraz zalecenia Światowego Stowarzyszenia Specjalistów(-tek) do spraw Zdrowia Osób Transpłciowych opowiem, na czym polega stosowanie afirmatywnego podejścia do tożsamości płciowej w pracy z pacjentami/klientami TGNB w różnych dziedzinach, m.in. psychologii, medycynie czy prawie.	160 osób
13:45-16:15	D bud.E	dr Monika Jańczak	Nurty w psychoterapii. Co warto o nich wiedzieć, szukając psychoterapii dla siebie?	Na wykład zapraszam osoby, które rozważają podjęcie psychoterapii i poszukują rzetelnych informacji na temat dostępnych metod terapeutycznych. Porozmawiamy o tym, dlaczego nie ma jednej psychoterapii i czym różnią się między sobą nurty terapeutyczne. Jakie są podstawowe zasady pracy w każdym z nich? Czym się kierować, wybierając najlepszy nurt dla siebie? Jak rozpoznać dobrego specjalistę? Przedstawię najważniejsze dostępne w Polsce sposoby pracy terapeutycznej: w podejściu poznawczo-behawiornym, systemowym, psychodynamicznym i humanistycznym. Po wykładzie będzie możliwość zadawania pytań i dyskusji.	240 osób
13:45-15:15	512 bud.D	dr Dominika Górską	„Odczodząc zabierz mnie...”, albo przeciwnie - nie zbliżaj się. O relacjach i tożsamości jako wymiarach osobowości	Niektóre osoby obawiają się, że ktoś może je opuścić, podczas gdy inne nie chcą zbliżyć się do nikogo. Jedni bardzo dbają o to, aby być odrębnymi osobami, natomiast inni czują, że łatwo tracą swoje granice w relacjach interpersonalnych. Niektórzy zaabsorbowani są kontrolowaniem wszystkiego, inni z kolei są nadmiernie ulegli. Te i inne doświadczenia współcześnie można wyjaśnić przy pomocy dwóch uniwersalnych wymiarów osobowości - zdolności do tworzenia relacji interpersonalnych i zdolności do rozwijania poczucia ja/tożsamości. Wymiary te mogą być we względnej równowadze, ale czasem jeden aspekt wyraźnie dominuje, a drugi jest zaniedbany, co prowadzi do zakłóceń, cierpienia i symptomów zaburzeń psychicznych. Podczas wykładu przedstawię ilustracje obu wymiarów osobowości, ich wzajemne zależności oraz zakłócone konfiguracje, w których przeważają doświadczenia nadmiernej zależności od innych lub odwrotnie - nadmiernego zaabsorbowania autonomią i osiągnięciami.	30 osób
13:45-14:30	513 bud.D	dr Natalia Nowaczyk	Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna w procesie leczenia osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych	Celem wykładu jest przedstawienie perspektywy neuropsychologicznej w procesie leczenia osób zmagających się z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych, szczególnie od alkoholu. Poalkoholowe zmiany mózgu mogą być niewielkie, umiarkowane lub znaczne np. obecność zaniku korowego i/lub podkorowego, encefalopatia. Efektem dysfunkcji mózgu są liczne trudności w codziennym funkcjonowaniu, które zazwyczaj wynikają z obniżonej sprawności funkcji neuropsychologicznych (obecne są zaburzenia motoryczne, problemy z pamięcią krótkoterminową i selektywnością uwagi, zakłócenia w regulacji emocjonalnej, deficyty funkcji wykonawczych o zróżnicowanym nasileniu). Neuropsycholog kliniczny pełni kluczową rolę w kompleksowym podejściu do diagnozy i leczenia osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych.	120 osób

WARSZTATY					
13:45-15:15	002 bud.D	prof. UAM dr hab. Hanna Kubiak	Na huślawce - w poszukiwaniu równowagi emocjonalnej.	Proponuję Państwu warsztat, którego celem jest zbliżenie się do swoich emocji, nauka rozumienia komunikatów, jakie one niosą, przyjaznego ich regulowania. Emocje stanowią o bogactwie życia, ale niekiedy możemy dać się pochłoniąć smutkowi, znieślić lekko, ponieść złości. Spróbujmy je zatem oswoić, ukoić, rozbroić - kiedy to potrzebne, kiedy indziej wykorzystając ich siłę.	16 osób
13:45-15:15	105 bud.D	studenci: Filip Brons, Tymoteusz Kornacki pod opieką: dr Moniki Jańczak	Poznaj swoje stany ego: Warsztaty komunikacji opartej na analizie transakcyjnej	Na planowanych warsztatach o zdrowej komunikacji skoncentrujemy się na podstawowych aspektach analizy transakcyjnej, zwłaszcza na tych, które mają bezpośrednie zastosowanie w komunikacji międzyludzkiej. Uczestnicy będą zgłębiać koncepcje stanów ego, ich praktyczne zastosowanie oraz pozytywne i negatywne aspekty. Dodatkowo, omówimy transakcje komplementarne, skrzyżowane i ukryte. Warsztaty połączą elementy wykładu z aktywnymi ćwiczeniami, takimi jak role-playing i analiza przypadków, aby zapewnić jak najbardziej interaktywne i efektywne przyswajanie wiedzy przez uczestników.	15 osób
13:45-15:15	1 bud.C	dr Jowita Wycisk	Mindfulness. Czym jest uważność, jak ją rozwijać i po co?	Celem mini-warsztatów będzie przedstawienie podstawowych informacji na temat treningu uważności: co kryje się za tym pojęciem, dlaczego uważność wymaga treningu, jakie korzyści z niej płyną oraz czym uważność nie jest. Osoby uczestniczące będą mogły wziąć udział w kilku prostych ćwiczeniach, które pozwolą poprzez własne doświadczenie przekonać się, na czym polega trening uważności.	20 osób
13:45-15:15	010 bud.D	dr Katarzyna Forecka-Waśko	"Rytmikoterapia - gimnastyka umysłu i ciała"	Celem warsztatu jest ukazanie potencjału zajęć muzyczno-ruchowych dla wspomagania zdrowia psychicznego i fizycznego osób w każdym wieku. Połączenie muzyki i ruchu, praca z oddechem, improwizacją ruchową z pewnością sprzyja relaksacji, ale również stymuluje pracę układu nerwowego, pomaga pracować nad równowagą i orientację przestrzenną. W ten sposób stanowi swoistą gimnastykę umysłu i ciała. Podczas warsztatu uczestnicy zostaną zachęcani, by ich ciało stało się instrumentem zdolnym do wyrażania emocji. Warsztat ma charakter praktyczny. Obowiązuje strój sportowy.	18 osób
13:45-15:15	020 bud.D	studenci: Wiktoria Jakowczuk, Miłosz Kalinowski pod opieką: prof. dr hab. Aleksandry Parobkiewicz-Jasielskiej	Jak (nie) prokrastynować? Naucz się uczyć.	Podczas naszych warsztatów omówimy zjawisko prokrastynacji oraz jego potencjalne przyczyny. Skupiając się szczególnie na tematyce prokrastynacji nauki, zaprezentujemy Wam fakty na temat różnych strategii uczenia się i ujawnimy, które są najbardziej (nie)efektywne. Czy po zdobyciu przekazanej wiedzy lepiej poradzicie sobie z zadaniem zorganizowania czasu na naukę, aby zapobiec prokrastynacji? Przekonajmy się na miejscu!	15 osób
13:45-15:15	507 bud.D	dr Joanna Zinczuk-Zielazna	Emocje wypisane na twarzy - co ujawnia nasza mimika?	Jak rozpoznać emocje w relacji z drugą osobą? Warsztat poświęcony będzie zagadnieniom komunikacji niewerbalnej, emocjom podstawowym (jak smutek czy strach) oraz samoświadomościowym (jak poczucie winy, czy wstyd). Przyjrzymy się temu jak ludzie doświadczają emocji, jak je wyrażają i jakie znaczenie mają emocje w naszych relacjach.	16 osób
13:45-15:15	113 bud.D	studenci: Hanna Dul, Hanna Stryjska, Jakub Stachowiak pod opieką: prof. UAM dr hab. Michała Ziarko	Uzależnienie niejedno ma imię - przebieg, konsekwencje, leczenie.	Warsztat ma na celu poszerzenie wiedzy uczestników w zakresie zjawiska uzależnienia. Omówimy uzależnienia od substancji i wybrane uz. beh., włączając w to mechanizm powstawania oraz wynikające z niego konsekwencje. Obalimy mity, dotyczące osób uzależnionych i pokażemy, jakie są dostępne formy pomocy. Dodatkowo zostaną przedstawione sposoby na zapobieganie zachowaniom uzależnieniowym.	15 osób
13:45-15:15	310 bud.D	Anna Milcarek	Jak budować odporność psychiczną?	Odporność – czy fizyczna, czy psychiczna - to ogromny zasób, dzięki któremu możemy lepiej, łatwiej i szybciej mierzyć się z wyzwaniami. Wydaje się czasem, że albo ktoś ją ma, albo nie; mamy tendencję do tego, by poszukiwać źródeł swoich sukcesów czy porażek na zewnątrz. A jak to wygląda od strony nauki? Podczas warsztatów przeanalizujemy, co się składa na odporność psychiczną, która w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami i presją niezależnie od okoliczności. Omówimy też, jak ją wzmacniać, rozwijać i budować, aby działała na rzecz naszego szeroko pojętego dobrostanu.	20 osób
13:45-15:45	101 bud.D	dr Justyna Strykowska-Nowakowska	Stres – jak się z nim zaprzyjaźnić?	Stres to stan jaki doświadcza, każdy z nas. Jest on czymś naturalnym, a w obecnym świecie, w którym tak wiele się dzieje, czymś częstym i czymś co może nam przeszkadzać w naszym życiu. Podczas warsztatów przyjrzymy się jak my sami doświadczamy stresu i jak się z nim obchodzić. Jak się z nim zaprzyjaźnić, aby pomimo jego obecności być zadowolonym i szczęśliwym.	10 osób
ZAJĘCIA RUCHOWE					
12:30-14:00	sala dolna ul. Szamarzewskiego 89 bud.D	prof. UAM dr hab. Ewa Karmolińska-Jagodziak	Warsztaty pracy z ciałem metodą TRE, czyli jak rozładować napięcie związane z przeżyciami traumatycznymi i chronicznym stresem	Zajęcia polegają na ćwiczeniach terapeutycznych w pracy z ciałem, których zadaniem jest uruchomić naturalny proces radzenia sobie ze skutkami stresu chronicznego, codziennego oraz po zdarzeniach traumatycznych. Metoda dr Davida Bercelego TRE Ćwiczenia rozluźniające traumę. Ćwiczenia TRE mogą być stosowane przez osoby doświadczające bolesnych i szkodliwych dla zdrowia skutków codziennego stresu, jak i ciężkich traumatycznych urazów. Ćwiczenia TRE są sposobem na samopomoc w przypadku tych, którzy nie mają dostępu do terapii lub innych form pomocy. Ponadto dla wielu osób nie potrzebujących terapii jest to użyteczny sposób na samodzielną regulację poziomu stresu związanego z codziennymi doświadczeniami. Są one tak zaprojektowane, aby ciało mogło uruchomić biologicznie zakodowany w nim, naturalny proces leczenia. Ćwiczenia wywołują psychogenne drżenia ciała, o silnie terapeutycznych właściwościach.	20 osób

Więcej informacji o metodzie znajdziesz na www.tre-trauma.pl