

Trzeci Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (18.10.2024) - jednostki zamiejscowe					
Godzina	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
Instytut Kultury Europejskiej w Gnieźnie					
11:30-14:30	2.06	mgr Paula Siwik	Uważność - bycie tu i teraz	Warsztat koncentruje się wokół praktyki uważności, która może pomóc żyć i funkcjonować "tu i teraz", w sposób bardziej świadomy. Na warsztacie będzie można zobaczyć oraz spróbować różnych technik, które pozwolą nam zaobserwować towarzyszące nam myśli i doznania w sposób obiektywny, bez ich oceniania.	15 osób
15:00-16:30	2.06	dr Zofia Kaczmarek	Seminarium otwarte "Szaleństwo i szaleńcy w historii"	Proponowane seminarium ma charakter otwartej dyskusji na temat tego kim byli ludzie nazywani w różnych epokach historycznych szaleńcami. Od rzymskich cesarzy po XX-wiecznych powstańców, co decydowało o tym, że byli oni tak surowo oceniani przez siebie współczesnych? Porozmawiamy również o wizerunkach szaleństwa w sztuce i w literaturze. Na seminarium dyskutować będą pracownicy Instytutu Kultury Europejskiej, ale do dyskusji może włączyć się każdy uczestnik spotkania.	30 osób
Wydział Pedagogiczno-Artystyczny w Kaliszu					
11.30-13.00	A307-308	dr Eliza Gajzler	Stres - psychologiczne uwarunkowania i mechanizmy	Definicja stresu Hansa Selye'go (model GAS), fazy stresu, jego rodzaje: eustres, dystres, neustres, sytuacje stresogenne. Przyczyny stresu wraz ze skalą stworzoną przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahne'a. Objawy fizjologiczne, behawioralne i psychiczne będące świadectwem tego, że pozostajemy pod wpływem długotrwałego stresu. Zespół stresu pourazowego (PTSD) i inne zaburzenia, a także choroby somatyczne spowodowane ekspozycją na stres. Wybór sposobów radzenia sobie w sytuacjach emocjonalnie trudnych.	bez limitu
11.30-13.00	D117	dr Przemysław Gąsiorek	„Motyle w brzuchu”, czyli o nerwie błędnym i jego roli w konflikcie serca i rozumu	Czy „rozum” zawsze musi być w sprzeczności z „sercem”? Czy zawsze emocje są „infantylne” a rozum „dorosły”? Czy konflikt ten zawsze musi kończyć stwierdzeniem, że „obłądu można dostać”? Co z tym wspólnego ma nerw błędny i dlaczego „mój brzuch” może być bardziej racjonalny niż „moja głowa”?	bez limitu
10.30-12.00	A162	dr Lidia Głazik	Warsztaty rzeźbiarskie	Terapeutyczne walory modelowania w glinie, tworzywe służącym do wywalania, wyrażania emocji i myśli, usprawniającym nasze dłonie. Mogącym poprawić jakość życia.	18 osób
11.30-13.00	D116	dr Mirosława Kanar	Skąd się bierze empatia i jak sobie radzić z jej nadmiarem? - warsztat o dojrzałości emocjonalnej	Spotkanie to ma na celu: zapoznanie z aktualną terminologią, apartem pojęciowym i definicyjnym dotyczącymi samowiedzy oraz dojrzałości emocjonalnej, rozwijanie samowiedzy, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru osobowościowego oraz autorefleksji, poznanie przez uczestników spotkania sposobów regulowania emocji i zachowań w zgodzie ze sobą, poznanie przyczyn trudności w rozwoju dojrzałości emocjonalnej i sposobów ich zapobiegania.	20 osób
16:00 – 17:30	pracownia rzeźby	prof. UAM dr hab. Beata Kotecka	Warsztaty ceramiczne	Relaksujące zajęcia ceramiczne - aktywność będzie poprzedzona relaksacyjnymi ćwiczeniami przy odprężającej muzyce. Tak, aby rozluźnić nasze ciało i otworzyć się na działanie twórcze, zmniejszyć poziom stresu i poprawić nastrój. Przez 1,5 godziny będziecie skupieni na pracy swoich rąk. Będziecie pracować w glinie używanej przez profesjonalistów. Efekt, zajęć zabieracie do domu. Proszę założyć swobodne ubranie, które ochroni Was przed zabrudzeniem.	5 osób
13.15-14.45	E120	dr Beata Michalak-Konieczna	Muzyka we mnie, ja w muzyce. Warsztaty muzyczno-terapeutyczne	Warsztaty muzyczno-terapeutyczne "Muzyka we mnie, ja w muzyce" opierają się na wykorzystaniu różnych gatunków muzyki: klasycznej, jazzu, rocka, pop. Muzyce towarzyszą aktywności twórcze: tworzenie akompaniamentu przy pomocy gestodźwięków, na instrumentach perkusyjnych, z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku, improwizacja ruchowa, wymyślanie prostych układów tanecznych. Uczestnicy mogą wykazać się kreatywnością, pomysłowością, mogą odkryć w sobie zdolności twórcze. Efekt terapeutyczny to między innymi: odciążenie napięcia psychicznego, odprężenie, kształcenie umiejętności współpracy w grupie, pokonywanie nieśmiałości, ćwiczenie koncentracji.	25 osób
13.15-14.45	D116	dr Justyna Leszka	Neuroróżnorodność – jak akceptować i być akceptowanym	W przestrzeni publicznej i w świadomości społecznej pojawiło się pojęcie neuroróżnorodności. Wynika to m.in. z faktu coraz większej ilości rozpoznawania zaburzeń ze spektrum autyzmu. Osoby te wymagają zrozumienia i wsparcia, ale też często generują problemy, trudne dla zrozumienia dla osób neurotypowych. Warto o tym porozmawiać.	20 osób
11:30 - 13:00	A153	prof. UAM dr hab. Anita Stefańska	Psychoedukacja w zakresie zdrowia psychicznego w praktyce arteterapeutycznej dzieci i młodzieży	W celu ukazania znaczenia dla zdrowia psychicznego pracy nad samooceną - podczas warsztatu arteterapii ekspresyjnej przeprowadzonego w nurcie poznawczo behawioralnym, założono stymulowanie procesów poznawczych i emocjonalnych. Za pomocą środków artystycznych powiązanych z kreatywnością uczestników i ich gotowością partycypowania w świecie sztuk inspirującej do pogłębiania autorefleksji, ekspresji uczuć, a także swoistego emocjonalnego doświadczania - ukazane zostaną arteterapeutyczne strategie przeznaczone dla dzieci i młodzieży, które mogą być wykorzystywane w działaniach profilaktycznych.	20 osób
10:00 – 11:00	sala gimnastyczna	mgr Magdalena Szczepanowska	Nordic walking	Z czasem może przerodzi się to w twoją pasję. Nordic walking kojarzony jest oczywiście głównie z aktywnością fizyczną, ale nordic walking to nie tylko sposób na poprawę kondycji fizycznej, ale również sposób na dbanie o zdrowie psychiczne. Dzięki niemu możemy uwolnić się od negatywnych myśli i emocji. Podczas aktywnego marszu z kijami nasze ciało produkuje endorfiny – hormon szczęścia i jednocześnie nasze ciało hamuje wydzielanie kortyzolu — hormonu stresu, co przekłada się na lepsze samopoczucie, redukcję stresu i lęku oraz poprawę jakości snu. Nordic walking jest więc aktywnością fizyczną pozytywnie wpływającą na nasze zdrowie psychiczne. Marsz w lesie, w parku, wśród zieleni to dodatkowa porcja endorfin. Weź udział we wspólnym marszu.	15 osób
9:00 – 10:00	sala gimnastyczna	dr Magdalena Zdrowicka-Wawrzyniak, mgr Małgorzata Mészczyńska	Slow jogging - medytacja w ruchu	Slow jogging jest umiarkowaną formą aktywności o charakterze wytrzymałościowym idealną do zastosowania w chorobach przewlekłych takich jak otyłość, cukrzyca, w chorobach sercowo-naczyniowych, czy depresji. Wpisuje się w aktywność, która w takich przypadkach rekomendowana jest w pierwszej kolejności przez większość towarzystw naukowych. Niko niko! to po japońsku "z uśmiechem". „Ślimakowanie" (od logo japońskiej organizacji i tempa biegania) to prócz aktywności fizycznej także szansa na kontakt z drugim człowiekiem, „wietrzenie" głowy. Wysilek fizyczny powoduje wyrzut endorfin, jest elementem troski o swoje zdrowie.	16 osób

Nadnotecki Instytut UAM w Pile

17:00-19:00	Ogród Społeczny Fundacji Pszczola przy Nadnoteckim Instytucie UAM w Pile	dr Paweł M. Owsiany	<p>Zdrowie środowiskowe i psychiczne - zadbajmy o swój dobrostan w Naturze</p>	<p>Serdecznie zapraszamy studentów i pracowników Uniwersytetu Adama Mickiewicza, sympatyków Ogródu Społecznego i Pasieki Edukacyjnej Fundacji Pszczola oraz wszystkich zainteresowanych (spotkanie otwarte) do udziału w wyjątkowych jesiennych warsztatach i relaksacyjnej kąpieli w naturze, skoncentrowanych na promowaniu zdrowia środowiskowego i psychicznego, a także dbałości o dobrostan każdego z nas.</p> <p>Zdrowie środowiskowe dziedziną zdrowia publicznego zajmująca się aspektami zdrowia człowieka, które są determinowane przez czynniki środowiskowe. Obejmuje między innymi aspekty takie jak stan powietrza, wody, czy gleby, a także zachowanie różnorodności biologicznej i zrównoważone wykorzystanie zasobów naturalnych - wpływające na stan zachowania i oddziaływania na człowieka otaczającego go środowiska. Poprzez budowanie świadomości na temat wpływu środowiska na człowieka, ale i działań na otaczającą przyrodę, dążymy do stworzenia harmonijnej równowagi między człowiekiem a środowiskiem, a przez to zdrowiem człowieka i środowiska.</p> <p>Z kolei dbałość o zdrowie psychiczne i dobrostan stanowi nieodłączny element naszego codziennego życia. W dzisiejszym szybkim tempie życia, często zapominamy o ważności dbania o nasze emocjonalne i psychiczne potrzeby. Kontakt z naturą może odgrywać kluczową rolę w redukcji stresu, poprawie nastroju i zwiększeniu poczucia szczęścia oraz spokoju wewnętrznego.</p> <p>Podczas naszych warsztatów, prowadzonych przez doświadczonego specjalistę, Dr. Pawła M. Owsianego, będziemy wspólnie eksplorować te dwie istotne dziedziny. Poprzez interaktywne dyskusje, praktyczne ćwiczenia i relaksacyjne aktywności na świeżym powietrzu, będziemy budować większą świadomość oraz umiejętności radzenia sobie zarówno ze stresem codzienności, jak i z wyzwaniami związanymi ze zmianami w naszym środowisku.</p> <p>Zapraszamy do dołączenia do naszego wyjątkowego wydarzenia, gdzie razem będziemy czerpać inspirację z natury, odprężyć się w jej otoczeniu oraz rozwijać się zarówno pod względem zdrowia psychicznego, jak i świadomości ekologicznej, nawiązywać relacje i budować wspólnotę.</p>	bez limitu
-------------	--	---------------------	---	---	------------