

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

21.10.2022



KAMPUS OGRODY | CZĘŚĆ 1

11.30-12.15

EMOCJE CHEMIĄ PISANE

Czy znajomość chemicznej definicji emocji może przyczynić się do tego, że będziemy mniej rozemocjonowani? Czy może sprawić, że przysłowie „nie taki wilk straszny, jak go malują” kolejny raz okaże się prawdziwe? W jaki sposób znajomość chemii może zmienić nasze postrzeganie rzeczywistości? Podczas wykładu dowiecie się, jak związki naturalne i syntetyczne wpływają na stan naszego ducha i funkcjonowanie.

PROF. UAM DR HAB. ANNA SZWAJCA
WYDZIAŁ CHEMII

BUDYNEK D | SALA 004
BEZ LIMITU MIEJSC

11.30-13.00

PREBUNKING. ZASZCZEP SWÓJ UMYŚŁ PRZECIWKO FAKE NEWSOM

Internet jest wspaniałym narzędziem do wymiany wiedzy, poglądów i wiadomości. Niestety nie zawsze prawdziwych. W ramach warsztatu omówimy mechanizmy sprawujące, że nasze umysły są podatne na fałszywe informacje i teorie spiskowe. Zobaczymy również sposoby na to, jak budować swoją odporność na fake newsy – poznamy narzędzia, które wzmocnią naszą zdolność myślenia krytycznego.

DR MICHAŁ KOSAKOWSKI
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BUDYNEK D | SALA 304
LIMIT MIEJSC: 20

SEX STORY, CZYLI EMOCJONALNO-SEKSUALNE WYZWANIA PARY W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI

Miniwykład z elementami warsztatu przeznaczony jest dla osób, które są w trakcie rozstania, niedawno zakończyły relację lub są aktualnie w związku. W trakcie spotkania zostaną poruszone tematy związane z umiejętnościami potrzebnymi do stworzenia satysfakcjonującego związku oraz omówione zostaną psychologiczne narzędzia pomocne w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

MGR IZABELLA TURBACZEWSKA-BRAKONIECKA
PSYCHOTERAPEUTA | SUPERWIZOR OŚRODEK ROZMOWA

BUDYNEK D | SALA 002
LIMIT MIEJSC: 20

KIEDY NADCHODZI LĘK...

W szczególności skupimy się na odróżnianiu lęku adaptacyjnego od nieadaptacyjnego. Przedstawimy techniki radzenia sobie z lękiem i ze względu na małą grupę warsztatową doświadczymy wsparcia równieźnego. Naszym celem będzie stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każdy będzie mógł poznać, jak lęk wpływa na jego ciało i umysł oraz w jaki sposób mogą pomagać techniki pomocowe – te, które zostaną zaprezentowane podczas warsztatu, i inne, do których poszukiwań będziemy zachęcać. Mówi się, że jeśli coś jest nam znane, to przestaje być straszne, dlatego weźmiemy lęk „na tapetę” i poznamy go od każdej strony, od jakiej zdołamy.

ELŻBIETA SZAFRANIEC
WOJCIECH ŚWIĄTKOWSKI
STUDENCI STUDENTOM | OPIEKUN: DR JOANNA URBAŃSKA

BUDYNEK D | SALA 305
LIMIT MIEJSC: 20

ODKRYJ SWOJE KOMPETENCJE.

CZYM SĄ KOMPETENCJE TRANSFEROWALNE I JAK ZNALEZĆ COŚ, CO NAS WYRÓŻNIA

Uczestnicy poznają znaczenie kompetencji na współczesnym rynku pracy. Skupimy się przede wszystkim na tzw. kompetencjach przyszłości i kompetencjach transferowalnych, czyli uniwersalnych umiejętnościach osobistych, które każdy powinien świadomie wzmocniać, by poradzić sobie w dowolnej pracy i elastycznie adaptować się do zmieniających realiów. Poszukamy wyróżniających nas atutów i dowiemy się, w jaki sposób rozwijać w trakcie studiów swoje najcenniejsze zasoby.

MGR PAULINA JESZKE
LIC. SANDRA MAZUREK

BUDYNEK D | SALA 311
BEZ LIMITU MIEJSC

DORADCZYNIĘ ZAWODOWE | BIURO KARIER UAM

DOLINA NIESAMOWITOŚCI –

O NASZYCH KŁOPOTLIWYCH RELACJACH Z ROBOTAMI I SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ W WARSTWIE WIZUALNEJ

Hipoteza doliny niesamowitości (Uncanny Valley Hypothesis; UVH) stwierdza, że obserwacja humanoidalnych robotów, które trudno odróżnić od ludzi, spowoduje negatywną reakcję emocjonalną. Możemy sobie wyobrazić modele uporządkowane według rosnącego podobieństwa do człowieka na osi X i poziom odczuwanego komfortu na osi Y. Wraz ze wzrostem podobieństwa do człowieka obserwujemy rosnący komfort aż do momentu natrafienia na model graniczny, dla którego poziom komfortu gwałtownie się obniży. UVH rozpatrywane jest zarówno na gruncie robotyki, jak również wśród projektantów gier oraz autorów animacji komputerowych. W wystąpieniu przedstawimy najważniejsze wyniki badań dotyczących tego zjawiska. Wspólnie zastanowimy się także nad pytaniem, czy możemy mówić o jednej, czy o wielu dolinach niesamowitości w interakcjach ludzi z robotami.

PROF. UAM DR HAB. PAWEŁ ŁUPKOWSKI
MGR DAWID RĄBAJCZYK
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BUDYNEK AB | SALA 67
(KOMPUTEROWA)
LIMIT MIEJSC: 15

11.30-13.30

EMOCJE – SIŁA NISZCZĄCA CZY BUDUJĄCA?

Czym są, jak działają i czemu służą emocje? Jak rozpoznać, czy doświadczane emocje służą zdrowiu i budowaniu relacji, czy raczej zakłócają nasz dobrostan psychiczny. O tym porozmawiamy podczas warsztatów i poznamy kilka sposobów na radzenie sobie z emocjami w sposób konstruktywny.

MGR ANNA MILCAREK
PSYCHOTERAPEUTA | PORADNIA ROZWOJU
I WSPARCIA PSYCHICZNEGO

BUDYNEK D | SALA 020
LIMIT MIEJSC: 25-30

11.30-14.30

PROSOCIAL ACT – KSZTAŁTOWANIE POSTAW PROSPOŁECZNYCH

Uczestnicy nauczą się, jak używać procesów elastyczności psychologicznej i modelu PROSOCIAL, by stawiać mosty ponad kulturowymi, językowymi oraz społecznymi barierami. Celem warsztatu jest rozwijanie uważności i otwartości na nasze własne przekonania, uprzedzenia i stereotypy oraz zaangażowanie w inicjatywy promujące różnorodność, sprawiedliwość i przeciwdziałające wykluczeniu w społecznościach. Poznacie następujące obszary:

- SELF-ING – JA jako treść, proces i kontekst.
- Other-ing – wyobcowanie, zrozumienie, jak postrzegamy INNYCH.
- We-ing – MY – odkrycie, co czyni nas społecznością.
- ValuE-ing – klaryfikacja i docenienie wspólnych wartości.
- Add-ing – zaangażowanie się w aktywności prospołeczne.

MGR HUBERT CZUPAŁA
PSYCHOTERAPEUTA

BUDYNEK D | SALA 310
BEZ LIMITU MIEJSC



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

21.10.2022



KAMPUS OGRODY | CZĘŚĆ 2

12.25-13.10

FIZYCZNE I PSYCHICZNE DOŚWIADCZENIE BÓLU W XVIII WIEKU

Osiemście stulecie było czasem zmian w myśleniu o człowieku. Postępy w odkrywaniu anatomii i fizjologii pozwoliły na inne spojrzenie na doznania, których doświadczało ciało. Okazało się, że ból i cierpienie nie muszą być już nieodłącznym elementem codzienności kobiety.

PROF. UAM DR HAB. AGNIESZKA JAKUBOSZCZAK
WYDZIAŁ HISTORII

BUDYNEK D | SALA 004
BEZ LIMITU MIEJSC

12.30-13.15

WARSZTAT RELAKSACYJNY

Na warsztatach dowiesz się, czym jest stres, jakie reakcje w nas uruchamia, jak rozpoznać oznaki stresu oraz jak możesz mu przeciwdziałać. Poznasz trening relaksacyjny, nauczysz się technik oddechowych oraz wizualizacji, które pomagają przezwyciężyć różne objawy związane z doświadczanym stresem.

MGR MARIA RUĆA-PIOSIK
PORADNIA ROZWOJU I WSPARCIA PSYCHICZNEGO

BUDYNEK D | SALA DOLNA (SPORTOWA)
LIMIT MIEJSC: 15

13.15-14.45

CZŁOWIEKU, BĄDŹ ZDROW

Szczęście to nie przypadek, dobre życie wymaga (tylko?) (aż?) przede wszystkim (!) pewnych zmian w naszym podejściu do siebie, innych ludzi i życiowych wydarzeń i (na)uczenia się wyboru takich myśli, decyzji, działań, które sprawią, że zdrowie i szczęście będą nie tylko życzeniem, ale staną się faktem. A nasze życie, w naszej ocenie, będzie WYSTARCZAJĄCO DOBRE. Czego wszystkim uczestnikom warsztatu życzę!

DR EWA KASPEREK-GOLIMOWSKA
WYDZIAŁ STUDIÓW EDUKACYJNYCH

BUDYNEK D | SALA 304
LIMIT MIEJSC: 20

EMPATIA DLA SIEBIE ORAZ O KOMUNIKACJI W NURCIE NVC

Warsztaty są poświęcone poznaniu metod budowania kontaktu ze sobą oraz narzędzi codziennego dbania o własne uczucia i potrzeby. Celem warsztatu jest odnalezienie indywidualnych zasobów podnoszących odporność psychiczną.

DR JULIA WOJCIECHOWSKA
BIURO WSPARCIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

BUDYNEK D | SALA 305
LIMIT MIEJSC: 20

13.15-15.15

KREATYWNOŚĆ W WYZWANIACH

Każdy w pewnym momencie staje przed wyzwaniami życia codziennego. Wszyscy wypracowaliśmy własne, mniej lub bardziej efektywne, sposoby radzenia sobie z wywołanym przez nie stresem. Podczas warsztatów zaproponujemy ćwiczenia mające na celu przybliżyć Wam wykorzystanie kreatywności do radzenia sobie z codziennymi stresorami.

KAROLINA BAŁUK
LEONARD BAUĆ

BUDYNEK D | SALA 002
LIMIT MIEJSC: 20
STUDENCI STUDENTOM | OPIEKUN: DR MAJA STAŃKO-KACZMAREK

13.20-14.05

ZDROWIE REPRODUKCYJNE STAROŻYTNÝCH RZYMIAN

Dla starożytnych Rzymian głównym zadaniem małżeństwa było wydanie na świat legalnego potomka. Niepłodność kobiety znacznie obniżała jej status, a nawet mogła oznaczać śmierć społeczną. Choć zdawano sobie sprawę, że również mężczyzna może być bezpłodny, to jednak w powszechnym odczuciu za brak dziecka odpowiedzialna była przede wszystkim kobieta. Niepłodność uważana była za problem natury zarówno medycznej, jak i społecznej. O tym, w jaki sposób Rzymianie diagnozowali niepłodność, jak próbowali ją leczyć i dlaczego posiadanie dziecka było ważnym elementem rzymskiego małżeństwa, postaram się opowiedzieć podczas spotkania.

PROF. UAM DR HAB. ANNA TATARIEWICZ
WYDZIAŁ HISTORII

BUDYNEK D | SALA 004
BEZ LIMITU MIEJSC

13.30-14.15

WARSZTAT RELAKSACYJNY

Na warsztatach dowiesz się, czym jest stres, jakie reakcje w nas uruchamia, jak rozpoznać oznaki stresu oraz jak możesz mu przeciwdziałać. Poznasz trening relaksacyjny, nauczysz się technik oddechowych oraz wizualizacji, które pomagają przezwyciężyć różne objawy związane z doświadczanym stresem.

MGR MARIA RUĆA-PIOSIK
PORADNIA ROZWOJU I WSPARCIA PSYCHICZNEGO

BUDYNEK D | SALA DOLNA (SPORTOWA)
LIMIT MIEJSC: 15

13.45-15.15

AUTONOMIA JAKO PRZEJAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO W ANALIZIE TRANSAKCYJNEJ

Warsztat jest okazją do zastanowienia się nad tym, co wyznacza funkcjonowanie jednostki i jak są definiowane przejawy zdrowia psychicznego w analizie transakcyjnej. 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 na podstawie kwestionariuszy.

PROF. UAM DR HAB. MICHAŁ ZIAROKO
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BUDYNEK D | SALA 020
LIMIT MIEJSC: 20



UNIwersytet
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

 21.10.2022



KAMPUS OGRODY | CZĘŚĆ 3

14.15–15.00

IMPOTENCJA JAKO PROBLEM MAŁŻEŃSKI W XV WIEKU

Problemy związane z impotencją współmałżonka już w średniowieczu były uznawane za przeszkodę, która mogła doprowadzić do stwierdzenia nieważności zawarcia małżeństwa. Przede wszystkim żony, ale zdarzali się także mężowie, którzy w XV wieku stawiali przed kościelnym urzędnikiem sądowym i domagali się od niego rozwiązania związku z powodu niemocy seksualnej partnera. Wystąpienie opowie o przykładowych sprawach sądowych z terenu diecezji poznańskiej i krakowskiej, które w sprawach o impotencję toczyły się przed urzędnikami diecezjalnymi. Spróbujemy odpowiedzieć na pytanie, jakie inne kłopoty/problemy psychiczne mogła powodować impotencja i jak próbowano sobie z nią radzić w średniowieczu.

PROF. DR HAB. MAGDALENA BINIAŚ-SKOPEK
WYDZIAŁ HISTORII

BUDYNEK D | SALA 004
BEZ LIMITU MIEJSC

14.45–16.45

TREMA – WRÓG CZY PRZYJACIEL?

Wystąpienia publiczne najczęściej nie są doświadczeniem kojarzącym się z komfortem. Kiedy trema nam sprzyja, a kiedy działa dezorganizująco? Jak sobie radzić, aby lęk związany z wystąpieniem publicznym nie pozbawiał nas szans na dobre zaprezentowanie siebie przed grupą? Co można zrobić, aby zminimalizować stres przed prezentacją? Na te pytania odpowiemy podczas warsztatu.

MGR ANNA MILCAREK
PSYCHOTERAPeutKA
PORADNIA ROZWOJU I WSPARCIA PSYCHICZNEGO

BUDYNEK D | SALA 310
LIMIT MIEJSC: 25–30

15.00–16.30

WORK-LIFE BALANCE. O DOBROSTANIE W DOBIE PRACY ZDALNEJ

Warsztat będzie przestrzenią do rozmowy na temat dbania o dobrostan w dobie pracy zdalnej/hybrydowej. Uczestnicy będą mieli okazję zidentyfikować trudności i poszukać rozwiązań zgodnie z metodyką Design Thinking. Nie zabraknie przestrzeni do rozmów i pracy zespołowej oraz indywidualnej refleksji.

MGR PAŃCZYJA CHWIŁKOWSKA
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BUDYNEK D | SALA 304
LIMIT MIEJSC: 20

15.00–17.30

SEANSY FILMOWE NAJGORSZE WIERZĄCE ŚWIATA (2018, REŻ. GÁBOR REISZ)

DR PAŃCZYJA ROJEK
WYDZIAŁ FILOLOGII POLSKIEJ I KLASYCZNEJ
DR DARIA DEMBIŃSKA-KRAJEWSKA
PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPeutKA,
PSYCHOTERAPeutKA SZKOLENIOWA, SUPERWIZORKA

BUDYNEK D | AULA
BEZ LIMITU MIEJSC

15.10–15.55

DWA BIEGUNY, CZYLI O SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO W POLSCE ORAZ W FINLANDII

Prognozy dotyczące zdrowia psychicznego pokazują, że jest to bardzo poważny problem, który z roku na rok narasta na całym świecie. Wykład będzie zbiorem przemyśleń związanych z funkcjonowaniem systemu ochrony zdrowia psychicznego w Polsce oraz Finlandii, która jest krajem zajmującym pierwsze miejsce w najnowszym rankingu państw według wskaźnika WHI (World Happiness Index). Poddane zostaną rozważaniom sposoby na radzenie sobie z problemami na tle zdrowia psychicznego w tych dwóch państwach oraz zostaną sformułowane wnioski na przyszłość.

MGR ALEKSANDRA SZCZYGIŁA
WYDZIAŁ NAUK POLITYCZNYCH I DZIENNIKARSTWA

BUDYNEK D | SALA 004
BEZ LIMITU MIEJSC

15.30–17.00

CO Z TĄ PŁCİĄ?

Płeć człowieka to z jednej strony kondycja osobista, a z drugiej – zagadnienie szeroko w ostatnim czasie dyskutowane publicznie. W czasie warsztatu zatrzymamy się nad różnorodnością funkcjonowania płciowego ludzi, w warstwie ciała, płciowej tożsamości oraz społecznych ról płciowych. Zastanowimy się również nad tym, jakie znaczenie może mieć różnorodność płciowa studentek_ów dla funkcjonowania społeczności akademickiej UAM.

DR MONIKA ZIELONA-JENK
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BUDYNEK D | SALA 002
LIMIT MIEJSC: 25

EMOCJE KLIMATYCZNE

W myśl hasła „Climate Change is Emotional – for All of Us”, które wybrzmiało w ramach programu Climate emotions project, chcielibyśmy zaprosić do porozmawiania o tym, co odczuwamy wobec skutków zmian klimatycznych. Uważamy, że uczenie się o zmianach klimatycznych powinno pociągać za sobą również przyjrzenie się emocjom, jakie w nas one wzbudzają.

BARBARA SIKORA
MAGDA PRZYBYLSKA
MATELDA KOSKA

BUDYNEK D | SALA 020
LIMIT MIEJSC: 20

STUDENCI STUDENTOM | OPIEKUN: PROF. UAM DR HAB. ANNA SŁYSZ
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

16.05–16.50

MIEJSCE DIAGNOZY I TERAPII NEURO- PSYCHOLOGICZNEJ W PROCESIE LECZENIA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Celem wykładu jest przedstawienie znaczenia diagnozy neuropsychologicznej w leczeniu osób zmagających się z uzależnieniem od alkoholu. Badania wskazują na zmiany strukturalno-funkcjonalne ośrodkowego układu nerwowego u osób nadużywających substancji stymulujących, euforyzujących czy uspokajających. Zmiany mogą być niewielkie, umiarkowane lub znaczne, np. obecność zaniku korowego i/lub podkorowego. Efektem dysfunkcji mózgu są liczne trudności w funkcjonowaniu, które zazwyczaj wynikają z obniżonej sprawności takich funkcji, jak: zaburzenia motoryczne, problemy z pamięcią krótkoterminową, podzielnością uwagi czy obniżoną gotowością do zmiany działania.

DR NATALIA NOWACZYK
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BUDYNEK D | SALA 004
BEZ LIMITU MIEJSC



UNIwersytet
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU