

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

21.10.2022



KAMPUS MORASKO | CZĘŚĆ 1

11.30-12.15

Jak można bezinwazyjnie mapować aktywność mózgu?

W celu bezinwazyjnego mapowania ludzkiego mózgu stosuje się fMRI, czyli funkcjonalne obrazowanie wykorzystujące zjawisko Magnetycznego Rezonansu Jądrowego. Metoda ta umożliwia detekcję takich obszarów mózgu, które ulegają aktywacji w trakcie wykonywania ściśle określonych czynności (np. mówienia czy też oglądania obrazów). W ramach prelekcji przedstawione zostaną podstawy oraz przykładowe zastosowania metody fMRI.

DR MONIKA MAKROCKA-RYDZYK
WYDZIAŁ FIZYKI

COL. HISTORICUM | SALA DZIEKAŃSKA
BEZ LIMITU MIEJSC

11.30-12.30

Інтеграційні майстеркласи з мінілекцією – як розмовляти та спілкуватися?

Коли варто звернутися за допомогою до психолога/психотерапевта? Що таке психологічна допомога? Які бувають види психологічної допомоги?

Kiedy warto zwrócić się po pomoc do psychologa/psychoterapeuty? Czym jest pomoc psychologiczna? Jakie są rodzaje pomocy psychologicznej?

Warsztaty integracyjne z miniwykładem w języku ukraińskim.

DR MIKOŁAJ CZUMAK

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-22

BEZ LIMITU MIEJSC

11.30-13.00

Inne oznacza inspirujące – o komunikacji i współpracy w grupie różnorodnej kulturowo

Odpowiednie rozumienie różnorodności kulturowej umożliwia wydobycie pozytywnego potencjału tkwiącego w poszczególnych studentach i zespołach, buduje ich zaangażowanie, przeciwdziała ewentualnym konfliktom i napięciom, redukuje skłonność do stereotypizacji, uprzedzeń, dyskryminacji czy wykluczania. Uczestnicy warsztatu poznają narzędzia pomocne w rozwijaniu rozumienia kulturowej różnorodności, przećwiczą komunikację włączającą – inkluzywną.

DR JOANNA ZINCZUK-ZIELAZNA

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. HISTORICUM | SALA 3.19

LIMIT MIEJSC: 20

11.30-13.00

KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY

Warsztat ma na celu uwrażliwienie na słuchanie zarówno siebie, jak i innych. Dialog jako droga do porozumienia. W trakcie warsztatu uczestnicy zostaną zapoznani z 4 krokami metody NVC wraz z krótkimi ćwiczeniami.

DOMINIKA CZARNECKA

IGA GAŁCZYŃSKA

LUIZA TERKA

STUDENCI STUDENTOM | OPIEKUN: DR AGNIESZKA ROSIŃSKA

COL. HISTORICUM | SALA 3.133

LIMIT MIEJSC: 25

DOBRE I ZŁE EMOCJE? O ROLI EMOCJI W NASZYM ŻYCIU

Celem warsztatu będzie poznanie roli emocji w naszym życiu. Klasyczny podział na emocje pozytywne i negatywne, a przede wszystkim pojawiające się w nazewnictwie przmiotniki, mogą sugerować, że znaczna część towarzyszących nam emocji ma negatywny wpływ na nasze życie. Tymczasem każda emocja może odgrywać tak pozytywną, jak i negatywną rolę. Ważne jest jednak to, by umieć emocje nazwać, nauczyć się je kontrolować, tak by móc odpowiednio wykorzystać ich potencjał.

DR HAB. BEATA PAJĄK-PĄCZKOWSKA

WYDZIAŁ NAUK POLITYCZNYCH I DZIENNIKARSTWA

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-21

LIMIT MIEJSC: 25

LABORATORIUM NEUROPSYCHOLOGII: HAMUJ SIĘ

Samokontrola i samoregulacja to aspekty funkcjonowania poznawczego, dzięki którym człowiek potrafi wytrwać przy zachowaniu zgodnym z realizacją swoich celów, nawet wbrew zakłócającym bodźcom z otoczenia. Bez procesów samokontroli niemożliwe byłoby realizowanie celów, a nawet codzienne funkcjonowanie. Jeśli jesteś ciekaw, jak działa samokontrola w codziennym życiu, a także jak wyglądają Twoje umiejętności kontroli hamowania, zapraszam na warsztaty.

MGR PAULA SZCZĘŚNIEWSKA

WYDZIAŁ BIOLOGII

COL. BIOLOGICUM | SALA A1

LIMIT MIEJSC: 10

Praca z ciałem – ćwiczenia rozluźniające napięcie powstałe pod wpływem stresu i traumy

Ćwiczenia TRE mogą być stosowane przez osoby doświadczające bolesnych i szkodliwych dla zdrowia skutków codziennego stresu, jak i ciężkich traumatycznych urazów. Są sposobem na samopomoc dla osób, które nie mają dostępu do innych form pomocy. Jest to użyteczny sposób na samodzielną regulację poziomu stresu związanego z codziennymi doświadczeniami. Ćwiczenia są tak zaprojektowane, aby ciało mogło uruchomić biologicznie zakodowany w nim naturalny proces leczenia. Ćwiczenia te mogą uwalniać emocje i chroniczne napięcia ciała, aby w konsekwencji doprowadzić ciało i umysł do harmonijnego funkcjonowania w życiu codziennym.

PROF. UAM DR HAB. EWA KARMOLIŃSKA-JAGODZIK

WYDZIAŁ STUDIÓW EDUKACYJNYCH

SALA DO JOGI

POD PŁYWAŁNIĄ UNIwersytecką

LIMIT MIEJSC: 20



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

 21.10.2022



KAMPUS MORASKO | CZĘŚĆ 2

11.30-13.00

ZDROWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Przedstawię wyniki badań naukowych ukazujące negatywny wpływ korzystania z mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne ich użytkowników oraz omówię mechanizmy psychologiczne wyjaśniające te zależności. Zaproponuję uczestnikom własne sposoby i pomysły na korzystanie z mediów społecznościowych w sposób sprzyjający ich dobrostanowi. Finalnie uczestnicy poznają metody kontrolowania: czasu spędzanego w mediach społecznościowych, treści konsumowanego materiału oraz reakcji psychologicznych na te treści.

DR DARIUSZ DRĄŻKOWSKI

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-11

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

LIMIT MIEJSC: 25

11.30-13.30

CREATIVE THINKING. ZOSTAŃ BOHATEREM SWOJEGO ŻYCIA

Kreatywność i wyobraźnia stają się jednymi z najbardziej cenionych umiejętności XXI wieku. Nie inaczej jest z pewnością siebie, samooceną czy znajomością swoich możliwości. Biorąc udział w warsztacie, poznasz nie tylko swoją twórczą stronę w oparciu o historie superbohaterów, ale również samą/samego siebie uwikłanych w ich perypetie. Zadania indywidualne pozwolą ci zastanowić się nad swoimi supercechami oraz ich wykorzystaniem. Za to zadania grupowe dadzą okazję do poznania pomysłów innych i będą dodatkową inspiracją na przyszłość.

RYSZARD ZIELIŃSKI

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-10

BARBARA BOROWSKA

LIMIT MIEJSC: 20

STUDENCI STUDENTOM | OPIEKUN: DR MAJA STAŃKO-KACZMAREK

11.30-14.00

JAK LEPIEJ ROZUMIEĆ SIĘ WZAJEMNIE, CZYLI CO DZIEJE SIĘ Z UMYSŁEM I EMOCJAMI W TRUDNYCH SYTUACJACH INTERPERSONALNYCH

Celem jest wprowadzenie do tematyki mentalizacji, czyli zdolności do rozpoznawania własnych i cudzych stanów umysłowych (emocji, myśli, intencji, potrzeb). Mentalizacja jest procesem, który zmienia się w zależności od kontekstu i może być zakłócony w trudnych sytuacjach interpersonalnych. Jak przebiega taki proces? Jak mentalizacja działa w relacjach interpersonalnych? Kiedy pomaga, a kiedy utrudnia relacje? Co się dzieje z mentalizacją w sytuacji stresu i jak sobie z tym radzić? O tych i innych kwestiach będzie można porozmawiać podczas warsztatów.

DR DOMINIKA GÓRSKA

COL. HISTORICUM | SALA 2.154

DR MONIKA JAŃCZAK

LIMIT MIEJSC: 20

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

12.25-13.10

NEURASTENIA JAKO CHOROBA CYWILIZACJI

Neurastenia, nazywana „szczególną nerwowością” została po raz pierwszy opisana w 1869 roku przez amerykańskiego neurologa Georga Bearda, który twierdził, że jej podstawowe przyczyny tkwią w stylu życia i wynikają z przemian cywilizacyjnych – rozwoju miast, wzrostu tempa życia, coraz większego konsumpcjonizmu oraz ówczesnej „walce o byt”. Pod koniec XIX wieku neurastenia opisywana była jako ogromny problem społeczny i medyczny. Z dzisiejszej perspektywy neurastenia spełnia warunki, by zakwalifikować ją jako pierwszą chorobę cywilizacyjną. Podczas wykładu zostaną omówione najważniejsze teorie i opinie na temat neurastenii, które pojawiały się w pismach medycznych i higienicznych przełomu wieków.

PROF. UAM DR HAB. ANITA NAPIERAŁA

COL. HISTORICUM | SALA DZIEKAŃSKA

WYDZIAŁ HISTORII

BEZ LIMITU MIEJSC

12.45-13.45

МАЙСТЕРКЛАСИ З МІНІЛЕКЦІЄЮ – ЯК РОЗПІЗНАТИ ЕМОЦІЇ І ЩО З НИМИ ДАЛІ РОБИТИ?

Розпізнавання та називання емоцій та відчуттів, що впливають як з тіла, так і з розуму. Мета майстеркласу – підвищити усвідомлення психофізичної єдності.

Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych emocji, płynących zarówno z ciała, jak i z umysłu. Celem warsztatu jest zwiększenie świadomości jedności psychofizycznej.

Warsztaty integracyjne z miniwykładem w języku ukraińskim.

DR MIKOŁAJ CZUMAK

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-22

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

BEZ LIMITU MIEJSC

13.15-14.00

HISTORIA JANA I MAŁGORZATY, CZYLI O TYM, JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Warsztat prowadzony metodami dramy, przeznaczony dla studentów. Podczas warsztatu, odkrywając losy Jana i Małgorzaty, wspólnie zastanowimy się nad tym, co robić z trudnymi sytuacjami dnia codziennego. Będziemy rozmawiać o tym, jak radzić sobie ze stresem, jak dbać o dobre relacje i o poczucie własnej wartości oraz jak odkrywać swoje zasoby.

DR JUSTYNA STĘPKOWSKA-NOWAKOWSKA

COL. MATHEMATICUM |

WYDZIAŁ HISTORII

SALA A2-22

LIMIT MIEJSC: 25



UNIwersytet
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

21.10.2022



KAMPUS MORASKO | CZĘŚĆ 3

13.15-14.45

Na tropach miłości

Najpierw człowiek spotyka człowieka. Potem, niekiedy, się zakochuje. A potem... bywa różnie. Warsztat będzie okazją do refleksji nad tym, co sprzyja, a co utrudnia budowanie satysfakcjonującej relacji miłosnej i seksualnej. Zaprezentowana perspektywa terapeutów par pozwoli przyjrzeć się naturze wybranych problemów partnerskich.

MGR MARCIN ADAMSKI

COL. HISTORICUM | SALA 3.19
LIMIT MIEJSC: 20

Warsztaty integracyjne – Przełamywanie pierwszych lodów

Czas studiów obfituje w sytuacje związane z poznawaniem nowych ludzi i odnawianiem swojego miejsca w grupie. Dla niektórych wchodzenie w nowe relacje jest łatwiejsze, innych z kolei przełamywanie pierwszych lodów kosztuje więcej emocji, energii i pracy. Możemy, wzmacniając własne zasoby, pomóc sobie w zrobieniu pierwszego (i kolejnych) kroków do budowania satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. W trakcie warsztatu, poznając siebie nawzajem (w nie zawsze poważnych zabawach), poszukamy (jak najbardziej poważnych) sposobów na radzenie sobie w nowych sytuacjach społecznych, tych akademickich i pozauczelnianych.

DR JOANNA MAŁEJCZUK

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. HISTORICUM | SALA 3.133
LIMIT MIEJSC: 25

13.15-15.15

Czy słuchać znaczy słyszeć – Podstawowe narzędzia aktywnego słuchania

Słuchanie wydaje się jedną z łatwiejszych czynności w komunikacji z innymi. Jednakże słyszeć nie zawsze oznacza to samo, co usłyszeć i zrozumieć drugą osobę. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w jaki sposób rozmawiać z innymi, będąc w dobrym kontakcie i dając im poczucie zaangażowania i zrozumienia z Twojej strony, zapraszamy na warsztat, podczas którego poznasz podstawowe narzędzia aktywnego słuchania.

MGR AGATA KAŻMIERSKA

ELŻBIĘTA ŻURKIEWICZ

PORADNIA ROZWOJU I WSPARCIA PSYCHICZNEGO

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-11

LIMIT MIEJSC: 20

13.20-14.05

Jak rozmawiać z osobą w kryzysie psychicznym

Pierwsza część wykładu będzie poświęcona rozumieniu kryzysu w psychologii oraz fazom kryzysu. Omówione zostanie także zjawisko kryzysu suicydalnego. W drugiej części wykładu zostaną zawarte praktyczne wskazówki na temat wspierania osób doświadczających kryzysu.

PROF. UAM DR HAB. ANNA SŁYSZ

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. HISTORICUM | SALA DZIEKAŃSKA

BEZ LIMITU MIEJSC

13.45-16.45

Zdrowe granie – Jak grać w gry wideo, żeby wygrać i nie przegrać

Powszechnie gry wideo kojarzone są przede wszystkim negatywnie, aczkolwiek ich efekty nie zawsze są szkodliwe. W trakcie warsztatu przybliżymy zarówno pozytywne, jak i negatywne tego rodzaju rozrywki, koncentrując się na korzyściach poznawczych, motywacyjnych, emocjonalnych, zdrowotnych i kulturowych płynących z gamingu. Wykład z elementami gamifikacji.

PROF. UAM DR HAB. ŁUKASZ KACZMAREK

MGR RADOSŁAW TREPANOWSKI

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. MATHEMATICUM |

SALA A2-10

LIMIT MIEJSC: 20

14.15-15.00

GDZIE (STATYSTYCZNIE) CHCE SIĘ ŻYĆ, CZYLI O METODACH STATYSTYCZNYCH

Wykład będzie dotyczył sposobu zastosowania nowoczesnych metod statystycznych do analizy danych wielowymiarowych. Omówione zostaną: analiza składowych głównych, analiza skupień oraz analiza korespondencji (odpowiedniości), wykonywane za pomocą programu R.

DR JOLANTA GRALA-MICHAŁAK

WYDZIAŁ MATEMATYKI I INFORMATYKI

COL. HISTORICUM | SALA DZIEKAŃSKA

BEZ LIMITU MIEJSC

14.15-16.30

Czy mnie dostrzegasz i jak mnie oceniasz – rola znaków rozpoznania w życiu

Potrzebujemy innych osób do tego, by się rozwijać. Czasem jednak dzieje się tak, że bycie blisko z innymi staje się trudne, a nawet ryzykowne. Nie zawsze wiemy, jak zwrócić na siebie czyjąś uwagę, jak zostać zauważonym, zamiast akceptacji spodziewamy się krytyki, zamiast bycia razem czujemy się odrzuceni. Jeśli ten opis przypomina Ciebie, a jednocześnie jesteś zainteresowany rozwinięciem swoich kompetencji społecznych lub chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o swoich relacjach z innymi, to ten warsztat jest dla Ciebie.

MGR AGATA PIETRZYKOWSKA

PORADNIA ROZWOJU I WSPARCIA PSYCHICZNEGO

COL. HISTORICUM | SALA 2.154

LIMIT MIEJSC: 20

14.30-15.15

BE KIND TO YOUR MIND: IMPROVING STRESS MANAGEMENT

Many of us struggle with anxiety and stress in academic life. Some often feel not good enough and worry if they can meet expectations, others may just have too much on their plates to handle. We would like to present you simple yet effective strategies to relieve anxiety and help you manage stress better.

STUDENT LEADER

PEER SUPPORT GROUP FOR AMU STUDENTS

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-23

BEZ LIMITU MIEJSC



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

21.10.2022



KAMPUS MORASKO | CZĘŚĆ 4

15.00-16.30

ZARZĄDZANIE CZASEM I ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE – JAK ZAPRZYJAŻNIĆ SIĘ Z CZASEM?

„Czas mnie goni”, „nie mam czasu na nic”, „pośpiesz się”, „marnujesz czas”... – czyżby współcześnie czas przyspieszył, ścigał się z nami i płał nam figle? A może to kwestia tego, jak odczuwamy czas i myślimy o nim? Subiektywna perspektywa postrzegania czasu to termin psychologiczny (Philip Zimbardo). Określa poczucie rytmu, upływu czasu i porządkowanie doświadczeń oraz odczuwanie presji związanej z zobowiązaniami czasowymi. W trakcie warsztatu zastanowimy się nad własnym zegarem psychologicznym, poszukamy sposobów i narzędzi, żeby zwiększyć świadomość oraz możliwości wpływu na to, co z czasem i w czasie robimy, jakie podejmujemy decyzje i w jaki sposób dzięki zaprzyjaźnieniu się z czasem możemy zadbać o lepsze i zdrowsze życie.

DR JOANNA MAŁEJCZUK
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. HISTORICUM | SALA 3.19
LIMIT MIEJSC: 25

15.00-16.30

CO Z TYM TEMPERAMENTEM?

Celem warsztatu jest przekazanie wiedzy i stworzenie przestrzeni do dyskusji nad regulacją poziomu swojej aktywności do możliwości. Inaczej mówiąc, do dbania o siebie w taki sposób, żeby nasza aktywność odpowiadała na nasze zapotrzebowanie i nie przekraczała naszych możliwości wynikających z cech temperamentu. Warsztat przeznaczony dla osób nieposiadających wiedzy z psychologii, innych kierunków niż psychologia.

DR JOANNA URBAŃSKA
WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

COL. HISTORICUM | SALA 3.133
LIMIT MIEJSC: 25

15.10-16.10

ZAGROŻENIA DLA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY WYNIKAJĄCE Z KORZYSTANIA Z INTERNETU

Internet jest dynamicznym środowiskiem komunikowania. Oznacza to, że każde kolejne roczniki młodych ludzi mierzą się z innymi problemami, wpływającymi negatywnie na ich dobrostan psychiczny. Podczas wykładu omówione zostaną te problemy, które charakterystyczne są dla specyfiki korzystania z internetu przez pokolenie iGene. Są nimi m.in. cyfrowa demencja, internetowa stratyfikacja czy brak dostosowania do smartfonowego savoir-vivre.

DR JAKUB JAKUBOWSKI
WYDZIAŁ NAUK POLITYCZNYCH I DZIENNIKARSTWA

COL. HISTORICUM | SALA DZIEKAŃSKA
BEZ LIMITU MIEJSC

15.30-17.00

LABORATORIUM DIETETYCZNE: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Sposób odżywiania ma zasadnicze znaczenie dla zmniejszenia ryzyka chorób neurodegeneracyjnych. Dieta MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), która została zaproponowana w 2015 roku przez Morrisa i wsp., jest modelem odżywiania łączącym i udoskonalającym dobroczynne wpływy diety śródziemnomorskiej i diety DASH. Dieta MIND jest najskuteczniejszym sposobem żywienia w profilaktyce choroby Alzheimera i innych chorób neurodegeneracyjnych mózgu, ale to nie wszystkie jej zalety, bo – podobnie jak dieta śródziemnomorska i DASH – dieta MIND wpływa pozytywnie na nawyki żywieniowe, jest korzystna w leczeniu i profilaktyce nadwagi i otyłości oraz oddziałuje na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Jeśli chcesz lepiej poznać główne zasady i charakterystykę diety MIND, zapraszam do udziału w laboratorium dietetycznym.

MGR EWA BRYŁ
WYDZIAŁ BIOLOGII

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-11
LIMIT MIEJSC: 20

15.30-17.00

BEAT PROCRASTINATION!

This workshop will help you understand why you procrastinate and give you a plan to manage it going forward. You will learn strategies that will help you to manage procrastination more effectively.

DR NADIA KRUSZYŃSKA
MGR AGATA SZKIEŁDA

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-23
BEZ LIMITU MIEJSC

16.20-17.05

CZYNNIKI STRESOGENNE W ŻYCIU CODZIENNYM KOBIEC W XVIII WIEKU

Stres towarzyszy ludziom od zawsze. Tym, co ulega zmianie, są stresory. W swoim wystąpieniu chcę spróbować odpowiedzieć na pytanie, co stresowało kobiety żyjące i działające w XVIII wieku. Czy dostrzegamy podobieństwa między czynnikami wywołującymi stres dawniej i dziś? W jakim zakresie zmianie uległa paleta stresorów? Podstawę naszych rozważań stanowić będzie korespondencja wybranych kobiet z epoki.

PROF. UAM DR HAB. BERNARDETTA MANYS
WYDZIAŁ HISTORII

COL. HISTORICUM |
SALA DZIEKAŃSKA
BEZ LIMITU MIEJSC



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU