

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

UWAGA: Wszystkie zajęcia odbywają się w budynku Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa z wyjątkiem jednego wykładu, odbywającego się na Wydziale Fizyki i Astronomii (informacja przy numerze sali).

I BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY

Godzina	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
WYKŁADY					
12:00-13:30	120	prof. UAM dr hab. Anna Przybył	Puszka Pandory, czy dar Niebios, czyli Morfina i inne alkaloidy	Podczas wykładu opisana zostanie budowa chemiczna wybranych alkaloidów, wchodzących w skład leków, stymulantów, dopalaczy i narkotyków. Wspomniane zostaną mechanizmy ich biologicznego działania, a także historyczny oraz kulturowy aspekt stosowania tych związków w celach leczniczych, kryminalnych jak i niestety rozrywkowego nadużywania.	137 osób
12:00-13:30	121	dr Joanna Siwek	Sztuczna empatia - od rozpoznawania emocji do roju inteligentnych robotów.	Sztuczna inteligencja staje się nieodzowną częścią dzisiejszego świata i zaczyna konkurować z ludźmi w sferach, które do tej pory były domeną człowieka. Jako cechę odróżniającą człowieka od maszyny wskazuje się zazwyczaj emocje i empatię. Jednakże dzisiejsza nauka wychodzi już po za to sformułowanie i chce wyposażać roboty w coś więcej niż inteligencję - również w inteligencję emocjonalną. Sztuczna empatia w zaskakujący sposób pozwala na matematyczne modelowanie i przetwarzanie nie tylko emocji, ale również kognitywistycznych zdolności, dostępnych do tej pory tylko człowiekowi. Prezentowane wyniki badań ukazują zastosowania specyficznych do tej pory dla człowieka mechanizmów uczenia się do zarządzania rojem mobilnych robotów, z obiecującym skutkiem.	137 osób
12:00-13:30	125	prof. UAM dr hab. Piotr Podlipniak	Dlaczego muzyka może być narzędziem oddziaływania na psychikę	Muzyka jako naturalna forma komunikacji <i>Homo sapiens</i> wpływa w różny sposób na układ nerwowy człowieka co prowadzić może zarówno do poprawy, jak i pogorszenia się stanu psychosomatycznego ludzi. Przykładowo, u pacjentów z parkinsonizmem stosuje się często terapie z wykorzystaniem aktywności muzycznej w celu spowolnienia występowania u nich niektórych objawów tej choroby. Przyczyną takiego oddziaływania muzyki może być jej silny ewolucyjny związek z motoryką, który wiąże się z aktywnością podczas aktywności muzycznej zarówno kory ruchowej, jak i jąder podkorowych, w tym prądkowia. Także znany od wieków potencjał muzyki, jako środka wywoływania różnych stanów emocjonalnych i jej zdolność do oddziaływania na układ nagrody, wykorzystuje się dziś w różnych formach muzykoterapii. Niemniej ważną funkcją muzyki z punktu widzenia terapeutycznego jest jej zdolność do wspomaganie pamięci, także tej związanej z doświadczeniami towarzyszącymi np. przyjmowaniu substancji uzależniających, co wykorzystywane jest często w pracy nad modyfikacją nawyków słuchania określonych rodzajów muzyki, które często związane są z traumatycznymi doświadczeniami pacjentów. Celem wykładu jest prezentacja stanu wiedzy na temat oddziaływania muzyki na psychikę człowieka i próba odpowiedzi na pytanie o przyczyny tej szczególnej własności muzyki w świetle współczesnej wiedzy biomuzykologicznej.	54 osoby
12:00-13:00	126	prof. UAM dr hab. Monika Frąckowiak-Sochańska	Kryzys społeczny a kryzys zdrowia psychicznego	Kryzysy społeczne destabilizują warunki życia jednostek, zaburzają poczucie bezpieczeństwa, obciążają stresem, który niejednokrotnie przekracza możliwości adaptacji. Refleksja o związkach intensywnych przemian oraz kryzysów społecznych z kondycją psychiczną jednostek była obecna w socjologii od samego początku – między innymi w myśli klasyków takich jak Comte i Durkheim. Systematyczne analizy prowadzone w wiekach XX i XXI wskazują na istotne powiązania pomiędzy wskaźnikami hospitalizacji psychiatrycznych, uzależnień oraz samobójstw a okresami recesji gospodarczej i wzrostu bezrobocia. Istnieją jednak dowody empiryczne wskazujące, że określone rozwiązania z zakresu polityki społecznej pozwalają ograniczać negatywny wpływ kryzysów ekonomicznych na zdrowie psychiczne. Równocześnie z ustaleń WHO wynika, że wszelkie kryzysy społeczne i humanitarne skutkują wzrostem przemocy wobec kobiet i przemocy domowej oraz narażeniem osób wiktymizowanych na takie zaburzenia jak zaburzenia stresu pourazowego i inne zaburzenia będące skutkiem stresu, włączając w to zaburzenia lękowe i depresyjne. Kryzysy społeczne spełniające kryteria traumy zmian społecznych mogą nie tylko bezpośrednio traumatyzować jednostki na masową skalę, lecz także tworzyć warunki dla powstawania traumy zastępczej oraz aktywować mechanizmy związane z przeżywaniem dziedziczonej traumy międzypokoleniowej. W tych warunkach destabilizacji ulegają więzi społeczne, a zatem ograniczeniu ulega potencjał wsparcia społecznego. W niektórych przypadkach generuje to mechanizmy kompensacyjne, których zasięg jest jednak ograniczony. Powyższe kwestie zostaną omówione na przykładach: (1) pandemii COVID-19, (2) wojny w Ukrainie oraz (3) konfliktu społecznego wywołanego orzeczeniem TK z 22.10.2020 w sprawie zaostreżenia prawa aborcyjnego w Polsce. Na wykładzie przedstawione zostaną wyniki badań ilustrujących wpływ w/w kryzysów społecznych na kondycję psychiczną jednostek. W kontekście danych wskazujących na społeczną powtarzalność określonych zakłóceń dobrostanu psychicznego przywołane zostaną najnowsze badania nad empatią pozwalające sformułować odpowiedź na pytanie – czy konsekwencją powszechności doświadczenia kryzysów emocjonalnych i kryzysów zdrowia psychicznego jest powszechność zrozumienia tych problemów oraz empatii wobec osób ich doświadczających?	54 osoby

12:00-12:45	127	dr Maciej Frąckowiak	Zawód na A. Prezentacja raportu i badania kondycji psychicznej w środowisku akademickim architektury w Polsce	Projekt "Zawód A" to ogólnopolskie przedsięwzięcie współfinansowane przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w 2023 roku oraz firmę WSC. Zainicjowany przez członków Akademickiego Stowarzyszenia Wydziału Architektury Politechniki Warszawskiej, projekt koncentruje się na dyskusji o przyszłości środowiska architektonicznego w odpowiedzi na wyzwania wymagających studiów. Przeprowadzone badania miały na celu analizę stanu psychologicznego studentów i wykładowców architektury w Polsce, włączając w to warsztaty eksploracyjne, badania jakościowe i ilościowe, w tym ankiety online oraz wywiady grupowe. Realizując badania, mieliśmy też nadzieję na wypracowanie rekomendacji i wprowadzenie pozytywnych zmian w środowisku akademickiej architektury w Polsce. Podczas wystąpienia przedstawie najważniejsze ustalenia zaprezentowane szersze w raporcie dostępnym pod linkiem: https://zawod-na-a.pl/RAPORT . Skupię się na porównaniu wyników badań osób studiujących i nauczających, a także omówię wyniki analiz regresji, sugerującej czynniki wyjaśniające negatywne stany studiujących, a także segmentację studiujących i nauczających względem negatywnych stanów. Jak sądzę, chociaż problem omawiał będę na przykładzie studiów architektonicznych, w moim wystąpieniu wiele będzie odniesień także do innych kierunków, wykładanych na UAM.	54 osoby
12:00-12:45	128	prof. UAM dr hab. Katarzyna Waszyńska	Molestowanie seksualne - czy to co nas (nie)dotyka, nas dotyka?	Celem wykładu jest przedstawienie zjawiska molestowania seksualnego, zarówno w kontekście postaci pod jakimi występuje jak również bezpośrednich i odległych skutków tego typu zachowań. Omówione zostaną również przyczyny (nie)zgłaszania tych sytuacji a także możliwe działania służące przeciwdziałaniu zjawisku	54 osoby
WARSZTATY					
12:00-13:30	132	studenci: Martyna Nowicka, Maria Przepiórka, Wojciech Wiśniewski pod opieką: prof. UAM dr hab. Aleksandry Parobkiewicz-Jasielskiej	Studencie gorące myśli - zniekształcenia poznawcze w kontekście studiowania	W ramach tego warsztatu uczestnicy poznają czym są zniekształcenia poznawcze w myśli nurtu poznawczo-behavioralnego oraz jakie jest ich znaczenie w kontekście studiowania. Przeanalizujemy przykłady zniekształceń poznawczych w kontekście studiowania, co pozwoli uczestnikom lepiej zrozumieć, jak mechanizmy te wpływają na motywację oraz sposób myślenia o studiach. Dodatkowo, będziemy eksplorować, w jaki sposób zniekształcenia poznawcze mogą wpływać na samopoczucie i poczucie sprawczości, oraz jakie strategie mogą zostać zastosowane, aby zarządzać nimi skutecznie. Uczestnicy będą mieli możliwość poddać się refleksji inspirowanej do rozwoju bardziej krytycznego podejścia do myśli związanych ze studiowaniem, wzmacniając jednocześnie odporność wobec stresu akademickiego.	20 osób
12:00-13:30	133	mgr Agata Pietrzykowska	Pomiędzy bliskością a niezależnością: Czy dajemy sobie przyzwolenie na bliskość?	Warsztat jest skierowany do osób, które chciałyby dowiedzieć się czegoś więcej na temat trudności w pozostawaniu w bliskości; zastanowić się co sprzyja zbliżaniu się, a co oddalaniu od drugiej osoby.	15 osób
12:00-13:30	134	mgr Arkadiusz Wesolowski	Gry psychologiczne w komunikacji międzyludzkiej	Warsztat ma na celu przedstawienie zagadnienia gier psychologicznych prowadzonych w komunikacji interpersonalnej. Uczestnicy zapoznają się z tym czym są gry psychologiczne, jak wygląda ich przebieg oraz dlaczego ludzie grają. W trakcie zajęć omówione zostaną także przykłady gier wraz z próbą odniesienia się do własnego doświadczenia. Warsztaty zostaną przygotowane w oparciu o teorię analizy transakcyjnej.	15 osób
12:00-13:30	135	dr Joanna Matejczuk	Czas, zarządzanie czasem i zarządzanie sobą w czasie – jak zaprzyjaźnić się z czasem?	Czas mnie goni", „nie mam czasu na nic", „pośpiesz się", „marnujesz czas"... - czyżby współcześnie czas przyspieszył, ścigał się z nami i plątał nam figle? A może to kwestia tego, jak odczuwamy czas i myślimy o nim? Subiektywna perspektywa postrzegania czasu to termin psychologiczny. Określa poczucie rytmu, upływu czasu i porządkowanie doświadczeń oraz odczuwanie presji związanej ze 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.	25 osób
12:00-13:30	136	studentki: Karolina Tabaczka, Hanna Szymczak, Marta Skrzypek pod opieką: prof. UAM dr hab. Anny Słysz	Jestem wystarczająco dobry/dobral - czyli samoakceptacja w praktyce	Celem warsztatu jest zapoznanie jego uczestników z pojęciem samoakceptacji oraz zachęcenie ich do traktowania siebie z życzliwością na co dzień. Podczas zajęć uczestnicy będą mieli okazję do zastanowienia się nad tym, kim dla nich jest osoba akceptująca siebie, a także do refleksji nad tym, jaki mają stosunek do samych siebie. Refleksja ta będzie okazją do zauważenia swoich pozytywnych cech i rozwinięcia umiejętności cieszenia się nimi. W ostatniej części warsztatu uczestnicy zapoznają się z teorią samoakceptacji Carla Rogersa oraz z technikami oddechowymi, które będą mogli stosować w życiu codziennym, aby osadzić się w chwili obecnej i otworzyć na własne doświadczenia takimi, jakimi są.	15 osób
12:00-13:30	137	studentki: Natalia Demich, Aleksandra Góralczyk, Julia Pawłowska pod opieką: dr Moniki Zielonej-Jenek	Choroby przenoszone drogą płciową - profilaktyka, diagnoza i leczenie	Poniższy warsztat ma na celu poszerzenie wiedzy z zakresu chorób przenoszonych drogą płciową z naciskiem na wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Inspiracją do przeprowadzenia warsztatu na powyższy temat jest niska świadomość zagrożeń związanych z tą przypadłością. Zajęcia obejmować będą część wykładową oraz dyskusyjną w celu zaangażowania uczestników. Omówione zostaną podstawowe aspekty dotyczące chorób przenoszonych drogą płciową, różnice między nimi, a także profilaktyka oraz pierwsze kroki po diagnozie.	15 osób
12:00-13:30	138	studentki: Lena Kamińska, Katarzyna Karpińska pod opieką: dr Jowity Wycisk	Samowspółczucie a presja dzisiejszego świata, czyli jak być życzliwym dla siebie	Celem warsztatu jest przybliżenie koncepcji samowspółczucia jako narzędzia do radzenia sobie z presją własną, otoczenia oraz środowiska akademickiego. Uczestnicy zapoznają się zarówno z teorią samowspółczucia, jak i z podstawowymi technikami i strategiami, które można stosować na co dzień. Program warsztatu zostanie wzbogacony o praktyczne elementy mindfulness oraz podstawy terapii poznawczo-behavioralnej. W trakcie warsztatu omówione zostaną zagadnienia dotyczące presji i wymagań społecznych oraz sposoby, w jakie sami postrzegamy siebie w obliczu codziennych wyznań.	10 osób
12:00-14:00	139	dr Urszula Tokarczyk - Bar	Osoby studiujące z niepełnosprawnościami i trudnościami w procesie studiowania - praktyczne wskazówki - dla osób prowadzących zajęcia dydaktyczne	Spotkanie obejmuje zagadnienia związane z szeroko rozumianą dostępnością, ze szczególnym uwzględnieniem: osób z niepełnosprawnością wzrokową; osób z niepełnosprawnością słuchową; osób z niepełnosprawnością ruchową; osób nieneurotypowych oraz wszystkich odczuwających trudności w procesie studiowania.	30 osób

12:00-14:30	140	Gracjana Marzec-Śliwińska	5 kroków bliżej do życiowej równowagi	Warsztat, w trakcie którego uczestnicy poznają filary dbania o równowagę życiową. Dzięki ćwiczeniom w 5 krokach ustalą swoje priorytety, rozpoznają ważne dla siebie obszary, będą mieli okazję zaplanować świadome zarządzanie zasobami dla zwiększenia satysfakcji i efektywności, które przybliżają do poczucia równowagi życiowej.	15 osób
12:00-13:30	256	prof. dr hab. Piotr Przybylski	Metody skutecznej komunikacji	Skuteczne i jasne komunikowanie się oraz aktywne słuchanie to cenne umiejętności w życiu prywatnym. Podczas warsztatu: 1. dowiesz się, jak rozmawiać tak, żeby budować szacunek, zaufanie i otwartość oraz jak lepiej rozumieć, czego potrzebują inni, 2. poznasz zasady i narzędzia psychologiczne, które pomogą Ci skuteczniej komunikować się z innymi ludźmi, 3. przećwiczysz dawanie konstruktywnej informacji zwrotnej i radzenie sobie z trudnymi rozmowami. Warsztat oparty będzie o koncepcję analizy transakcyjnej, szczególnie o teorie stanów Ja oraz ekonomii znaków rozpoznania.	20 osób
II BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY					
Godzina	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
WYKŁADY					
13:45-14:30	120	dr Marcin Hermanowski	O rozpoczęciu psychoterapii. Na co zwracać uwagę przed pójściem do psychoterapeutki/psychoterapeuty	Wykład ma na celu przedstawienie podstawowych informacji, wskazówek na temat rozpoczynania procesu psychoterapeutycznego. Ważnym elementem będzie wskazania na dobre praktyki w zawodzie psychoterapeuty. Krótko zostanie omówiony proces konsultacji. Wykład jest skierowany do osób, które zastanawiają się nad rozpoczęciem psychoterapii. Będzie miał charakter praktyczny.	137 osób
13:45-14:30	Audytorium Piekary, WF	dr Monika Makrocka-Rydzik	Wszystko zaczyna się w głowie	Współprowadzący: dr Tomasz Zalewski To co dzieje się w mojej głowie ma ogromny wpływ na to co dzieje się w moim życiu.... Odpowiedź na pytanie co dzieje się w ludzkiej głowie jest wyzwaniem dla lekarzy i naukowców, którzy w sposób bezinwazyjny dokonują obrazowania wewnętrznych struktur mózgu z użyciem techniki MRI. Natomiast badania aktywności mózgu prowadzi się przy użyciu obrazowania funkcjonalnego (fMRI). W ramach prelekcji zostaną omówione podstawy tych metod obrazowania oraz podane zostaną przykłady ich zastosowań.	54 osoby
13:45-14:30	126	Sebastian Pietrzak	Jak sobie radzić z samotnością i jak budować zdrowe relacje w życiu dorosłym	Uczestnicy wykładu będą mieli okazję dowiedzieć się o psychologicznych definicjach samotności, różnicach pomiędzy byciem samemu a byciem samotnym, a także o tym, że najlepszym sposobem na radzenie sobie z poczuciem samotności jest budowanie relacji cechujących się dobrą komunikacją, empatią, stawianiem granic oraz konstruktywnym rozwiązywaniem konfliktów.	54 osoby
13:45-14:30	127	prof. UAM dr hab. Anna Słysz	Pomoc psychologiczna bez tajemnic	W ramach wykładu zostaną skrótkowo omówione wybrane formy pomocy psychologicznej i ich zastosowanie, takie jak: poradnictwo, psychoterapia, interwencja kryzysowa i grupy samopomocy. Uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się np. z podobieństwami i różnicami między konsultacją psychologiczną a psychoterapią.	54 osoby
13:45-14:30	128	prof. UAM dr hab. Aleksandra Parobkiewicz-Jasielska	Z niedźwiedzia w misia - jak rozwiązać problem eksternalizacyjny złości z CBT	Złość jest jedną z podstawowych i ważnych emocji, w które wyposażyla nas natura. Na kolejnych etapach rozwoju uczymy się regulować złość, aby w adaptacyjny sposób manifestować, że coś nie poszło po naszej myśli lub, że ktoś naruszył nasze granice. Niekiedy jednak u niektórych osób zarządzanie silnym wzburzeniem wymyka się kontroli i przez nadmierną ekspresję złości możemy skrzywdzić innych lub siebie. Zachowania typu acting out czy konfrontacyjne mogą przynosić krzywdę. Stąd pomysł, aby nauczać zarządzania złością poprzez pracę z poczuciem dewaluacji czy zagrożenia, kiedy ją odczuwamy. CBT dostarcza narzędzi, dzięki którym z gniewem można sobie radzić.	54 osoby
WARSZTATY					
13:45-15:15	132	studentki: Natasza Tonkowicz, Zofia Woś pod opieką: dr Jowity Wycisk	Z czym to się je? - Czym jest jedzenie intuicyjne i jak łączy się z praktykami mindfulness?	Celem warsztatu jest poszerzenie wiedzy uczestników na temat jedzenia intuicyjnego i uważnego. Omówiona zostanie teoria, pojęcia związane z zagadnieniem, a także przegląd najnowszych badań z dziedziny, korelatów jedzenia intuicyjnego. W części praktycznej przeprowadzone zostaną praktyki mindfulness w obszarze uważnego jedzenia (ćwiczenie z rodzyneką, praktyka życzliwości). Przedyskutowane zostanie następnie użycie/ połączenie/ konotacje jedzenia intuicyjnego z założeniami i praktykami mindfulness. Przedstawione zostaną wspólne obszary łączące jedzenie intuicyjne i uważność ogólnie (ze skupieniem się na jedzeniu uważnym), z naciskiem na aspekt samowspółczucia i życzliwości dla samego siebie. Zapewniona zostanie przestrzeń na wspólną dyskusję i wymianę wrażeń / odczuć/ uwag.	15 osób
13:45-15:15	133	dr Małgorzata Rękosiewicz	Poczucie samotności – jak sobie z nim radzić i co na nie poradzić?	Paradoks poczucia samotności polega na tym, że możemy je odczuwać nawet w tłumie ludzi. Skąd bierze się poczucie osamotnienia? Jak wpływa na nasze zdrowie psychiczne i somatyczne? Warsztat będzie okazją do zastanowienia się, z jakimi emocjami wiąże się subiektywne odczuwanie samotności, kiedy się pojawia, a kiedy zanika. Przyjrzyjmy się też temu, czy poczucie to może nam czemuś służyć, do czegoś motywować.	16 osób
13:45-15:15	134	mgr Marta Strzałko	Mój głos, moja siła	Warsztat adresowany jest do kobiet, które chciałyby oswoić się ze swoim głosem. Jest dla tych, które zawsze miały ochotę świadomie wykorzystać jego ekspresję i możliwości, ale nie miały odwagi, albo nie wiedziały jak to zrobić. W trakcie pracy będą mogły tego dokonać.	15 osób (warsztat przeznaczony tylko dla kobiet)
13:45-15:15	135	dr Joanna Matejczuk	Warsztaty integracyjne - przełamywanie pierwszych lodów	Czas studiów obfituje w sytuacje związane z poznawaniem nowych ludzi i odnajdywaniem 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.	20 osób

14:00-15:30	136	mgr Maciej Górny	Wstęp do psychologii pozytywnej - warsztaty PERMA.	Psychologia pozytywna stanowi dziś bardzo szybko rozwijającą się subdyscyplinę psychologii i wykorzystywana jest w wielu dziedzinach takich jak m.in. edukacja, terapia psychologiczna, biznes, sport i coaching. Jej celem jest w dużej mierze próba rozwijania dobrych stron człowieka dzięki czemu może on zwiększać swoje poczucie szczęścia i rozkwitać. Na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM prowadzę konwersatorium o nazwie „wstęp do psychologii pozytywnej i ekonomii szczęścia”, gdzie korzysta z wielu instrumentów i narzędzi psychologii pozytywnej, w tym PERMA. Celem warsztatu byłoby poznanie specyfiki psychologii pozytywnej, poznanie modelu PERMA oraz wspólnie wykonanie testu PERMA i wspólne dyskusje nad uzyskanymi wynikami. Z wykształcenia jestem politologiem, prawnikiem i praktykiem psychologii pozytywnej.	20 osób
13:45-15:15	137	dr Natasza Doiczman-Loboda	Odtąd dotąd. Doświadczanie granic z perspektywy systemowej	Warsztaty kierowane są wobec studentów pragnących poszerzyć swoje umiejętności w ustanawianiu granic i uważności na nie. Podczas doświadczeń mających miejsce podczas warsztatów studenci poznają techniki pozwalające poczuć osobiste granice, a także wzbogacą swój wachlarz kompetencji w tym zakresie. Celem warsztatów jest zwiększenie samoświadomości i umiejętności w temacie granic, refleksja na temat granic w różnych kontekstach.	10 osób
13:45-15:15	138	prof. UAM dr hab. Sylwia Jaskulska	Jak budować swój zawodowy dobrostan?	Jak zmienić swoją pracę nie zmieniając pracy? Jak zadbać o swój zawodowy dobrostan i wysokiej jakości wypoczynek? To przewodnie pytania warsztatu, który będzie okazją do poznania praktycznych sposobów przyciągania się swojemu dobrostanowi i pracy nad jego budowaniem i pielęgnowaniem w pracy.	25 osób
14:15-15:45	139	mgr Weronika Ludek	W stronę demokracji inkluzywnej: Jak rozmawiać o neuro różnorodności w przestrzeni politycznej?	Tematyka warsztatu będzie oscylowała wokół demokracji inkluzywnej, reprezentacji politycznej grup mniejszościowych oraz paradygmatu neuro różnorodności. Uczestnicy podejmą refleksję nad znaczeniem doboru słownictwa, modelem neuro różnorodności w kontekście praw człowieka, rozwojem samorzecznictwa i Ruchu na rzecz Neuro różnorodności. Ponadto, uczestnicy przyjrzą się też przykładom kampanii społecznych oraz inicjatyw na rzecz osób neuroatypowych. Warsztat będzie zrealizowany pod opieką Dr hab. Beaty Pająk-Patkowskiej.	30 osób
13:45-16:45	256	studentki: Natalia Janczenko, Alicja Ilnicka pod opieką: mgr Agaty Szekieldy	Wybór terapeuty/terapeutki - na co warto zwrócić uwagę poszukując psychoterapeuty lub psychoterapeutki?	Podczas warsztatu zostanie omówiona problematyka opieki nad zdrowiem psychicznym, przybliżając uczestnikom różnorodność dostępnych form wsparcia. W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzą się, czym różnią się kompetencje psychologa od psychoterapeuty oraz jakie kryteria warto uwzględnić podczas weryfikacji umiejętności i kwalifikacji zawodowych specjalistów. Poprzez prezentację najpopularniejszych nurtów psychoterapeutycznych, uczestnicy zdobędą wiedzę o różnorodności podejść terapeutycznych, co pozwoli im dokonać świadomego wyboru zgodnego z ich potrzebami i oczekiwaniami. Ponadto, warsztat umożliwi praktyczne doświadczenie różnych technik terapeutycznych stosowanych w ramach tych nurtów, co pozwoli na lepsze zrozumienie ich działania i skuteczności.	10 osób
WARSZTATY W JĘZYKU ANGIELSKIM					
9:00-10:30	132	mgr Alicja Dominiak	When you have too much on your plate - a workshop about stress	The workshop will address the importance of stress in people's lives, how stress can be regulated according to its type and will also cover the wider impact of stress on human functioning.	12 osób
13:45-14:30	226	Magdalena Wiśniewska	Procrastination	A workshop for anyone who knows they should get on with something important but spends the next hour doing something else. We will examine how you can see your procrastination and how to overcome it.	30 osób