

Drugi Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (25.10.2023) – Instytut Kultury Europejskiej w Gnieźnie

Godz.	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
11:00-12:30	2.01.	Paula Siwik Poradnia WiRP	Radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne	Stres jest nieodłącznym elementem funkcjonowania każdego człowieka, dlatego też niniejszy warsztat będzie się skupiać na omówienia zjawiska jakim jest stres, radzenia sobie z nim oraz da możliwość nauczenia się kilku technik relaksacyjnych, które mogą być pomocne w zakresie rozładowywania napięcia.	35 osób
12:45-14:15	2.01.	Miłosz Kalinowski, Wiktoria Jakowczuk Pod opieką Dr hab. Aleksandry Jasielskiej prof. UAM	„Zaraz zacznę...” Jak (nie) prokrastynować?	Uczestnicy warsztatu poznają współczesne koncepcje prokrastynacji i sposoby radzenia sobie z nią. Będą mogli przećwiczyć zdobytą wiedzę w zadaniach indywidualnych i grupowych.	