

## Drugi Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (25.10.2023) – Kampus Ogrody

**UWAGA:** Warsztaty odbędą się w budynku D.

### I BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY

Godz.	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
12:00-13:30	002.	dr Monika Zielona-Jenek WPIK	Co z tą płcią	Pieć człowieka to z jednej strony kondycja osobista a z drugiej - zagadnienie dyskutowane publicznie. W czasie spotkania 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 studiujących dla funkcjonowania społeczności akademickiej UAM	40 osób
12:00-13:30	010.	dr Anna Gulczyńska WSE	Akcja - samoregulacja	Celem warsztatu będzie zapoznanie uczestników z technikami i narzędziami pomocnymi w regulacji własnych emocji. W oparciu o bazę teoretyczną Racjonalnej Terapii Zachowań, zaprezentowane zostaną wybrane sposoby radzenia sobie z lękiem, atakami paniki czy gniewu. Podczas spotkania uczestnicy zostaną zaproszeni do aktywnego wykonywania zaproponowanych technik, stąd ważnym jest, aby przyjść z gotowością i otwarciem na aktywne ćwiczenia.	30 osób
12:00-13:30	019.	dr Joanna Matejczuk WPIK	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 płał nam figle? A może to kwestia tego, jak odczuwamy czas i myślimy o nim? Subiektywna perspektywa postrzegania czasu to termin psychologiczny. Określa poczucie rytmu, wpływu 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	24 osoby
12:00-13:30	020.	Beata Granops WPIK (współpraca)	Nasze automatyczne myśli - w poszukiwaniu krytycznych schematów myślenia. Rozwój współczucia dla samego siebie.	Istnieje coraz więcej dowodów na to, że współczucie dla samego siebie jest ważnym predyktorem dobrostanu i odporności psychicznej (MacBeth & Gumley, 2012). W trakcie warsztatów uczestnicy będą mieli możliwość prześledzić swoje automatyczne myśli, które pojawiają się podczas podejmowanych na co dzień wyzwań. Spotkanie będzie także okazją do poszukiwania bardziej wspierającego sposobu myślenia oraz wewnętrznego współczującego głosu.	40 osób
12:00-13:30	021.	Filip Zaręba WPIK	Autonomia jako przejaw zdrowia psychicznego w analizie transakcyjnej	Uczestnicy będą zastanawiać 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.	30 osób

12:00-13:30	113.	dr hab. Paweł Kleka WPIK Anna Szwal	Sztuczna inteligencja - zastosowanie w diagnostyce psychologicznej	Warsztat poświęcony będzie perspektywom zastosowania sztucznej inteligencji w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych. Podczas warsztatu omówione zostaną różne techniki i narzędzia SI, takie jak big data, algorytmy uczenia maszynowego i systemy ekspertowe. Będzie to także okazja do dyskusji na temat potencjalnych korzyści, wyzwań i ograniczeń związanych z wykorzystaniem SI w leczeniu. W trakcie spotkania poruszona zostanie kwestie etyczne: prywatności danych i ochrony prywatności pacjenta w kontekście stosowania SI. Podczas warsztatu będzie można wziąć udział w próbnej sesji terapeutycznej opartej o paradygmat rozwiązywania konfliktów bez przemocy z sztuczną inteligencją pełniącą rolę moderatora/terapeuty.	40 osób
12:00-13:30	308.	dr hab. Beata Pająk-Patkowska/lic. Marianna Ćwiąkała WPID	Rola mediów społecznościowych w promocji zdrowia psychicznego	Celem warsztatu jest wskazanie roli mediów społecznościowych w promowaniu zdrowia psychicznego. Analizie poddane zostaną konta w mediach społecznościowych i treści w nich prezentowane. Podpowiemy na co zwrócić uwagę szukając pomocy w takich miejscach, a także wskażemy jak tworzyć treści tego typu w sposób odpowiedzialny i profesjonalny.	48 osób
12:00-13:00	501.	dr Jowita Wycisk WPIK	Mindfulness. Czym jest uważność, jak ją rozwijać i po co?	Celem mini-warsztatów będzie przedstawienie podstawowych informacji na temat treningu uważności: co kryje się za tym pojęciem, dlaczego uważność wymaga treningu, jakie korzyści z niej płyną oraz czym uważność nie jest. Osoby uczestniczące będą mogły wziąć udział w kilku prostych ćwiczeniach, które pozwolą poprzez własne doświadczenie przekonać się, na czym polega trening uważności.	30 osób
12:00-13:30	507.	dr Anna Michniuk WSE	Komu ufamy? O popularności pseudonauki w mediach społecznościowych	Celem warsztatu jest nabycie przez studentów umiejętności wyszukiwania i weryfikowania treści oraz uwrażliwienie ich na informacje przekazywane przez autorytety medialne w zakresie zdrowia (zwłaszcza psychicznego). W czasie spotkania zastanowimy się także nad tym, dlaczego współcześnie jesteśmy bardziej skłonni wierzyć autorytetom medialnym niż naukowcom	50 osób
12:00-14:00	512.	studenci: Iza Perz, Marlena Banaszak WPIK pod opieką mgr Anny Busiel	6 myślowych kapeluszy Edwarda de Bono - praktyczny warsztat kreatywnego rozwiązywania problemów	Metoda 6 myślowych kapeluszy pozwala spojrzeć na dane zagadnienie z różnych perspektyw, oddzielić emocje od racjonalnych argumentów i wyzwolić kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań. Warsztaty uczą świadomego podejmowania decyzji oraz zastosowania metody w codziennych wyzwaniach. Praktyczne umiejętności zdobyte podczas warsztatów przydają się w planowaniu, rozwiązywaniu problemów, wdrażaniu nowych rozwiązań i pracy zespołowej. Z 6 myślowych kapeluszy warto korzystać podczas przygotowywania prezentacji, prac magisterskich/ licencjackich i wszędzie tam, gdzie zależy nam na jasnym i zrozumiałym przekazie informacji. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą poznać metodę wieloaspektowego patrzenia na wyzwania, dowiedzieć się jak emocje wpływają na podejmowanie decyzji oraz pobudzić swoją kreatywność.	50 osób

WYKŁADY					
12:00-13:00	B	mgr Jerzy Bandel WPIK	Współpraca to klucz do sukcesu, czyli o sytuacji osób transpłciowych i niebinarnych w gabinecie psychologa	Problematyka ochrony zdrowia psychoseksualnego osób transpłciowych i niebinarnych (TGNB) jest obszarem troski specjalistów w Polsce i za granicą. Aktualnie trwają intensywne interdyscyplinarne prace nad stworzeniem możliwie komfortowego, a jednocześnie bezpiecznego dla zdrowia pacjentów_tek modelu diagnozy i pomocy. Na początku wykładu przedstawię podstawowe informacje na temat tożsamości płciowej i, bazując na modelu stresu mniejszościowego, omówię specyfikę sytuacji psychospołecznej osób TGNB i wynikające z niej czynniki ryzyka dla ich zdrowia psychoseksualnego. W drugiej części, w oparciu o najnowsze zalecenia Światowego Stowarzyszenia Specjalistów(-tek) do spraw Zdrowia Osób Transpłciowych i doświadczenia kliniczne, przedstawię istotne aspekty pracy diagnostycznej i terapeutycznej z osobami TGNB w trakcie procesu korekty płci z różnych perspektyw.	160 osób
11:30-13:00	C	Dr Monika Jańczak WPIK	Nurty w psychoterapii. Co warto o nich wiedzieć, szukając psychoterapii dla siebie?	Na wykładzie odpowiemy na pytania, dlaczego nie ma jednej psychoterapii i czym różnią się między sobą nurty terapeutyczne. Jakie są podstawowe zasady pracy w każdym z nich? Przedstawimy najważniejsze dostępne w Polsce sposoby pracy terapeutycznej: w podejściu poznawczo-behawioralnym, systemowym, psychodynamicznym, humanistycznym i integracyjnym. Czym się kierować, wybierając najlepszy nurt dla siebie?	80 osób
II BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY					
13:45-15:15	SALA SPORTOWA	dr hab. Ewa Karmolińska- Jagodzik WSE	TRE warsztat pracy z ciałem jako sposób radzenia sobie ze stresem, trauma i doświadczaniem napięcia	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	
13:45-15-45	002.	studenci: Zuzanna Barełkowska, Marianna Witczak  pod opieką dr Marty Szymańskiej-Pytlińskiej WPIK	Komunikacja w parze	Warsztaty będą skupiać się na skutecznej i zdrowej komunikacji w związku. Poruszone będą tematy wyrażania własnych emocji, pragnień i potrzeb oraz stawiania granic.	40 osób
13:45-16:45	010.	Julita Wojciechowska WPIK	Empatia dla siebie i wewnętrzny krytyk	Zapraszam osoby zainteresowane komunikacją w nurcie Porozumienia bez Przemocy. Warsztaty są poświęcone poznaniu metod budowania kontaktu ze sobą oraz narzędzi codziennego dbania o własne uczucia i potrzeby oraz radzenia sobie z autokrytyką. Celem warsztatu jest odnalezienie indywidualnych zasobów podnoszących odporność psychiczną.	30 osób

13:45-15:15	019.	dr Joanna Matejczuk WPIK	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.	24 osoby
13:45-15:15	101	Anna Milcarek Poradnia WiRP	Kto tu rządzi? Warsztat o samoregulacji emocjonalnej	Emocje wydają się czasem trudne – do przeżywania, wyrażania czy panowania nad nimi. Bywa, że przejmują stery i kierują nas i nasze relacje na burzliwe wody złości, lęków czy konfliktów. W jaki sposób można choćby częściowo zdecydować o tym, co i jak chcemy przeżywać? Celem warsztatu jest rozwijanie kompetencji emocjonalnych uczestników w zakresie regulacji emocji. Omówione i przećwiczone zostaną wybrane metody radzenia sobie z emocjami w miejscu pracy, na uczelni i w życiu prywatnym. Warsztaty mogą być pomocne dla osób zmagających się z trudnościami w kontrolowaniu swoich emocji, a także dla tych, którzy chcą nauczyć się lepiej radzić sobie w stresujących sytuacjach.	45 osób
13:45-15:45	113.	studenci: Łukasz Ciesielski, Oliwia Gąsiorek, Stanisław Grabowski pod opieką dr Jowity Wycisk WPIK	Duże efekty małych agresji – jak dbać o siebie jako osoba LGBT+ w obliczu stresu mniejszościowego?	Warsztaty będą skupiać się na zagadnieniu stresu mniejszościowego i jego wpływie na zdrowie psychiczne osób LGBT+. Wspólnie z uczestnikami pracować będziemy nad rozpoznawaniem mikroagresji i innych form dyskryminacji, ich skutków dla zdrowia psychicznego osób LGBT+, a także nad świadomością podstawowych metod radzenia sobie oraz sięgania po odpowiednie wsparcie. Warsztaty przeznaczone są dla osób LGBT+, niemniej skorzystać z nich mogą także sojusznicy.	40 osób
13:45-15:15	308.	studenci: Michalina Morkowska, Maja Krajewska pod opieką dr Joanny Urbańskiej WPIK	Co mają emocje do jedzenia?	Warsztat ma na celu poszerzenie świadomości w zakresie wpływu emocji na relację z jedzeniem. Uczestnicy będą mieli szansę wziąć udział w ćwiczeniach, które mogą stanowić bazę do budowania nowej, zdrowej relacji z jedzeniem. Warsztat zakłada również elementy psychoedukacji z zakresu wpływu niezaspokajanych potrzeb na relację z jedzeniem.	
13:45-15:15	501.	Ola Deryto, Zuzia Eggebrecht, Kornelia Kłodzińska, Lidia Olszewska Pod opieką Dr hab. Aleksandry Jasielskiej prof. UAM	Odkryj piękno w niedoskonałości: Jak uporać się z perfekcjonizmem?	Uczestnicy będą mieli okazję m.in. dowiedzieć się skąd bierze się perfekcjonizm, w czym się przejawia, jak wpływa na zdrowie i relacje oraz dlaczego mimo społecznej aprobaty tego zjawiska, w dłuższej perspektywie perfekcjonizm nie pozwala nam iść naprzód. Uczestnicy zostaną zapoznani z wieloma technikami oraz zagadnieniami teoretycznymi a także będą uczestniczyć w dyskusji, pracy indywidualnej oraz w grupach.	30 osób
13:45-15:15	507.	dr Agata Juruć Poradnia WiRP	Od jutra nie odwlekam – warsztat z radzenia sobie z prokrastynacją	„Co masz zrobić dziś, zrób jutro. Jutro też jest dzień”. Celem warsztatu będzie przyjrzenie się bliżej zjawisku prokrastynacji. Uczestnicy będą mieli okazję poznać potencjalne przyczyny odkładania ważnych rzeczy na później, czynniki podtrzymujące prokrastynację oraz będą mogli wspólnie poszukać odpowiedzi na pytanie, czy prokrastynacja jest równoznaczna z lenistwem. Omówione zostaną również wybrane techniki radzenia sobie z odkładaniem ważnych zadań na ostatnią chwilę.	50 osób

14:00-15:00	512	lic. Aleksandra Szczygieł WS	Dobrostan psychiczny w miejscu pracy wśród młodych osób zarówno zawodowo jak i naukowo.	Tworzenie bezpiecznej przestrzeni w organizacjach to ciągły rozwój, okazja na podnoszenie kompetencji, praca w oparciu o wartości demokracji, tolerancji i równouprawnienia. W kontekście obecnie panującego polikryzysu jest ogromnym wyzwaniem, dlatego potrzebujemy rozwiązań, które w prosty sposób pomogą nam zadbać o swój dobrostan psychiczny. Prelekcja odbędzie się w formie półwarsztatowej, której celem jest przedstawienie założeń psychologii pozytywnej pracy, wymiarów dobrostanu psychicznego oraz wspólne wypracowanie działań zwiększających poczucie bezpieczeństwa psychologicznego.	50 osób
<b>WYKŁADY</b>					
13:45-14:30	B	dr hab. Anna Słysz WPiK	Zdolność do przebaczenia a zdrowie psychiczne i dobrostan	Przedmiotem wykładu będzie przebaczenie w perspektywie psychologicznej oraz jego skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Historia badań naukowych nad przebaczeniem jest stosunkowo krótka, ale wnioski są bardzo interesujące i inspirujące.	160 osób
<b>III BLOK WARSZTATOWO-WYKŁADOWY</b>					
15:30-17:00	019.	dr Joanna Matejczuk WPiK	„Chcesz mieć racje czy relacje?” - język szakala i język żyrafy w Porozumieniu bez Przemocy	Język szakala i język żyrafy to wprowadzone przez Marshalla Rosenberga metafory komunikacji. Porozumienie bez Przemocy (NVC) pomaga budować relacje bez oceniania, porównywania, nadinterpretacji czy rywalizacji wprowadzając w to miejsce gotowość do empatii dla siebie i innych. Wspiera w budowaniu relacji z sobą i innymi ludźmi. Warsztat dedykowany jest dla osób, które chciałyby rozpocząć swoją podróż z NVC, poznać sposoby pracy z uczuciami i potrzebami proponowane przez M. Rosenberga. Zapraszamy do aktywnych ćwiczeń i zabawy wokół 4 kroków języka żyrafy i języka szakala.	24 osoby
15:30-17:00	021.		SEX STORY, czyli emocjonalno-seksualne wyzwania pary w okresie wczesnej dorosłości Ośrodek „Rozmowa”	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 niezbędnymi do stworzenia satysfakcjonującego związku oraz omówione zostaną psychologiczne narzędzia pomocne w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.	30 osób
15:30-17:00	101.	Aleksandra Bagrowska, Martyna Olszewska, Zuzanna Stróżyk  Pod opieką Dr hab. Aleksandry Jasielskiej prof. UAM	Jak zdystansować się od myśli?	Uczestnicy warsztatu dowiedzą się, dlaczego warto dystansować się od swoich myśli, czy każdej z nich trzeba wierzyć oraz czym jest defuzja poznawcza. Zajmiemy się również tematyką wartości i tego, jak mogą nam pomóc w dokonywaniu codziennych wyborów, a także przedstawimy kluczowe elementy terapii ACT, czyli akceptacji i zaangażowania się w pełni w swoje życie.	45 osób