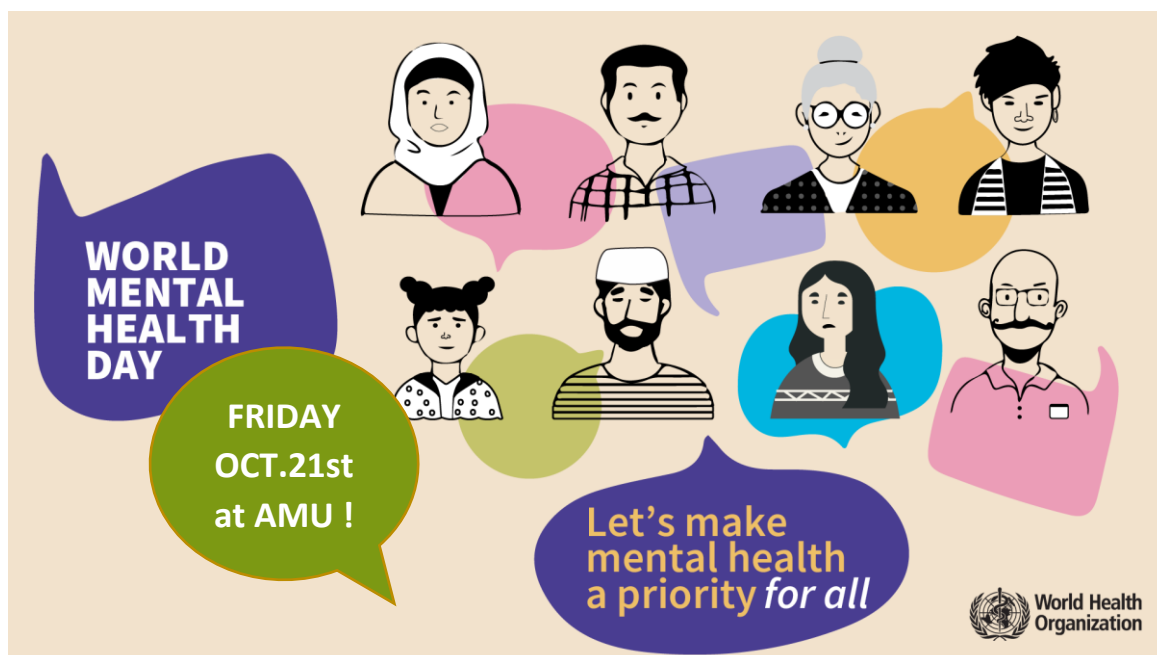


Mental Health Day 2022 at Adam Mickiewicz University, Poznań



HEADS-UP!

Adam Mickiewicz University joins the global community in observing World Mental Health Day 2022, this year on *Friday, October 21st*, at Morasko Campus.

We aim to raise awareness and reduce the stigma that surrounds people with mental health problems.

This will be an opportunity for everyone to come together to recognize progress in improving mental health and to be vocal about what we need to do to ensure **Mental Health & Well-Being becomes a Global Priority for all.**

**There are 2 workshop planned in English and 2 in Ukrainian.
No limits to the number of participants.**

**All workshops in English and Ukrainian take place
at the *Faculty of Mathematics and Computer Science,*
*ul. Uniwersytetu Poznańskiego 4, room A2-22 and room A2-23.***

For the full program in Polish, follow this [LINK](#)

Mental Health Day 2022 at Adam Mickiewicz University, Poznań

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

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-22

WYDZIAŁ PSYCHOLOGII I KOGNITYWISTYKI

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 – підвишити усвідомлення психофізичної єдності.

Rozpoznawanie i nazwanie 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

Mental Health Day 2022 at Adam Mickiewicz University, Poznań

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

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 SZEKIEŁDA

COL. MATHEMATICUM | SALA A2-23

BEZ LIMITU MIEJSC

