



V FORUM ADMINISTRACJI UAM

Zaufanie i Współpraca

20-21.02.2025 Poznań

PPN1

Fundacja Uniwersytetu
im. Adama Mickiewicza



Zaufanie i Współpraca

„**Współpraca w zespole** jest jak jazda na tandemie – jeśli każdy pedałuje w swoim tempie, to zamiast u mety, kończymy na poboczu”. Anonim



PROGRAM



20.02.2025



7:30 - 8:15 rejestracja, kofeinowe doładowanie

8:15 - 10:15 Otwarcie V Forum Administracji UAM

prof. dr hab. Henryk Mruk – *Zaufanie jako fundament skutecznych i szczęśliwych zespołów*

10:15 - 10:45 przerwa śniadaniowa

10:45 - 11:35 **prof. dr hab. Krzysztof Jassem** – *O sztucznej inteligencji w sposób przystępny*

11:35 - 12:25 **dr Anna Michniuk** – *Fake news – myślę, więc sprawdzam*

12:25 - 12:45 **Anna Schmidt-Fiedler, Katarzyna Wala** – *Administracyjne inspiracje. Diagnoza potrzeb i dobre praktyki*

12:45 - 13:45 lunch

13:45 - 16:00 warsztaty

PROGRAM



21.02.2025

7:30 - 8:00 rejestracja, kofeinowe doładowanie

8:00 - 8:20 **Marta Komorska, Joanna Majdak** – *Zmień perspektywę na neuroróżnorodność*

8:20 - 9:30 *Zaufajmy sobie!* – panel dyskusyjny

Prowadzące: **prof. UAM dr hab. Joanna Mucha, prof. UAM dr hab. Katarzyna Waszyńska**

Panelistki: Hanna Janonis-Kubicka, Agata Pietrzykowska, Anna Rutz

9:30 - 10:00 przerwa śniadaniowa

10:00 - 11:15 *Najlepiej się kłamię... w Internecie, czyli o informacjach (nie)wiarygodnych w czasach sztucznej inteligencji* – panel dyskusyjny

Prowadząca: **prof. UAM dr hab. Natalia Walter**

Paneliści: Grzegorz Antonowicz, prof. UAM dr hab. Jacek Marciniak, dr Anna Michniuk, dr Maciej Frąckowiak, Patryk Zakrzewski

11:30 - 12:30 **Dorota Wellman, Marta Klepka** – *Jak zaufałam sobie i Tobie*

12:30 - 13:00 wisienka na torcie jubileuszowym

13:00 - 14:00 lunch

14:00 - 16:15 warsztaty

19:00 - *poFORUMowe rytmy* – spotkanie karnawałowe

Nasi prelegenci



prof. dr hab. Henryk Mruk, absolwent i emerytowany profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu (1970 – 2018). W latach 2002 – 2016 pracował także na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Od października 2018 zatrudniony na pełnym etacie w Wyższej Szkole Zarządzania i Psychologii w Poznaniu. Zajmuje się tematyką zachowań konsumentów, przywództwa, ekonomii behawioralnej, neuronauki. Autor wielu publikacji zwartych oraz artykułowych. Wykładowca akademicki na wszystkich poziomach studiów. Wypromował 39 doktorów.



prof. dr hab. Krzysztof Jassem – od roku 2020 Kierownik Zakładu Sztucznej Inteligencji na Wydziale Matematyki i Informatyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, a od 2022 Dyrektor Centrum Sztucznej Inteligencji UAM. Studiował matematykę na UAM, gdzie w roku 1990 podjął pracę. W roku 2021 otrzymał tytuł naukowy profesora nauk inżynieryjno-technicznych. Jego zainteresowania naukowe obejmują przetwarzanie języka naturalnego i tłumaczenie maszynowe.



Nasze prelegentki



dr Anna Michniuk - pedagożka, psycholożka, logopedka, trenerka kompetencji cyfrowych i medialnych. Z Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza jest związana od 2008 roku, najpierw jako studentka, później doktorantka, aktualnie adiunktka na Wydziale Studiów Edukacyjnych w Zakładzie Edukacji Medialnej. Trzykrotnie (2023, 2022, 2021) wyróżniona na Liście 100 osób, które w sposób szczególny przyczyniają się do rozwoju kompetencji cyfrowych Polek i Polaków. Pasjonatka uczenia się i odkrywania świata. W wolnych chwilach tworzy (także multimedialne) materiały edukacyjne dla dzieci - YT: "Ciocia Ania - filmy edukacyjne dla dzieci".



Anna Schmidt-Fiedler – pasjonatka innowacji społecznych i zielonych, nieoczywistych rozwiązań, sieciowania i zaangażowania społecznego. Na co dzień pracuje na UAM – jako kierowniczka Biura Innowacji Społecznych i Zrównoważonego Rozwoju, prowadzi też własną fundację Key 4 Tomorrow, w ramach której realizuje projekty dotyczące lokalnej tożsamości, ekologii, historii i dialogu międzykulturowego. W wolnych chwilach sporo gra w brydża, czyta i podróżuje.



Katarzyna Wala – innowatorka społeczna, projektantka rozwiązań partycypacyjnych, dokumentalistka. Pasjonuje ją zmiana i projektowanie społeczne. Ekscytuje, przekazywanie idei w działanie. Stąd chętnie angażuje się w projekty wdrożeniowe na UAM i poza uczelnią. Jest producentką i autorką inicjatyw, za które została nagrodzona Medalem Młodej Sztuki Głosu Wielkopolskiego oraz tytułem Poznanianka Roku. Na UAM pracuje w Studiu Filmowym, współpracuje z Biurem Innowacji Społecznych i Zrównoważonego Rozwoju oraz Zespołem Gdy Nauka jest Kobietą. Czas wolny poświęca na badania i zaangażowanie społeczne w ramach własnej fundacji.

Nasze prelegentki



Marta Komorska - specjalistka ds. promocji w Gabinetcie Prezydenta Urzędu Miasta Poznania. Przez kilka lat zajmowała się kompleksową organizacją spotkań oraz eventów z udziałem władz miasta. Dwukrotnie uczestniczyła w przygotowaniach wizyty Prezydenta RP w Poznaniu. Aktualnie specjalizuje się w prowadzeniu i koordynowaniu działań promocyjnych Miasta. Pomysłodawczyni i realizatorka miejskich kampanii społecznych: „MAMY to w CV”, „Zmień perspektywę na neuroróżnorodność”, która otrzymała wyróżnienie w konkursie Employer Branding Excellence Awards 2024 oraz akcji HEJT BOLI #NiePozwalam - Wystawa nowych narzędzi tortur, która została nagrodzona w konkursach Golden Arrow 2019 i Kreatura 2019 oraz plebiscycie Innovations 2019.



Joanna Majdak - marketerka, specjalistka ds. komunikacji, managerka kultury. Project Managerka w LUCKYYOU – wielokrotnie nagradzanej agencji marketingowej obsługującej największe marki w zakresie produktowym i employer brandingowym. Wspiera klientów w zintegrowanych działaniach strategicznych, marketingowych, komunikacyjnych oraz kreatywnych.

Od ponad 9 lat realizuje projekty dla największych i najbardziej wymagających, m.in. IKEA, GSK, Raben Group, Volkswagen Financial Services Polska, Martes Sport, ANIA KRUK, B/S/H, Stock Polska, Lisner, Good Taste Production czy SKF Polska. W 2023 roku film „Znaczy więcej”, stworzony przy współpracy zespołu LUCKYYOU z IKEA Retail Polska, zdobył główną nagrodę w kategorii Film wizerunkowy w ramach konkursu Employer Branding Excellence Awards.

Nasze prelegentki

Dorota Wellman - dziennikarka telewizyjna, radiowa i prasowa, autorka książek. Kobieta-wulkan. Siła kobiecej osobowości. Dynamiczna, z poczuciem humoru, zarażająca pozytywną energią i radością życia. Jej żywiołem jest prowadzenie programów na żywo, w których wszystko może się zdarzyć!

Felietonistka Wysokich Obcasów. Z prasą była związana także za pośrednictwem tytułów takich jak "Gala", "Viva", "Fashion Magazine" czy "Existence". Autorka książki "Ja nie mogę być modelką?!".

Nie jest jej obca także kariera filmowa w charakterze reżyserki, producentki i aktorki (m.in. u Andrzeja Wajdy wcieliła się w rolę Henryki Krzywonos w obrazie "Wałęsa. Człowiek z nadziei").

Marta Klepka - pomysłodawczyni, autorka i organizatorka ogólnopolskiego projektu #byckobietaontour, który tworzy głównie dla kobiet. Prawniczka, przedsiębiorczyni, ekspertka hotelarstwa

Zarządza hotelami Blow Up Hall 5050 w Starym Browarze w Poznaniu i Heron Live Hotel w Gródku nad Dunajcem. Teraz zarządza górskim hotelem Lake Hill Resort & Spa w Sosnówce w Karkonoszach. Dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem podczas licznych konferencji branżowych, a także gościnnie z widzami w programie Dzień Dobry TVN.



Panelistki i paneliści

Zaufajmy sobie! - panel dyskusyjny

Prowadząca: prof. UAM dr hab. Joanna Mucha - Kierownik Centrum Wsparcia Mediacji przy Wydziale Prawa i Administracji UAM. Mediatorka akademicka, koordynuje działania Zespołu Mediatorów UAM. Jest członkinią m.in. Akademickiej Sieci Bezpieczeństwa i Równości, gdzie działa w Sekcji Mediacji Akademickich, a także członkinią zajmującej się mediacją, w tym także mediacją akademicką grupy inicjatywnej ADR Study Space. Uczy mediacji zarówno studentów, jak i słuchaczy studiów podyplomowych, prowadzi szkolenia i warsztaty z mediacji dla interesariuszy zewnętrznych. Mediacja jest jej głównym przedmiotem naukowych zainteresowań, które uzupełnia szeroką aktywnością na rzecz jej propagowania przez organizowanie wielu inicjatyw, także we współpracy z licznymi podmiotami zewnętrznymi.

Prowadząca: prof. UAM dr hab. Katarzyna Waszyńska – psycholożka, pedagożka, seksuolożka kliniczna, specjalistka w zakresie edukacji seksualnej, specjalistka w zakresie terapii stresu pourazowego, doradczyni w problemach małżeńskich i rodzinnych, kierowniczką Laboratorium Promocji Zdrowia i Psychoterapii na WSE UAM i specjalności socjoterapia i promocja zdrowia. Członkini Zespołu ds. strategii antydyskryminacyjnej i mediacji na UAM, konsultantka ds. przeciwdziałania molestowaniu seksualnemu na UAM oraz współautorka pierwszego badania na UAM dotyczącego sytuacji o charakterze molestowania seksualnego.



Panelistki i paneliści



Hanna Janonis-Kubicka - już na studiach była zafascynowana wspieraniem innych w osiągnięciu ich celów zawodowych. Po ukończeniu psychologii na Uniwersytecie w Groningen organizowała wydarzenia, mające na celu wzmacniać kobiety i rozwijać ich umiejętności przywódcze, a także prowadziła indywidualne spotkania coachingowe i mentorskie dla osób rozpoczynających życie zawodowe.

Od września dołączyła do Sekcji Rekrutacji oraz Rozwoju Zawodowego Pracowników na UAM. - "Cieszę się, że mogę wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności w zupełnie nowym środowisku pracy. Coaching to dla mnie przede wszystkim wspieranie drugiej osoby w odkryciu swoich mocnych stron i własnej drogi zawodowej".

Agata Pietrzykowska - jest Zastępcą Kierownika Poradni Rozwoju i Wsparcia Psychicznego, Psychologiem oraz psychoterapeutą w nurcie Analizy Transakcyjnej. Absolwentka psychologii Uniwersytetu im. A. Mickiewicza (specjalności: Psychologia Zdrowia i Choroby, Psychoterapia). Ukończyła całościowe, 4-letnie szkolenie psychoterapeutyczne w nurcie Analizy Transakcyjnej w Centrum Analizy Transakcyjnej w Poznaniu. Pracuje w podejściu Relacyjnej Analizy Transakcyjnej. Nieustannie poszerza swoją wiedzę i kompetencje poprzez uczestnictwo w licznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach. Pracuje psychologicznie i psychoterapeutycznie z młodzieżą, osobami dorosłymi, grupami terapeutycznymi i warsztatowymi.

Anna Rutz - kierowniczka Biura Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami i koordynatorka ds. dostępności architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej w UAM; Pełnomocniczka ministra Nauki ds. wsparcia uczelni w zwiększaniu dostępności dla osób z niepełnosprawnościami; w swojej pracy najbardziej ceni różnorodność zadań oraz kontakt z arcyciekawymi osobami, zarówno studentami, jak i pracownikami uniwersytetu. Z zamiłowania i wykształcenia trenerka dostępności, facylitatorka i moderatorka procesów metodą design thinking. W wolnych chwilach nurkuje, medytuje i podróżuje, jest absolutną fanką swojego kota Rieslinga.

Panelistki i paneliści

Najlepiej się kłamię... w Internecie, czyli o informacjach (nie)wiarygodnych w czasach sztucznej inteligencji - panel dyskusyjny

Prowadząca: prof. UAM dr hab. Natalia Walter - profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Kierownik Zakładu Edukacji Medialnej na Wydziale Studiów Edukacyjnych, specjalistka ds. edukacji cyfrowej, kompetencji cyfrowych. Pasjonatka nowych technologii i prowadzenia wykładów oraz warsztatów z tego zakresu.

Grzegorz Antonowicz - radca prawny z wieloletnim doświadczeniem na polu ochrony dóbr osobistych i naruszeń w świecie cyfrowym. Specjalizuje się w prawie własności intelektualnej i nowych technologii oraz w prawie konkurencji i ochrony konsumenta. Na co dzień doradza w problemach specyficznych dla branży IT i sektora New-Tech, jak również na polu ochrony praw autorskich.

prof. UAM dr hab. Jacek Marciniak - pracownik Zakładu Sztucznej Inteligencji na Wydziale Matematyki i Informatyki UAM. Prowadzi badania w obszarze inteligentnych systemów wspierających kształcenie. Członek Uniwersyteckiej Rady ds. Kształcenia.



Panelistki i paneliści

dr Anna Michniuk - pedagożka, psycholożka, logopedka, trenerka kompetencji cyfrowych i medialnych. Z Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza jest związana od 2008 roku, najpierw jako studentka, później doktorantka, aktualnie adiunktka na Wydziale Studiów Edukacyjnych w Zakładzie Edukacji Medialnej. Trzykrotnie (2023, 2022, 2021) wyróżniona na Liście 100 osób, które w sposób szczególny przyczyniają się do rozwoju kompetencji cyfrowych Polek i Polaków. Pasjonatka uczenia się i odkrywania świata. W wolnych chwilach tworzy (także multimedialne) materiały edukacyjne dla dzieci - YT: "Ciocia Ania - filmy edukacyjne dla dzieci".

dr Maciej Frąckowiak - socjolog, adiunkt na Wydziale Socjologii UAM oraz wykładowca w Katedrze Wzornictwa Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Badacz miasta i kultury wizualnej. Autor tekstów i uczestnik wielu projektów badawczych z tych obszarów. Obecnie pracuje nad książką o metodologii badań wizualnych w dobie post-fotografii, realizuje także projekt poświęcony przemianom tożsamości naukowych na skutek generatywnej sztucznej inteligencji (w ramach ID-UB).

Patryk Zakrzewski – wiceprezes Stowarzyszenia Demagog odpowiedzialny za obszar edukacji i szkoleń. Od 2018 roku pełni funkcję koordynatora Akademii Fact-checkingu. Przy wsparciu swojego zespołu inicjuje i realizuje projekty edukacyjne dotyczące przeciwdziałania dezinformacji i kształtowania kompetencji krytycznego myślenia.

Jako ekspert w zakresie edukacji medialnej od 7 lat prowadzi zajęcia na temat fake newsów i weryfikowania informacji w internecie dla uczniów i studentów, nauczycieli i edukatorów oraz przedstawicieli organizacji pozarządowych i biznesu.

Warsztaty

20.02.2025 r.



- Bezpieczeństwo i ochrona danych na uczelni wyższej: zagrożenia, wyzwania, socjotechniki i praktyczne rozwiązania w obliczu złośliwego wykorzystania sztucznej inteligencji*
- Budowanie pozytywnego wizerunku osoby kompetentnej, czyli coś więcej o efekcie pierwszego wrażenia*
- ChatGPT oszukuje, czy prawdę generuje? – czym jest autorstwo w czasach sztucznej inteligencji i co warto wiedzieć o narzędziach genAI oraz etyce publikacyjnej
- Czy możliwa jest współpraca w środowisku międzynarodowym bez zaufania?
- Digital waste (marnotrawstwo cyfrowe) w procesach uczelni – diagnoza przyczyn i przeciwdziałanie
- Dlaczego nie warto bać się konfliktów?
- Finanse w domu
- FRIS – style myślenia a skuteczna komunikacja*
- Gimnastyka w miejscu pracy. Czy to możliwe?
- Jak FRIS® może wspierać współpracę i rozwój?*
- Jak odpoczywać, żeby odpocząć*
- Komunikacja niewerbalna i podstawy języka migowego*
- Odporność psychiczna – o sztuce budowania wewnętrznej siły*
- Osoby neuroróżnorodne w środowisku akademickim
- Portal Pracownika*
- Power Point w pracy administracyjnej*
- Stres i presja czasu
- "Układ nerwowy" zdrowej organizacji. Narzędzia efektywnej komunikacji wewnętrznej w instytucjach
- Zbuduj zaufanie do siebie: jak zarządzanie emocjami i myślami wspiera pozytywne życie – lekcje z teorii Alberta Ellisa – wykład interaktywny*

*Warsztaty dostępne również w dn. 21.02.2025 r

Warsztaty

21.02.2025 r.



- AI w administracji – warsztat dla średniozaawansowanych, czyli o nowinkach i dodatkach aplikacyjnych
- Asertywność i NVC – czy to można pogodzić? Czyli jak być asertywnym, aby nie niszczyć relacji
- Bezpieczeństwo i ochrona danych na uczelni wyższej: zagrożenia, wyzwania, socjotechniki i praktyczne rozwiązania w obliczu złośliwego wykorzystania sztucznej inteligencji*
- Budowanie pozytywnego wizerunku osoby kompetentnej, czyli coś więcej o efekcie pierwszego wrażenia*
- Fake news to dopiero początek. Główne rodzaje zagrożeń informacyjnych i sposoby ich identyfikacji
- FRIS – style myślenia a skuteczna komunikacja*
- Jak FRIS® może wspierać współpracę i rozwój?*
- Jak odpoczywać, żeby odpocząć*
- Komunikacja niewerbalna i podstawy języka migowego*
- Odporność psychiczna – o sztuce budowania wewnętrznej siły*
- Portal Pracownika*
- Power Point w pracy administracyjnej*
- Protokół akademicki w praktyce
- RAVEN 13 – intensywny trening komunikacji w kryzysie, myślenia kontekstowego i współpracy
- Równowaga w ciele
- Ryba pięknieje od głowy. Komunikacyjne negocjacje z trudnym rozmówcą w rytmie DISCo
- Sztuka współpracy: wykorzystaj emocje jako narzędzie
- Wstęp do NVC – czyli o komunikacji w pracy i w domu
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu - coaching grupowy
- Zbuduj zaufanie do siebie: jak zarządzanie emocjami i myślami wspiera pozytywne życie – lekcje z teorii Alberta Ellisa – wykład interaktywny*
- Żywność a dobrostan, czyli holistyczne podejście do żywności

*Warsztaty dostępne również w dn. 20.02.2025 r

Warsztaty w SWFiS

24.02.2025 r.



- Body Ball - relaksacja z piłkami gimnastycznymi
- Joga
- Trzymaj pion (zajęcia dla kręgosłupa)



Warsztaty



21.02.2025

AI w administracji – warsztat dla średniozaawansowanych, czyli o nowinkach i dodatkach aplikacyjnych

Podczas warsztatów poznamy aplikacje bazujące na sztucznej inteligencji, które mogą usprawnić pracę administracyjną, ale też takie, które pomogą zadbać o samorozwój oraz dobrostan pracowników. Tajniki cyfrowego świata przybliży nam specjalistka ds. edukacji cyfrowej i kompetencji cyfrowych oraz pasjonatka nowych technologii.

prof. UAM dr hab. Natalia Walter

Profesorka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Kierownik Zakładu Edukacji Medialnej na Wydziale Studiów Edukacyjnych, specjalistka ds. edukacji cyfrowej, kompetencji cyfrowych. Pasjonatka nowych technologii oraz prowadzenia warsztatów z tego zakresu.



Warsztaty



21.02.2025

Asertywność i NVC – czy to można pogodzić? Czyli jak być asertywnym, aby nie niszczyć relacji

W trakcie warsztatów zapoznamy się z konceptem Asertywności. Czym jest? Jak może nam służyć? Dlaczego czasami jest nam trudno być asertywnym? I co ważne: co możemy zrobić, jak możemy wspierać samych siebie, aby coraz odważniej dzielić się z innymi swoimi emocjami i potrzebami! Czyli jak mówić, żeby budować dobry kontakt z drugim człowiekiem.

Klaudia Łęcka

Psycholog, Doradca, Konsultant, Rekruter, Mediator.

Przez większość życia zawodowego związana z biznesem. Teraz na UAM!

Jest FRISowym Partnerem skutecznie realizującym zadania.

Entuzjastka NVC.

Lubi poszerzać perspektywę, budować świadomość, pokazywać różne możliwości i rozwiązania, wspierać i rozwijać.



Warsztaty



20 i 21.02.2025

Bezpieczeństwo i ochrona danych na uczelni wyższej: zagrożenia, wyzwania, socjotechniki i praktyczne rozwiązania w obliczu złośliwego wykorzystania sztucznej inteligencji

Szkolenie ma na celu zwiększenie świadomości uczestników na temat współczesnych zagrożeń związanych z bezpieczeństwem danych. Uczestnicy poznają metody rozpoznawania i zapobiegania atakom wykorzystującym sztuczną inteligencję oraz techniki socjotechniczne. Szkolenie skupi się na praktycznych schematach, które pozwolą efektywnie chronić dane i zwiększać poziom bezpieczeństwa na uczelni w obliczu dynamicznie zmieniających się zagrożeń.

Piotr Światłowski

Członek Zespołu ds. Kontroli Zarządczej oraz główny specjalista ds. bezpieczeństwa informacji



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Budowanie pozytywnego wizerunku osoby kompetentnej, czyli coś więcej o efekcie pierwszego wrażenia

Moduł zakłada omówienie efektu pierwszego wrażenia i krótkiego ćwiczenia dla grupy. Samo ćwiczenie ma polegać na krótkim zaprezentowaniu siebie – niemal na zasadzie reklamy na zadany temat. Polega ono na przygotowaniu krótkiego opisu siebie oraz doboru odpowiednich technik autoprezentacyjnych (obronnych i/lub asertywno-zdobywczych).

dr hab. Łukasz Scheffs

Absolwent politologii. Studia licencjackie odbył w zakresie specjalności: administracja europejska, uzupełniające magisterskie w zakresie specjalności: marketing polityczny. W latach 2008-2009 zatrudniony w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu. Zaangażowany w liczne projekty badawcze, społeczne i konsultacyjne w jednostkach samorządu terytorialnego. Członek Polskiego Towarzystwa Nauk Politycznych, Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej oraz Inkubatora Umowy Społecznej – Zdecentralizowana Rzeczpospolita. Opiekun Koła Naukowego Psychologii Polityki. Tata Olka i Klary.



Warsztaty



20.02.2025

ChatGPT oszukuje, czy prawdę generuje? – czym jest autorstwo w czasach sztucznej inteligencji i co warto wiedzieć o narzędziach genAI oraz etyce publikacyjnej

Każdy z nas jest autorem... Podczas spotkania przedstawione zostaną ograniczenia stosowania oraz problemy etyczne, jakie pojawiły się w związku z rozwojem ChatGPT i innych narzędzi generatywnej sztucznej inteligencji (genAI) na przykładzie publikowania naukowego; na co muszą uważać nie tylko autorzy i jakie wypracowano zasady użycia narzędzi AI w pisaniu prac naukowych; oraz ciekawostki i „hot newsy” wydawnicze.

Małgorzata Adamczak

Biblioteka Uniwersytecka w Poznaniu, Oddział Informacji i Transferu Wiedzy.
Od wielu lat związana z branżą wydawnictw akademickich, obecnie redaktor Platformy PRESSto, współautorka Stanowiska i rekomendacji Stowarzyszenia Wydawców Szkół Wyższych w kwestii stosowania narzędzi generatywnej sztucznej inteligencji (GAI) w pisaniu prac naukowych.



Warsztaty



20.02.2025

Czy możliwa jest współpraca w środowisku międzynarodowym bez zaufania?

Warsztat ma być platformą do wymiany poglądów oraz doświadczeń zdobytych podczas współpracy w środowisku międzykulturowym oraz zwiększyć świadomość o roli sprawnej komunikacji w budowaniu wzajemnego zaufania i budowaniu relacji w trakcie realizacji projektów międzynarodowych.

prof. UAM dr hab. Rafał Witkowski

Historyk, współtwórca kierunku Liberal Arts and Sciences przy Wydziale Historii UAM, dyrektor Uniwersyteckiego Centrum Edukacji Międzynarodowej (AMU-PIE), którego celem jest budowanie oferty przedmiotów w językach obcych. Zaangażowany we włączenie UAM do konsorcjum uniwersytetów EPICUR. Od 2020 prorektor UAM ds. współpracy międzynarodowej – w ramach tej funkcji rozwija współpracę z uniwersytetami w prawie wszystkich zakątkach świata. Otwarty na nowe formy współpracy międzynarodowej. Poliglota zafascynowany wielojęzycznością w wymiarze historycznym oraz budowaniem dialogu interkulturowego.



Warsztaty



20.02.2025

Digital waste (marnotrawstwo cyfrowe) w procesach uczelni – diagnoza przyczyn i przeciwdziałanie

Digital waste to marnotrawstwo zasobów organizacji zaangażowanych w wykonywanie zbędnych działań na skutek nieodpowiedniego zarządzania danymi, nieudanych cyfryzacji, złej organizacji pracy, nieodpowiedniego wyposażenia oraz przyzwyczajień. Skutkiem jest m.in. generowanie śladu węglowego. Celem warsztatu jest identyfikacja przyczyn marnotrawstwa cyfrowego oraz wspólne wypracowanie rozwiązań mających na celu przeciwdziałanie digital waste. W trakcie warsztatu uczestnik pogłębi swoje umiejętności w zakresie metod grupowego rozwiązywania problemów tj. diagram pokrewieństwa i diagram relacji oraz przygotuje zestaw rekomendacji i praktycznych rozwiązań gotowych do wdrożenia w codziennej pracy i życiu prywatnym.

prof. UJ dr hab. Justyna Maciąg

Kierownik Zakładu Zarządzania Publicznego w Instytucie Spraw Publicznych w Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Badaczka, wykładowczyni, konsultantka i facylitator. Jej zainteresowania oscylują wokół zmian organizacyjnych, technicznych i kulturowych wywołanych wdrażaniem Lean management, zarządzania jakością oraz innych procesowych koncepcji zarządzania. Koordynuje działanie ogólnopolskiej sieci Lean Higher Education Poland jako członek Komitetu Sterującego LeanHE. Autorka książek „Lean Culture in Higher Education – Towards Continuous Improvement”, Palgrave Macmillan 2019 oraz “Metody i narzędzia wdrażania Lean management. Poradnik dla menedżerów i pracowników szkół wyższych”.

Warsztaty



20.02.2025

Dlaczego nie warto bać się konfliktów?

Tematem warsztatu są konflikty w miejscu pracy. Zastanowimy się z czego one wynikają, jak można nimi zarządzać i czy każdy konflikt da się rozwiązać. Podczas spotkania przećwiczymy także kilka sposobów "obsługiwania" konfliktów. Temat będzie analizowany bardziej w perspektywie poszukiwania rozwiązań niż opisywania problemu.

prof. UAM dr hab. Małgorzata Rosalska

Pedagog, doradca zawodowy, kierownik Zakładu Kształcenia Ustawicznego i Doradztwa Zawodowego na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Realizuje badania dotyczące zarządzania w edukacji, poradnictwa zawodowego i doradztwa akademickiego.



Warsztaty



21.02.2025

Fake news to dopiero początek. Główne rodzaje zagrożeń informacyjnych i sposoby ich identyfikacji

Zadaniem szkolenia, jest wskazanie, zdefiniowanie i zaprezentowanie na przykładach empirycznych, głównych typów nadużyć oraz zagrożeń informacyjnych, z jakimi spotykamy się we współczesnej sferze publicznej. Zdobyta wiedza (część teoretyczna) oraz zaprezentowane przykłady i techniki (część konwersatoryjno-warsztatowa) pozwolą na prostą identyfikację nierzetelnych lub świadomie zmanipulowanych przekazów informacyjnych.

Oczekiwany efekt szkolenia: pozyskanie umiejętności: a) jakościowej oceny informacji, b) rozpoznawania głównych typów zagrożeń informacyjnych oraz c) doboru odpowiednich technik i narzędzi poznawczych do zwalczania głównych typów zagrożeń informacyjnych.

dr Mariusz Szykiewicz

Adiunkt w Zakładzie Filozofii Nauki i Techniki WFil UAM. Wykładowca przedmiotów z zakresu metodologii, logiki, filozofii informacji i filozofii informatyki. Jego zainteresowania naukowe ogniskują się wokół zagadnień związanych z praktyczną oceną wartości informacji, rozpoznawaniem głównych typów zagrożeń informacyjnych, wojnami informacyjnymi i zastosowaniem technologii informatycznych na współczesnym polu walki.



Warsztaty



20.02.2025

Finanse w domu

Celem spotkania będzie próba ukazania różnych możliwości i podejść inwestycyjnych w zakresie gospodarowania budżetem domowym.

prof. UAM dr hab. Iwetta Andruszkiewicz

Autorka kilkudziesięciu artykułów naukowych dotyczących tematyki społeczno-ekonomicznej z uwzględnieniem roli kobiet. Beneficjentka programów unijnych pt. „Komerccjalizacja wyników badań naukowych drogą do sukcesu zawodowego kobiet naukowców”, a także realizatorka programu unijnego „Bez Barrier – równe szanse na rynku pracy w wieku 50+” oraz projektu współfinansowanego przez Unię Europejską: „Staże i szkolenia praktyczne pracowników naukowych i naukowo-dydaktycznych w przedsiębiorstwach”. Uczestniczka specjalistycznego programu wsparcia dla przedsiębiorstw w obszarze design”. Organizatorka kilkudziesięciu konferencji naukowych krajowych i międzynarodowych poświęconych partycypacji kobiet w przestrzeni publicznej. Ekspertka w Sejmie VIII kadencji z zakresu polityki równości, doradczyni w Radzie Kobiet na Rynku Pracy oraz organizacji, fundacji i stowarzyszeń kobiecych. Dyrektorka Centrum Badań nad Partycypacją Kobiet w Przestrzeni Publicznej UAM.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



FRIS – style myślenia a skuteczna komunikacja

Wprowadzenie do stylów myślenia – czym są, czym nie są? Omówienie 4 stylów myślenia. Co nas inspiruje, co nas frustruje? Omówienie sytuacji charakterystycznych dla poszczególnych stylów myślenia i działania - ćwiczenia. Znalezienie odpowiedzi na pytania: Jak porozumieć się z osobami myślącymi inaczej oraz jak konstruować efektywny zespół w oparciu o style myślenia.

dr Mirosław Radoła

Wieloletni dyrektor szkoły, pracownik CDN oraz KO. Obecnie wykładowca UAM w Poznaniu. Certyfikowany audytor ISO oraz trener FRIS®. Autor monografii i artykułów naukowych. Praktyk HR, realizator projektów i programów szkoleniowo-edukacyjnych.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Gimnastyka w miejscu pracy. Czy to możliwe? 20.02.2025

Podczas warsztatów uczestnicy zapoznają się z prostymi zestawami ćwiczeń, które można wykonać w miejscu pracy

Równowaga w ciele 21.02.2025

Podczas warsztatów będziemy poszukiwać równowagi pomiędzy napięciem, a rozluźnieniem, aktywnością, a wyciszeniem

Joanna Kusa

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Instruktorka jogi, pilates core stability, rekreacji ruchowej ze specjalnością gimnastyka - aerobik, piłki siatkowej, speed badmintona.

Uczestniczka wielu międzynarodowych konwencji fitness, certyfikowanych kursów, szkoleniowicz.

Wykładowczyni z długoletnim doświadczeniem w pracy ze studentami, pracownikami UAM oraz seniorami.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Jak FRIS® może wspierać współpracę i rozwój?

Warsztat, podczas którego zapoznasz się z FRIS - polskim narzędziem do diagnozowania stylu myślenia i działania. FRIS bada, jakie informacje uznajemy za najważniejsze w zetknięciu z nową sytuacją i gdy nie możemy odwołać się do swojego doświadczenia. Pokazuje również jakimi perspektywami uzupełniasz Twój Styl Myślenia w działaniu i określa, w jakich sytuacjach możesz go najskuteczniej wykorzystywać. Wynika to nie tylko z naturalnych predyspozycji, ale również z doświadczeń i upodobań. Style Myślenia nie opisują osobowości, tylko sposób rozumowania. Wiedza na ten temat może wspierać współpracę oraz rozwój, gdy zaakceptujemy to, że inni mogą mieć różny ode mnie styl myślenia i działania.

dr Małgorzata Klimorowska

Pedagożka, coach ACC ICF, trenerka FRIS style myślenia. Od kilku lat prowadzi autorskie warsztaty z Komunikacji Jutra na Uniwersytecie Otwartym UAM. Współpracuje z Wielkopolską Izbą Coachingu, Centrum Pozytywnej Energii, ICF Poznań. Propagatorka zdrowego trybu życia. Joginka. Ultramaratonka.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Jak odpoczywać, żeby odpocząć

Wydaje się, że nie ma nic prostszego, niż wypoczywanie. Skoro nie pracujemy, odpoczywamy. Tymczasem brak wykonywania pracy nie oznacza jeszcze, że się regenerujemy. Wysokiej jakości wypoczynek jest zaś konieczny, żeby dobrze funkcjonować w pracy i w życiu prywatnym. Podczas spotkania przyjrzymy się bliżej temu tematowi. Czym jest odpoczynek? Dlaczego jest tak istotny? Jakie cechy ma dobry, wartościowy wypoczynek i jak na jego jakość wpływać?

prof. UAM dr hab. Sylwia Jaskulska

Pedagożka, pracuje na stanowisku profesora w Pracowni Pedagogiki Szkolnej na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Autorka, współautorka i współredaktorka kilku książek i kilkudziesięciu innych tekstów. Pasjonatka dramy edukacyjnej i pracy z ludźmi, autorka szkoleń w obszarze dobrostanu zawodowego i emocji.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Komunikacja niewerbalna i podstawy języka migowego

Celem warsztatu będzie ukazanie specyfiki komunikacji z osobą z wadami słuchu, ze szczególnym uwzględnieniem funkcjonowania na uczelni. Przedstawione zostaną zasady nawiązywania kontaktu, reagowania na komunikaty, prowadzenia rozmowy, a także rozpoznawania znaczenia sygnałów niewerbalnych. Częścią praktyczną warsztatu będzie nauka podstawowych znaków i zwrotów języka migowego.

Dominika Mroczek-Dąbrowska

Absolwentka UAM oraz Wielkopolskiego Centrum Edukacji Medycznej. Prawniczka, mediatorka sądowa, specjalistka dialogu społecznego, dyplomowana opiekunka medyczna, CBT Cognitive Behavior Life Coach, Therapeutic Art Life Coach, Moderator Design Thinking. Absolwentka studiów doktoranckich z zakresu prawa medycznego i inżynierii genetycznej. Tłumaczka, wykładowczyni i trenerka języka migowego. Od 20 lat czynnie działa na rzecz środowiska osób głuchych w Polsce.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Odporność psychiczna – o sztuce budowania wewnętrznej siły

Rozwój odporności psychicznej jest ważnym elementem zdrowia psychicznego. Można go osiągnąć poprzez budowanie wewnętrznej siły, aby poradzić sobie z trudnościami. Jakie techniki do tego wykorzystać podpowie nam pedagog specjalny, psychotraumatolog, doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, tutor, konsultant kryzysowy, nauczyciel akademicki oraz szkoleniowiec z wieloletnim stażem.

dr Matylda Pachowicz

Pedagog specjalny, psychotraumatolog, doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, tutor, konsultant kryzysowy, nauczyciel akademicki oraz szkoleniowiec z wieloletnim stażem, obecnie wykładowca na WSE UAM w Poznaniu. Laureatka nagród naukowych i fotograficznych. Od kilku lat prowadzi kursy o tematyce psychologicznej na Uniwersytecie Otwartym UAM w Poznaniu, za które otrzymała trzykrotnie Nagrodę przyznaną przez Radę Programową UO UAM dla najpopularniejszego wykładowcy.



Warsztaty



20.02.2025

Osoby neuro różnorodne w środowisku akademickim

Czym jest neuro różnorodność i zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD). Charakterystyka funkcjonowania osób z zaburzeniem ze spektrum autyzmu. Mocne strony i potencjał osób z ASD. Potrzeby osób z ASD w przestrzeni uczelnianej i sytuacjach akademickich. Strategie wspierania osób z neuro różnorodnością (przestrzeń, komunikacja, sytuacje społeczne, bodźce w otoczeniu). Wspieranie w sytuacjach trudnych osoby z neuro różnorodnością.

dr Aneta Wojciechowska

Pedagog specjalny, neurologopeda, pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Laboratorium Pedagogiki Specjalnej.

Przewodnicząca Zarządu Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Autyzmem ProFUTURO w Poznaniu, członek zespołu ECHO Autism Poland. Szkoleniowiec rad pedagogicznych, nauczycieli, logopedów, specjalistów zajmujących się diagnozą i terapią osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, oraz rodziców i opiekunów osób z ASD i zaburzeniami rozwoju mowy i komunikacji. Zainteresowania naukowe i działalność edukacyjna obejmują: diagnozę pod kątem zaburzeń spektrum autyzmu, diagnozę funkcjonalną dzieci z trudnościami rozwojowymi, diagnozę logopedyczną zaburzeń rozwoju mowy u dzieci, terapię pedagogiczną i neurologopedyczną osób ASD, z zaburzeniami genetycznymi oraz z zaburzeniami w rozwoju mowy i języka; komunikację AAC osób z zaburzeniami w rozwoju mowy.



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Portal Pracownika

Podczas warsztatów omówione zostaną podstawowe funkcjonalności i założenia uruchomionych dotychczas aplikacji (zamówienia publiczne, nieobecności, kartoteka pracownika) jak i też zaprezentowane pilotażowo aplikacje, nad którymi w czasie warsztatów będziemy jeszcze pracować (faktury, wnioski o wyjazdy służbowe, umowy cywilno-prawne). Omówione zostaną ogólne funkcjonalności systemu, takie jak wyszukiwanie, analiza, zbieranie danych, zastępstwa w portalu, raporty inne niż w kartotece pracownika. Po krótko przedstawimy plany na przyszłość...

Lidia Pudliszak

Główny specjalista – Biuro Zarządzania Procesami UAM



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Power Point w pracy administracyjnej

Warsztat zwiększający komfort poruszania się po aplikacji Power Point. Duża część warsztatów poświęcona będzie budowaniu szablonów tak, aby w razie potrzeby mieć przygotowane własne układy slajdów i dodawać tylko tekst i odpowiednie grafiki.

Podczas spotkania omówione zostaną takie zagadnienia jak:

- co jest gdzie w Power Point, czyli krótkie omówienie tego, co na ekranie;
- jakie cuda można wyciągnąć z pracy z kształtami;
- edycja plików graficznych bez korzystania z zewnętrznych programów;
- nowoczesne animacje i przejścia slajdów;
- przygotowanie prostych materiałów graficznych – plakaty, grafiki na social media itp.;
- budowanie wzorców slajdów, czyli sami sobie sterem i okrętem w PP!

W pierwszym dniu warsztaty odbywać się będą w sali komputerowej. Uczestnicy będą mogli na bieżąco ćwiczyć w aplikacji. W drugim dniu, warsztaty odbędą się w sali dydaktycznej bez komputerów, gdzie wszystko będzie prezentowane na dużym ekranie. Uczestnicy mogą jednak przynieść swój komputer i klikać razem z prowadzącą.

Aneta Masztaller

Administrator Centrum Zarządzania Infrastrukturą i Projektami Informatycznymi UAM



Warsztaty



21.02.2025

Protokół akademicki w praktyce

Grupa dedykowana zainteresowanym regułami postępowania i zachowania pracowników uczelni wyższych, normy obowiązujące w kontaktach oficjalnych i uroczystych. Zaprezentowane zostaną reguły przygotowywania różnego rodzaju pism oficjalnych i uroczystych, stosowane zwroty, kolejność witania gości i ich tytułowania. Ponadto uczestnicy i uczestniczki będą mieli okazję poznać sposoby radzenia sobie w niezręcznych sytuacjach.

Ewa Jarmakowska-Kolanus

Sekretarz Senatu UAM, Biuro Rektora



Warsztaty



21.02.2025

RAVEN 13 – intensywny trening komunikacji w kryzysie, myślenia kontekstowego i współpracy

RAVEN 13 to unikalna symulacja, która odbywa się częściowo w przestrzeni wirtualnej, a częściowo w realnej. Uczestnicy muszą wykorzystać swoje umiejętności, żeby zrozumieć sytuację, zaplanować działania i uratować ludzi z zagrożonej podwodnej stacji badawczej. Doświadczenie buduje silne poczucie wspólnoty i premiuje myślenie strategiczne, kontekstowe oraz postawy nastawione na współpracę, troskę (pomaganie) oraz indywidualną odpowiedzialność. Jest pretekstem do analizy procesów: komunikacji i współpracy, działania pod presją (czasu, otoczenia, zmiennych środowiskowych), decyzyjnych.

Wszyscy uczestnicy proszeni są o zabranie na warsztat naładowanych telefonów komórkowych lub tabletów. Sprawny przebieg symulacji wymaga dobrego połączenia z Internetem.

dr Łukasz Przybylski

Od 20 lat pracuje jako trener biznesu i ekspert w zakresie zastosowań wiedzy z dziedziny neurokognitywistyki dla potrzeb biznesu. Prowadzi szkolenia dla specjalistów i menedżerów wszystkich szczebli, głównie w obszarze budowania zespołów, komunikacji, delegowania i egzekwowania zadań, motywowania pozafinansowego, a także kształtowania elastyczności poznawczej, myślenia analitycznego i kreatywnego w oparciu o metodologię design thinking. Brał udział w projektach badawczych na styku nauki i biznesu z czołowymi firmami z obszaru user experience.



Warsztaty

21.02.2025



Ryba pięknieje od głowy. Komunikacyjne negocjacje z trudnym rozmówcą w rytmie DISCo

Komunikacja determinowana jest przez osobowość. Czy wiesz, że ok. 80% najtrudniejszych rozmówców reprezentuje jeden styl osobowości? Na warsztacie poznasz od praktycznej strony każdy z 4 stylów komunikacji oraz swój własny dzięki modelowi Extended DISC. Następnie przetestujesz w praktyce negocjacje z grupą wymagających rozmówców. Trudne sytuacje najczęściej zaczynają i kończą się w głowie. Skuteczne zarządzanie kryzysową sytuacją można wyćwiczyć tylko czasem potrzebujesz dobrych narzędzi.

Łukasz Pawłyszyn

- Ekspert Customer Experience (Allegro) – odpowiedzialny za obszar szkoleń, narzędzi rozwojowych, wzmocnienia kompetencji liderkich, jakość obsługi Klientów i Partnerów, content video dotyczący e-commerce, szkolenia w Virtualnej Rzeczywistości
- Konsultant biznesowy – szkolenia, doradztwo, konsulting zrealizowane w projektach prowadzonych dla kilkudziesięciu firm sektora bankowego, finansowego, branży inżyniersko-budowlanej, gamingowej, e-commerce, automotive itp. (m.in. InPost, Bank Pekao, Bank Millennium, Volkswagen, Bosch Siemens Holding, Sephora, Coca-Cola, MSI Gaming)
- Certyfikowany Trener – uprawnienia certyfikacyjne m.in. Extended DISC, Talenty Gallupa, Odporność psychiczna MTQ48, Prosty język®, Coach ICF
- Mentor - członek zarządu Stowarzyszenia Mentorów Promentor
- Head of Jury / Jury Member - Polish Contact Center Awards
- Wykładowca akademicki – Uniwersytet Jagielloński | Uniwersytet Warszawski | AGH Kraków

Warsztaty



20.02.2025

Stres i presja czasu

Warsztaty mają na celu przybliżenie tematyki stresu, jego znaczenia w życiu człowieka, sposobów przeciwdziałania. Co decyduje o tym, czy człowiek się stresuje? Czy stres jest tylko negatywny? Po co ludziom stres? Czym groziłby brak stresu w życiu? Warsztat poprowadzi Alicja Dominiak z Sekcji Poradni Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

Alicja Dominiak

Absolwentka psychologii na Uniwersytecie imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu (specjalności: Seksuologia Kliniczna i Psychologia Zdrowia i Choroby), 4-letniego całonocnego szkolenia terapeutycznego w Centrum Analizy Transakcyjnej w Poznaniu.

Członkini Polskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej.

Pracuje między innymi w ramach Poradni Rozwoju i Wsparcia Psychicznego UAM, gdzie udziela krótkoterminowego wsparcia indywidualnego i grupowego.



Warsztaty



21.02.2025

Sztuka współpracy: wykorzystaj emocje jako narzędzie

To interaktywne spotkanie, które ukazuje, jak emocje wpływają na relacje międzyludzkie i współpracę w grupie. Opierając się na naukach behawioralnych, uczestnicy poznają mechanizmy rozpoznawania emocji oraz dowiedzą się, jak wykorzystywać je do budowania zaufania i wzmacniania efektywności zespołu. Poprzez praktyczne ćwiczenia, symulacje oraz analizę konkretnych sytuacji, uczestnicy nauczą się zarządzać emocjonalnym klimatem w relacjach, rozwijając swoje umiejętności komunikacyjne i empatyczne. Warsztat jest skierowany do osób, które chcą lepiej rozumieć siebie i innych, tworząc solidne podstawy dla współpracy i wzajemnego zaufania.

dr Małgorzata Tadeusz-Ciesielczyk

Profilier behawioralny, ekspert budowania wiarygodności wizerunkowej w oparciu o komunikację niewerbalną, specjalista skutecznego komunikowania i rozwoju kompetencji miękkich.



Warsztaty



20.02.2025

"Układ nerwowy" zdrowej organizacji. Narzędzia efektywnej komunikacji wewnętrznej w instytucjach

Podczas warsztatu omówione zostaną podstawowe narzędzia komunikacji wewnętrznej oraz możliwości ich wykorzystywania w uniwersytecie. Celem zajęć będzie również próba wypracowania zaleceń co do preferowanych zmian w komunikacji wewnętrznej w uczelni.

prof. UAM dr hab. Szymon Ossowski

W działalności naukowej specjalizuje się w badaniach komunikowania politycznego i polskich kampanii wyborczych, zjawiska mediatyzacji, konwergencji i polityzacji mediów, relacjami media – demokracja oraz rozwojem narzędzi public relations.

Poza działalnością badawczą i dydaktyczną, zaangażowany w liczne projekty publiczne i społeczne. Współautor dwóch zrealizowanych projektów w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego – RoweLOVE Rataje i Sportowe Żegrze. Prowadzący szkolenia z zakresu budowania marki osobistej oraz komunikacji społecznej i medialnej. Stały komentator bieżących wydarzeń politycznych w mediach lokalnych, regionalnych i ogólnopolskich.



Warsztaty



21.02.2025

Wstęp do NVC – czyli o komunikacji w pracy i w domu

W trakcie warsztatów uczestniczki i uczestnicy poznają sposób komunikacji, który opiera się na potrzebach własnych z uwzględnieniem potrzeb drugiej strony. Zdobędą wiedzę z dziedziny nazywania emocji oraz potrzeb, poznają wpływ słów w komunikacji oraz doświadczą świadomej komunikacji w czterech krokach.

Joanna Dembińska

Z wykształcenia politolożka. Z pasji rekruterka i poszukiwaczka ludzkich talentów, patrząca na ludzi przez pryzmat psychologii pozytywnej i porozumienia bez przemocy. Ludzie i ich relacje to materia, która fascynuje ją najbardziej. Uwielbia zadawać pytanie: „chcesz mieć rację, czy relację?”. Ludziolub i Humanistka w jednym.



Warsztaty



21.02.2025

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu - coaching grupowy

Wypalenie zawodowe przestało być jedynie syndromem – w 2022 roku zostało zdefiniowane jako jednostka chorobowa. Według STADA Health Report z tego samego roku wypalenie zawodowe dotyka większość Europejczyków, a aż 60 procent z nich deklaruje, że doświadczyło choć chwilowego uczucia wypalenia. Sesja coachingu grupowego, została zaprojektowana, aby pomóc uczestnikom rozpoznać symptomy wypalenia zawodowego, zrozumieć jego przyczyny oraz wypracować praktyczne strategie przeciwdziałania temu zjawisku. Podczas warsztatu uczestnicy będą mieli okazję: rozpoznać sygnały ostrzegawcze, zrozumieć swoje źródła stresu w zawodowym otoczeniu, wypracować strategie regeneracji, tworzyć zdrowe granice.

Pod okiem coacha uczestnicy będą współtworzyć atmosferę wsparcia i wymiany doświadczeń, wzajemnie inspirując się do wprowadzenia pozytywnych zmian. Sesja pozwoli na opracowanie planu działania, który umożliwi uczestnikom na kontynuowanie pracy nad odpornością na stres oraz zapobieganie wypaleniu w codziennej praktyce zawodowej.

dr Karolina Domagalska-Nowak

Kierowniczka Biura Obsługi Wydziału Studiów Edukacyjnych, dr nauk społecznych, Coacherka, Przewodnicząca Komitetu Programowo-Organizacyjnego Forum Administracji UAM



Warsztaty

20 i 21.02.2025



Zbuduj zaufanie do siebie:

jak zarządzanie emocjami i myślami wspiera pozytywne życie – lekcje z teorii Alberta Ellisa – wykład interaktywny

Celem warsztatów jest dostarczenie uczestnikom praktycznych narzędzi i efektywnych strategii, które umożliwią im skuteczne zarządzanie swoimi emocjami i myślami. Dzięki zastosowaniu teorii Alberta Ellisa, program ma na celu nie tylko rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, ale także wspieranie uczestników w budowaniu bardziej pozytywnego i satysfakcjonującego życia. Warsztaty skoncentrują się na identyfikacji negatywnych wzorców myślowych oraz opracowywaniu metodyk ich przekształcania w bardziej konstruktywne przekonania. Uczestnicy nauczą się, jak świadome zarządzanie własnymi emocjami przekłada się na poprawę jakości życia, relacji z innymi oraz ogólnego samopoczucia.

dr Piotr Kwiatek

Psycholog, psychoterapeuta, rekolekcjonista, wykładowca, zakonnik Krakowskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów. Doktor psychologii. Wykłada psychologię komunikacji, psychologię pastoralną i rozwojową oraz interwencje pozytywne na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS – studia rekomendowane przez założyciela nurtu psychologii pozytywnej, prof. Martina E.P. Seligmana.



Warsztaty



21.02.2025

Żywnienie a dobrostan, czyli holistyczne podejście do żywności.

W trakcie spotkania odpowiemy na pytanie jak się dzisiaj definiuje żywność i jaki jest jej wpływ na nasz dobrostan. Porozmawiamy o składnikach żywności, etykietach produktów, oświadczeniach zdrowotnych i żywieniowych, a przede wszystkim o oczekiwaniach współczesnego konsumenta względem żywności. Zastanowimy się czy to co spożywamy oraz dokonywane przez nas wybory są świadome i jaki mamy na nie wpływ. Warsztat ten jest dedykowany wszystkim tym, którzy chcą nie tylko zadbać o zdrowie i sprawność fizyczną, ale także poznać tajniki food design, czyli projektowania żywności w oparciu o holistyczną filozofię życia.

prof. dr hab. Anna Gramza-Michałowska

Profesorka na Wydziale Nauk o Żywności i Żywienia Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, gdzie kieruje Katedrą Technologii Gastronomicznej i Żywności Funkcjonalnej. Prowadzi badania w zakresie technologii żywności i żywienia człowieka oraz opracowuje i wdraża innowacje technologiczne i produktowe.



Warsztaty w SWFiS UAM



24.02.2025

Body Ball - relaksacja z piłkami gimnastycznymi

24.02.2025 - sala aerobikowa w sali sportowej przy ul. Młyńskiej 15, 14:30-15:30

Julia Józwiak

Absolwentka poznańskiego AWF-u i wszechstronny pracownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na UAM. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć z piłkami Body Ball, Joga, Zdrowy kręgosłup, Aqua aerobik, Pływanie, rolki, narty, trening funkcjonalny. Jej wieloletni staż gwarantuje zajęcia na najwyższym poziomie.

Joga

24.02.2025 – sala górna w sali sportowej przy ul. Szamarzewskiego 89, 14:00-15:00

Violetta Prusińska

Starszy wykładowca SWFiS, rehabilitantka, trenerka oddechu, instruktorka jogi z dużym doświadczeniem, która łączy ćwiczenia z oddechem, wyciszeniem, odprężeniem i obowiązkowym uśmiechem.

Trzymaj pion (zajęcia dla kręgosłupa)

24.02.2025 – sala aerobikowa (2S1) przy hali sportowej ul. Zagajnikowa 9, 14:00-15:00

Elżbieta N. Horaczyńska

Trener medyczny, personalny, instruktor fitness. Z fitnesssem związana jest ponad 20 lat. Jest to jej największa pasja. Ciągłe zgłębia tajniki pracy z ciałem, poszerzając swój wieloletni warsztat na specjalistycznych szkoleniach. Jej specjalność to zajęcia wzmacniające, funkcjonalne i prozdrowotne. Ukończyła wiele szkoleń medycznych a także fitnessowych z zakresu Total Body Workout, functional training, trening. W wolnych chwilach uwielbia jeździć na rowerze, czytać książki i gotować.

V FORUM ADMINISTRACJI UAM

Zaufanie i Współpraca

Bieżące informacje oraz materiały szkoleniowe
znajdziecie na stronie FORUM ADMINISTRACJI UAM
w Intranecie

KONTAKT:

FORUM.ADMINISTRACJI@AMU.EDU.PL



Karolina Domagalska-Nowak
przewodnicząca komitetu
programowo-organizacyjnego
knowak@amu.edu.pl
tel. +48618292331
tel. +48519340457



Magdalena Sadowska
sekretarz komitetu
programowo-organizacyjnego
magdalena.sadowska@amu.edu.pl
tel. +48618295311