



Serdecznie zapraszamy na warsztaty organizowane przez Uniwersytet SWPS oraz Klinikę Terapii Poznawczo-Behawioralnej USWPS podczas Pol'and'Rock Festival 2024!

01.08.2024 CZWARTEK:

- **10.00 MINDFULNESS: czyli jak żyć uważnie**

Nasze życie często przypomina stację kolejową w dużym mieście. Z tłumem spieszących się ludzi, setkami pędzących pociągów, peronami pełnymi smutku i radości. I często w tym ogromnym pędzie codzienności spóźniamy się na jakiś pociąg lub wsiadamy do nieodpowiedniego. Czasami wybieramy niewłaściwych towarzyszy podróży, a innym razem stoimy na peronie i ze strachu nie potrafimy zrobić kroku. Działamy jak szaleni lub pogrążamy się w niemocy, zamiast uważnie doświadczać życia tu i teraz. Szereg badań naukowych z całego świata dowodzi, że praktykowanie uważności (mindfulness) pomaga radzić sobie ze stresem, trudnymi emocjami, lękiem i nawrotami depresji. Poprawia samoocenę i jakość relacji interpersonalnych w życiu prywatnym i zawodowym. Podczas warsztatu z uważności dla początkujących uczestnicy w sposób praktyczny zapoznają się z podstawową koncepcją uważności oraz zostaną zaproszeni do jej doświadczenia m.in. poprzez ćwiczenia uważnego jedzenia, oddechu czy ruchu. A także otrzymają informację o możliwościach kontynuowania i rozwoju praktyki uważności w sposób formalny i nieformalny.

ALEKSANDRA GUTKOWSKA-MACIEJUK – Menadżerka, liderka i mentorka z wieloletnim doświadczeniem Nauczycielka Terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT), certyfikowana w Oxford Mindfulness Centre. Absolwentka pierwszej edycji Studiów Podyplomowych „Uważność i współczucie. Podstawy, badania i psychoterapia.” na Uniwersytecie SWPS.

- **11.00 ŚMIECH: BEZ LIMITU**

Warsztaty (Śmiechoterapia) to po części śmiech i dobra zabawa, a po części czas na przyjrzenie się własnym, często narzuconym społecznie, blokadom. Śmiech powoduje

zwiększenie poziomu endorfin i odpęza. To również rodzaj wysiłku fizycznego, pozwala spalić kalorie i rozgrzać się przed innymi obowiązkami. Sprawdź co zmieni się w Twoim życiu gdy spojrzysz na nie ze „śmiechem” na ustach :) Polecam: przynieść szczyptę pozytywnego myślenia, założyć komfortowy ubiór, zabrać ze sobą coś do picia

JAKUB FELCZAK – Psycholog, wykładowca uniwersytecki, certyfikowany trener biznesu (ACI), trener kompetencji cyfrowych

- **12.00 POMOC W KRYZYSIE: wsparcie masz w zasięgu ręki**

Przybliżymy uczestnikom działanie telefonów zaufania oraz telefonów interwencyjnych, które oferują pomoc osobom będącym w kryzysie. Uczestnicy dowiedzą się, gdzie dokładnie mogą się zwrócić po pomoc, jakie numery telefonów są dostępne oraz jak wygląda rozmowa z konsultantem, dowiedzą się również czy mogą sami zadzwonić na telefon interwencyjny, kiedy widza bądź są obok osoby w kryzysie. Warsztat obejmie również szczegółowy opis procesu wsparcia w przypadku wystąpienia myśli samobójczych bądź też zjawiska przemocy domowej.

MARIANNA GASPARSKA – studentka V roku psychologii na Uniwersytecie SWPS - specjalność: psychologia kliniczna i zdrowia. Absolwentka I stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. W Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia zdobyła doświadczenie jako stażystka

- **13.00 KOLEKCJA CZY KONSTRUKCJA**

Czy wiesz, jak będzie wyglądała Twoja praca za 20 lat? Pewnie nie. A czy możesz się w takim razie do niej przygotować? Tak! Robimy to cały czas, jednak jak to robić mądrze? Nie wystarczy tylko zbierać nowe doświadczenia, powinny one układać się w drogę, która zaprowadzi Cię tam, gdzie chcesz się znaleźć. Opowiemy o modelu T kompetencji przyszłości oraz różnicach między kolekcją, a konstrukcją w karierze zawodowej.

KATARZYNA JANUSZKIEWICZ – Dziekanka Wydziału Nauk Społecznych w Warszawie, badaczka zachowań organizacyjnych

- **14.00 ESPRESSO CZY LATTE: JAK PRACOWAĆ MĄDRZE**

Coraz częściej i chętniej korzystamy z elastycznych form organizacji pracy. Z jednej strony pozwala nam to na swobodne łączenie pracy i nie-pracy, z drugiej jednak niesie ryzyko przenikania się tych sfer. Podczas warsztatu opowiemy o tym czy warto być zawsze i wszędzie elastycznym oraz o konsekwencjach pracy espresso i latte.

KATARZYNA JANUSZKIEWICZ – Dziekanka Wydziału Nauk Społecznych w Warszawie, badaczka zachowań organizacyjnych

- **15.00 EPIDEMIA SAMOTNOŚCI**

Moje pokolenie odkryło i projektuje dla nowego pokolenia tzw. „media społecznościowe”, które – jak pokazują badania – prowadzą do samotności. Jeżeli nic nie zrobimy to zabije nas społeczna epoka lodowcowa: za kilkadziesiąt lat będziemy cierpieć z powodu tortury samotnością. Takich rosnących samotności jest więcej i będę o nich mówił podczas warsztatu: jako ojcowie porzucamy nasze dzieci chowając się za karierą; domagamy się umieszczenia w izolatkach „groźnych przestępców”, przez co nie rozumiemy, że taką torturą znęcamy się nad człowiekiem który opuści kiedyś mury więzienia.

WOJCIECH KULESZA – Psycholog społeczny, Kierownik Katedry Psychologii Społecznej na Uniwersytecie SWPS. Prowadzi seminaria dyplomowe z zakresu psychologii społecznej i psychologii miłości.

- **16.00 Zmień szkodliwe zachowania zanim one zamienią Twoje życie w pułapkę**

Palenie papierosów również elektronicznych, nadużywanie alkoholu, uzależnienia chemiczne, uwikłanie w hazard, objadanie się cukrem białym, nadmierne spożywanie kofeiny czy też przypadkowe kontakty seksualne to najczęstsze znane zachowania zwane szkodliwymi. Aby doprowadzić do zmiany warto przeanalizować swoją motywację oraz zobaczyć co mi przeszkadza wprowadzić ją i na końcu utrwalić... Warsztat ma pomóc zobaczyć, czy sam/sama możesz wprowadzić zmianę i co do tego jest potrzebne?

MAŁGORZATA FATEK-SKOBEL – Pedagog, specjalista psychoterapii uzależnień, terapeuta motywujący. Prowadzi zajęcia dydaktyczne w ramach Studium Terapii Uzależnień na SWPS

- **17.00 WZORY ZACHOWAŃ W RELACJI**

Zakochanie i co dalej? Jak rozpoznać o co nam chodzi kiedy nie wiadomo o co chodzi? Czyli co nieco o “stąpaniu po polu minowym” w parze. Będzie o niebieskiej i czerwonej nodze w związku i intuicyjnym tańcu w relacji. Popatrzymy na nasze reakcje w parze z poziomu neurobiologii.

AGNIESZKA TRAWICKA – specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeutka, terapeutka par i seksuolog, wykładowca akademicki

- **18.00 Let's talk. (SEKS) komunikacja – przed, w trakcie i po**

Satysfakcjonujący seks nie robi się sam - porozmawiajmy. Jak rozpoznawać swoje potrzeby seksualne oraz jak o nich rozmawiać z osobą partnerską? Kiedy to robić, skoro “seks się

uprawia, a nie o nim gada”? Jak komunikowanie się w tym zakresie wpływa na aktywność seksualną oraz związaną z nią satysfakcję? Jakie przekonania, myśli i emocje wchodzą z nami do łóżka i jak sobie z nimi radzić? Let’s talk.

KATARZYNA KIERZEK – Psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, w trakcie procesu certyfikacji na seksuolożkę kliniczną

- **Cały dzień: STRESmisja**

STRESmisja to planszowa, kooperacyjna gra psychoedukacyjna oparta o sprawdzone naukowo techniki i metody radzenia sobie ze stresem. Jej skuteczność potwierdziły wyniki badań naukowych podłużnych i biologicznych prowadzonych grudzień 2022- luty 2023. Wiemy, że gracze dzięki rozgrywkom poznają nowe sposoby radzenia sobie ze stresem, a po samej rozgrywce spada im poziom hormonu stresu (kortyzol). Gra jest przeznaczona dla graczy powyżej 12 roku życia, dla 4-8 uczestników, którzy przez około 40-60 minut dzięki współpracy, wspólnemu wykonywaniu zadań redukują stres, który pojawia się w sennym mieście.

Zespół STRESmisji