



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

02.08.2024 PIĄTEK:

- **10.00 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 odpręża. 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

- **11.00 NIE BĄDŹ NOŁAJFEM I ZACZNIJ ŻYĆ**

Fonoholizm, Sieciholizm,holizm.... Kiedyś końcówka ta kojarzyła się tylko z alkoholizmem. Dzisiaj uzależniamy się od internetu, pracy, zakupów, komórek, opalania, odchudzania itp. Nołajf w slangu młodzieżowym znaczy osobę pozbawioną życia towarzyskiego, preferującą spędzanie czasu w domu najczęściej grając w gry komputerowe, wyłączoną z życia. Jej zachowania są zredukowane do siedzenia przed ekranem swojego telefonu, laptopa, komputera, tabletu czy jeszcze innego urządzenia.....Warsztat ma pomóc zobaczyć czy sam możesz powiedzieć o sobie Żyję, Jestem, Czuję, Widzę, Używam nowych technologii odpowiedzialnie.

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

- **12.00 BIOLOGICZNA REAKCJA NA STRES**

Psychofizjologia stresu - jak wiedza z poziomu neurofizjologii pomaga zrozumieć człowieka, czyli o normalnych reakcjach organizmu na nienormalne doświadczenia. Reakcje biologiczne na stres jak je rozpoznać i co mogę na to poradzić?

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

- **13.00 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

- **14.00 PROKRASTYNACJA: czyli wiecznie odkładam wszystko na ostatnią chwilę**

Zapraszamy na lekcję zarządzania samym sobą czyli trening umiejętności w kontekście prokrastynacji

JAROSŁAW MICHAŁOWSKI – Dziekan Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS. Psycholog, certyfikowany terapeuta i superwizor (cognitive behavioral therapy – CBT) oraz terapeuta schematów

- **15.00 NUKLEARNE SŁOWA**

Często szukamy skomplikowanych rozwiązań na ratowanie związków. A zrozummy, że niszczymy/budujemy je znacznie prościej niż może się to wydawać. Kochanie... skarbie... Ty

dranu... głupku... Wydaje się, że to tylko słowa... Tylko? Jak wynika z badań, słowa mogą uskrzydlać i rozwijać nas i nasze związki, ale mogą też pogrążyć, odzierać z godności. Są w stanie zniszczyć kogoś, albo uratować mu życie. Dlatego wypowiadajmy je uważnie, ze świadomością, jaką mają moc.

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

- **16.00 GASLIGHTING: ASPEKTY PRAWNE**

Twój partner/partnerka ciągle wmawia Ci, że pewne zdarzenia nie miały miejsca lub przeciwnie, próbuje Cię przekonać, że nie pamiętasz różnych faktów/sytuacji, ciągle podważa Twoje zdanie, porównuje Cię z innymi osobami, sprawia, że czujesz się gorsza/gorszy od innych, kłamie, manipuluje i sprawia, że zaczynasz wątpić w swoje zdrowie psychiczne? A może Twój przełożony/przełożona lub współpracownicy traktują Cię jak powietrze, ciągle krytykują sposób, w jaki wykonujesz zadania albo wmawiają Ci, że wykonałeś/wykonałaś zadanie, które wcale nie zostało Ci zlecone? Jeśli takie sytuacje mają miejsce, to prawdopodobnie jesteś ofiarą gaslightingu. Jakie są konsekwencje prawne gaslightingu, czy stosowanie gaslightingu może być uznane za winę w rozpadzie związku małżeńskiego, czy gaslighting może być zakwalifikowany jako mobbing?

EWA PIETRZAK – Adwokat. Prowadząca zajęcia na Wydziale Prawa Uniwersytetu SWPS

- **17.00 Nieletni i reakcja państwa na demoralizację i czyny zabronione**

10-letnie dziecko notorycznie opuszcza lekcje, zażywa środki odurzające, alkohol popełnia czyn zabroniony. Jak państwo reaguje na takie czyny popełniane przez najmłodszych, lecz także przez 15- czy 17-latków.

EWA DAWIDZIUK – Prawniczka. Prodziekan ds. studenckich na Wydziale Prawa w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

- **18.00 Kliniki Prawa: czy wiesz, że możesz uzyskać nieodpłatną pomoc prawną?**

W Polsce od ponad 25 lat działa blisko trzydzieści Klinik Prawa, prowadzących działalność pro publico bono w zakresie wsparcia prawnego. Kliniki Prawa działają przy Uniwersytetach w całej Polsce. Na miejscu można uzyskać pomoc czy poradę w bardzo szerokim spektrum tematycznym: od drobnych spraw lokalnych po rodzinne, karne czy nawet kierowane do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka. Na spotkaniu dowiesz się gdzie znaleźć Klinikę, kiedy warto skorzystać z pomocy prawnej, jak się przygotować do pierwszej rozmowy i na jaki zakres pomocy możesz liczyć. Rozmowę poprowadzi: Filip Czernicki doktor nauk prawnych,

radca prawny, wykładowca akademicki, zawodowo specjalizuje się w zakresie prawa lotniczego, prawa organizacji pozarządowych, zarządzania projektami i doradztwie biznesowym. Od wielu lat czynnie zaangażowany we współpracę z organizacjami społecznymi. Współtwórca sieci studenckich poradni prawnych i aktywnie promujący postawy pro bono wśród prawników. Koordynator programów pro bono Okręgowej Izby Radców Prawnych w Warszawie, Członek Rady Nieodpłatnej Pomocy Prawnej, Obywatelskiej i Edukacji Prawnej przy Ministrze Sprawiedliwości, Prezes Fundacji Uniwersyteckich Poradni Prawnych. Członek Zarządu Global Alliance for Justice Education, Przewodniczący Komisji Rewizyjnej Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pozarządowych.

FILIP CZERNICKI

- **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