



Uniwersytet
Gdański

Akademickie Centrum
Wsparcia Psychologicznego



Warsztaty w Akademickim Centrum Wsparcia Psychologicznego UG: Rozkład Jazdy

1. Stres - jak sobie poradzić wykorzystując praktyki mindfulness?

Zapraszamy na wprowadzenie do programu redukcji stresu opartego na praktykach uważności (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR).

Podczas spotkania poznasz kluczowe teorie i wypróbujesz niektóre praktyki uważności, pomagające stawiać czoła codziennym wyzwaniom. Rozwiniesz także m.in. umiejętność doceniania przyjemnych chwil, które czasem tak łatwo jest przeoczyć.

Prowadząca: Emilia Ożgo - psycholog, badaczka, nauczyciel akademicki i trenerka uważności. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. na University College London i South Camden Crisis Team (C&I NHS Trust).

Kiedy: 25.10. (środa), 22.11. (środa) w godz. 17:00-19:00

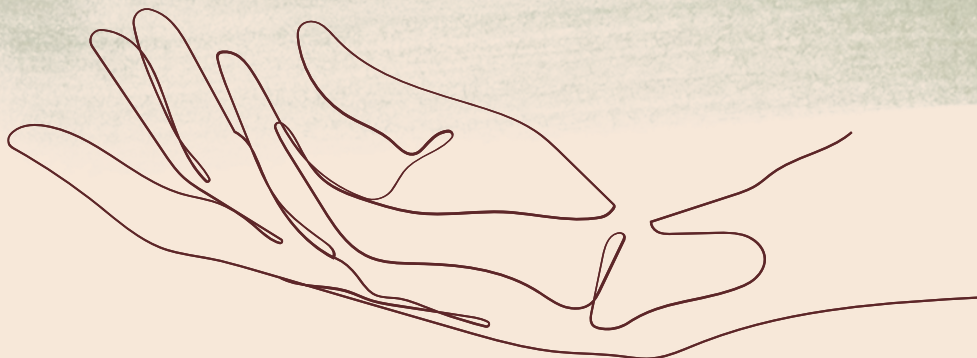
(wkrótce ogłosimy kolejne terminy warsztatów)

Gdzie: sala D209 (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG),

Budynek WNS, ul. Bażyńskiego 4, Gdańsk

Liczba miejsc: 15 (decyduje kolejność zgłoszeń)

Zapisy: warsztaty.cwp@ug.edu.pl (w tytule maila: wybrana data warsztatu)





Uniwersytet
Gdański

Akademickie Centrum
Wsparcia Psychologicznego



2. Daj spokój! - warsztaty dla ludzi zestresowanych

Zajęcia, które rozbrajają temat radzenia sobie ze stresem poprzez połączenie psychoedukacji z pracą z ciałem i oddechem.

Prowadząca: Dorota Brzezińska – psycholożka, trenerka, edukatorka.
Kwalifikacje trenerskie zdobyła w Akademii Trenera prowadzonej przez Fundację Republika Kobiet w Gdańsku oraz w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra w Warszawie.

Kiedy: 8.11. (środa), w godz. 17:00-19:00

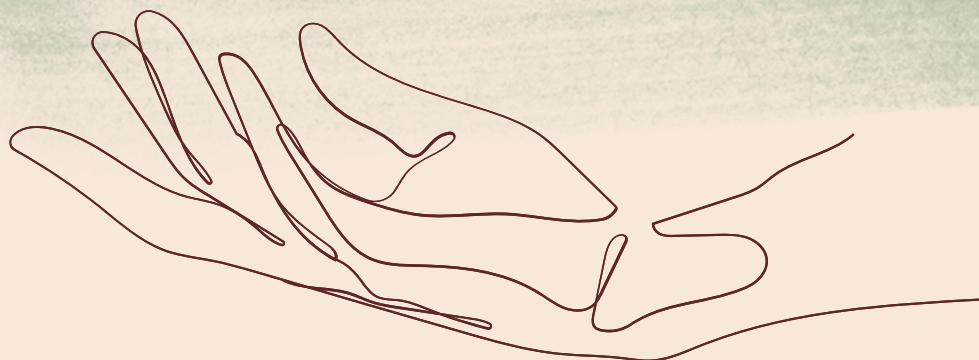
(wkrótce będziemy ogłaszać kolejne terminy warsztatów)

Gdzie: sala D209 (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG),

Budynek WNS, ul. Bażyńskiego 4, Gdańsk

Liczba miejsc: 15 (decyduje kolejność zgłoszeń)

Zapisy: warsztaty.cwp@ug.edu.pl (w tytule maila: wybrana data warsztatu)





Uniwersytet
Gdański

Akademickie Centrum
Wsparcia Psychologicznego



3. Cykl warsztatów – spotkań grupowych „Żyj w zgodzie ze sobą”

- Poznaj swoje emocje i dowiedz się, jakie potrzeby im towarzyszą.
- Poczuj się pewniej w wyznaczaniu granic.
- Poznaj lepiej własny dyskomfort i zacznij dostrzegać, kiedy jest sygnałem do zmian, a kiedy stanem do akceptacji.
- Naucz się praktykować uważność i zbliż się do siebie.

Chcemy, żeby była to bezpieczna przestrzeń, w której każdy znajdzie kawałek praktycznej wiedzy dla siebie i będzie mógł podzielić się własnymi przemyśleniami z innymi.

Prowadzące: Aleksandra Stube i Weronika Sztukowska, studentki V roku Psychologii na Uniwersytecie Gdańskim

Kiedy: W ramach cyklu przewidujemy 3 cotygodniowe spotkania.

Pierwsze odbędzie się 7 listopada (wtorek) w godz. 17:00-19:00.

Kolejne 14 i 21 listopada w godz. 17:00-19:00

Gdzie: sala D209 (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG),

Budynek WNS, ul. Bażyńskiego 4, Gdańsk

Liczba miejsc: 15 (decyduje kolejność zgłoszeń)

Zapisy: warsztaty.cwp@ug.edu.pl (w tytule maila: wybrana data warsztatu

UWAGA: Zapisujesz się od razu na wszystkie trzy spotkania!

