

INFORMACJE O WARSZTATACH

„Sens i logika to zrozumieć psychotyka" O codziennym życiu osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym – Anna Zinkiewicz, dr Katarzyna Kocoń-Rychter

Problemy zdrowia psychicznego – wielu z nas może to nie dotyka osobiście, a może nawet nie wiemy, że często spotykamy się z osobami doświadczającymi tego problemu. Osoby takie możemy spotkać wśród rodziny, znajomych czy ludzi mijanych na ulicy. Kiedy jesteśmy młodzi, zdrowi, piękni i zabiegani nie mamy nawet czasu, aby się nad tym zastanowić jak to jest doświadczać problemów ze zdrowiem psychicznym, jak wygląda życie osoby chorej, jak wygląda jej zwykły dzień, czy pracuje, czy może założyć swoją rodzinę itd. Często nawet nie wiemy, kto może być narażony na problemy ze zdrowiem psychicznym, czy sami możemy zachorować i jak leczy się problemy zdrowia psychicznego i czy w ogóle da się je leczyć??? A przede wszystkim, jak na nie reagować. Na warsztatach odpowiemy na te i wszystkie inne pytania. Porozmawiamy m. in. o zdrowiu psychicznym, chorobach takich jak: depresja, nerwica, autyzm, ADHD, schizofrenia, a także o możliwościach wsparcia i pomocy.

„Przemoc, której nie widać – wszystko o przemocy psychicznej” – Magdalena Wilczek, Kamil Wróbel

Przemoc psychiczna i szkolna jako najczęstsza forma przemocy. Problematyka, geneza oraz sposoby radzenia sobie ze zjawiskiem, jakim jest szeroko rozumiane pojęcie przemocy.

„Mapa mentalna mistrza a mapa mentalna amatora” – dr Witold Adamczyk
Każda społeczność to zbiór różniących się od siebie indywidualności. Jedni są laikami inni specjalistami, mistrzami lub przewodnikami. Każda z nich funkcjonuje w oparciu o własne mapy mentalne. Czym różni się myślenie i emocje laika od myśli i uczuć specjalisty - mistrza? Czy mistrzostwo jest sprawnością generowaną tylko genetycznie czy też dostępną jest dla każdego? Czy zmienia się nasze ciało wraz ze zmianą naszego myślenia?

„Narcyz pod lupą” – Patryk Malara, Patryk Czyż

Czy tzw. „gwiazdy” czyli osoby odnoszące sukcesy, uchodzące za pewne siebie, niezależne od innych, szczęśliwe, które pieczołowicie kreują swój idealny wizerunek w sieci, mogą w rzeczywistości pod maską ideału ukrywać wielki smutek, lęk, samotność i brak akceptacji siebie? Odpowiedź na te pytania znajdziecie na warsztacie pt. „Narcyz pod lupą”.

„Jak narysować myśl? Czyli twórcze techniki zapamiętywania” – Ewa Benz-Smagała
Czy nasze myśli można zobaczyć? Czy wiedzę można narysować? Aby przekonać się, w jaki sposób nasz mózg przetwarza i zapamiętuje informacje, musimy poznać kilka podstawowych zasad związanych z powstawaniem śladu pamięciowego. Uczestnicy warsztatu przekonają się, jak z łatwością zapamiętać nawet skomplikowane treści, wykorzystując do tego odrobinę wyobraźni i poczucia humoru. Nauka nie jest nudna a nasze myśli... nie są czarno-białe.

„Gdy emocje to trudna sprawa, poznaj je, to pomaga” – Krystian Nowak, Karolina Sagajdakow
Celem warsztatów jest pogłębienie refleksji na temat własnych emocji, zrozumienie ich oraz poznanie różnych strategii, które pozwalają radzić sobie m.in. z frustracją czy wstydem.

„Pierwsza pomoc w stresie” – Kaja Grochowina, Agnieszka Suchy
Zadbaj o siebie i znajdź równowagę. Dzięki warsztatom zrozumiesz, czym jest stres i nauczysz się nad nim panować. Poznaj efektywne techniki, które sprawią, że egzamin czy wystąpienie publiczne nie będą już dla Ciebie problemem.

„Jak budować swoje zdrowie psychiczne - bądź twórczym i kreatywnym dla siebie” - mgr Ewa Jędrychowska - Płonka, Adrianna Polańska, Marzena Gibałka
Warsztat dotyczył będzie rozumienia własnego wpływu na swój komfort i zdrowie psychiczne. W trakcie warsztatu uczestnicy poprzez własny, aktywny udział w małych grupach, będą nabywać umiejętności rozumienia własnych zasobów w kontekście osobistego rozwoju.

„SzeF wszystkich szefów, czyli jak działa mózg” - Ewa Drozdowska, Monika Kościńska
Gorąco zapraszamy na warsztaty dla dzieci które powstały na podstawie książki pt. "Sen Alicji" czyli jak działa mózg, Jerzego Vetulani, Marii Mazurek, Marcina Wierzchowskiego. Te kreatywne warsztaty w formie zabawy, czytania dzieciom oraz oglądania bajki pomogą zapoznać dzieci z funkcjonowaniem i działaniem mózgu.