



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



**Ogłoszenie warunków rekrutacji do udziału w
I edycji warsztatów w roku akademickim 2025/2026
*pn. Budowanie odporności psychicznej: rozwijanie umiejętności
adaptacyjnych w trudnych sytuacjach***

w ramach projektu „Integracja, Edukacja, Rozwój – Strategia na rzecz lepszego studiowania
i przeciwdziałania drop-outowi - PUM CARE” nr FERS.01.05-IP.08-0082/25,
współfinansowany w ramach Programu Fundusze dla Rozwoju Społecznego, Priorytet 1 „Umiejętności”,
Działanie 01.05 „Umiejętności w szkolnictwie wyższym”

Organizator: Zakład Psychologii Zdrowia w Szczecinie

Prowadzący zajęcia: mgr Viktoria Kaus

Opis warsztatu:

Warsztaty prowadzone stacjonarnie, 6 godzin dydaktycznych.

Odporność psychiczna nie oznacza „twardości” ani braku emocji. To zdolność do adaptacji – elastycznego reagowania na zmiany, presję, niepowodzenia i sytuacje, które wywracają codzienność do góry nogami. Każdy z nas doświadcza momentów przeciążenia, kryzysów relacyjnych, akademickiego stresu czy nagłych zmian życiowych. Różnica polega na tym, jak sobie z nimi radzimy – i właśnie tego można się nauczyć.

Podczas warsztatu uczestnicy poznają kluczowe mechanizmy budowania odporności psychicznej: regulację emocji, pracę z przekonaniami, wzmacnianie poczucia wpływu oraz rozwijanie elastyczności poznawczej. Nauczą się identyfikować własne zasoby, rozpoznawać sygnały przeciążenia oraz wdrażać strategie adaptacyjne w sytuacjach presji i niepewności. Zostaną pokazane praktyczne ćwiczenia technik, odbudowywanie motywacji po porażkach oraz świadome kształtowanie nawyków wspierających dobrostan psychiczny.

Warsztat ma charakter praktyczny – uczestnicy pracują na realnych przykładach z życia studenckiego i osobistego, analizują własne schematy reagowania oraz ćwiczą konkretne strategie wzmacniające odporność. Kameralna grupa sprzyja otwartej wymianie doświadczeń, refleksji i budowaniu poczucia sprawczości. Celem zajęć jest nie tylko zdobycie wiedzy, ale przede wszystkim rozwinięcie realnych kompetencji, które można zastosować od razu – w relacjach, na uczelni i w codziennych wyzwaniach.

Grupa docelowa: Studenci i Studentki PUM wszystkich stacjonarnych kierunków prowadzonych w języku polskim.

Edycja I – grupa 8 osobowa

(terminy kolejnych edycji warsztatów zostaną upublicznione wkrótce)

Przewidywany okres rekrutacji: 17.03.2026 – 22.03.2026

Termin realizacji warsztatów: **25.03.2026, godz. 10:30-15:00 (w tym 30 minut przerwy)**

Miejsce realizacji: **Klinika Psychiatrii (wejście od strony Poradni Zdrowia Psychicznego, obok Zakładu Żywienia i Metabolomiki PUM), ul. Broniewskiego 24, sala 19**

Kryteria uczestnictwa:

Status studenta PUM

Kolejność zgłoszeń

[formularz rekrutacyjny](#)