



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. Radzenie sobie ze stresem: techniki mindfulness, relaksacja, planowanie czasu.*

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 Agata Michnowicz

Opis warsztatu:

Warsztaty prowadzone stacjonarnie, 6 godzin dydaktycznych.

Stres to naturalna reakcja organizmu na sytuacje oceniane jako wymagające lub obciążające. Uruchamia zestaw mechanizmów biologicznych, których celem jest przygotowanie nas do działania, niezależnie od tego, czy wyzwalaczem jest egzamin, trudny dyżur czy nagły problem. Stres przestaje pełnić adaptacyjną rolę, gdy trwa zbyt długo i organizm nie ma szans na regenerację oraz powrót do równowagi. Zrozumienie mechanizmów stresu pozwala ocenić, które techniki regulacji, takie jak: mindfulness, relaksacja czy świadome planowanie czasu, rzeczywiście odpowiadają na to, co dzieje się w ciele i umyśle.

Warsztat został stworzony z myślą o studentach, którzy chcą złapać oddech, odzyskać poczucie wpływu i zbudować świadome, zdrowe strategie radzenia sobie ze stresem. Podczas zajęć uczestnicy będą pracować aktywnie z zestawem praktycznych ćwiczeń, które można od razu zastosować w codziennym życiu akademickim. Kameralna grupa sprzyja indywidualnej refleksji i daje przestrzeń, by spokojnie wypróbować różne techniki oraz znaleźć te, które najlepiej odpowiadają własnym potrzebom.

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

Edycja I – grupa 8 osobowa

(terminy kolejnych 4 edycji warsztatów zostaną upublicznione wkrótce)

Przewidywany okres rekrutacji: 28.11.2025 – 05.12.2025

Termin realizacji warsztatów: **15.12.2025, godz. 11:00-15:30 (w tym 30 minut przerwy)**

Miejsce realizacji: **Klinika Psychiatrii, ul. Broniewskiego 24, Sala 214, drugie piętro**

Kryteria uczestnictwa:

Status studenta PUM

Kolejność zgłoszeń

[formularz rekrutacyjny](#)