



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Program warsztatów

realizowanych 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”

1. Warsztat pn. Praktyczne strategie radzenia sobie ze stresem dla studentów

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.

2. Warsztat pn. Pierwsza pomoc psychologiczna: szkolenie dla studentów w zakresie wsparcia siebie i rówieśników w sytuacjach kryzysowych

Kryzysy psychiczne mogą dotknąć każdego – zarówno w życiu osobistym, jak i akademickim. Nagłe sytuacje stresowe, silne emocje, poczucie bezradności czy przeciążenia mogą znacząco obniżać funkcjonowanie i dobrostan. Pierwsza pomoc psychologiczna to zestaw podstawowych działań wspierających, których celem jest udzielenie bezpiecznej, empatycznej pomocy osobie w kryzysie oraz zadbanie o własne zasoby psychiczne.

Podczas warsztatu uczestnicy poznają podstawowe założenia pierwszej pomocy psychologicznej, nauczą się rozpoznawać sygnały kryzysu u siebie i innych oraz dowiedzą się, jak adekwatnie reagować w trudnych sytuacjach emocjonalnych. Szczególny nacisk położony zostanie na umiejętność uważnego słuchania, komunikację opartą na empatii, normalizowanie reakcji stresowych oraz rozpoznawanie momentów, w których konieczne jest skierowanie po profesjonalną pomoc.

Warsztat ma charakter praktyczny – uczestnicy będą pracować na przykładach i scenariuszach zaczerpniętych z realiów życia studenckiego, ćwicząc bezpieczne i wspierające formy reagowania. Kameralna forma zajęć sprzyja aktywnemu udziałowi, refleksji oraz wymianie doświadczeń, a także pozwala budować poczucie kompetencji w zakresie wspierania siebie i rówieśników.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



3. Warsztat pn. Budowanie odporności psychicznej: rozwijanie umiejętności adaptacyjnych w trudnych sytuacjach.

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

Grupy max 8 osobowe

(terminy kolejnych 4 edycji warsztatów zostaną upublicznione wkrótce)

Kryteria uczestnictwa:

Status studenta PUM

Kolejność zgłoszeń