

# Warsztaty psychoedukacyjne

## Dni Psychologa

### 24 maja 2021

**Godziny: 13.30–16.45**

**Miejsce: MStTeams**



**Termin zapisów**  
**12.05.–17.05.2021**

*Część I 13.30-15.00*

**01** „Stres bez tajemnic - konstruktywne radzenie sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej”

**Adresaci:** osoby zmagające się z silnie odczuwanym stresem związanym z pandemią COVID-19 oraz innymi sytuacjami życia codziennego

**Czas trwania:** 90 min

**Limit miejsc:** 40 osób

**02** „Jak zbudować w dziecku chęć do działania? Stosowanie nagród i kar w procesie wychowawczym”

**Adresaci:** Rodzice

**Czas trwania:** 90 min

**Limit miejsc:** 12 osób

**03** „Więcej niż „nie” - czyli warsztat o asertywności”

**Adresaci:** Studenci

**Czas trwania:** 90 min

**Limit miejsc:** 12 osób

**04** „Zodiak a psychologia, czyli dlaczego wszyscy jesteśmy Koziorożcami”

**Adresaci:** Osoby 16+, studenci, rodzice, użytkownicy Internetu.

**Czas trwania:** 90 min

**Limit miejsc:** 30 osób

**05** „Muzykorelaksacja w radzeniu sobie ze stresem przed egzaminacyjnym”

**Adresaci:** Studenci I roku studiów

**Czas trwania:** 60 min

**Limit miejsc:** 10 osób

*Część II 15.15-16.45*

**06** „Psychologiczna perspektywa higieny życia w czasie pandemii”

**Adresaci:** Studenci

**Czas trwania:** 60 min

**Limit miejsc:** 20 osób

**07** „Studenci – studentom. Od niepokoju do relaksu”

**Adresaci:** Studenci I roku studiów

**Czas trwania:** 60 min

**Limit miejsc:** 10 osób

**08** „Statystyka w czasie kryzysu na wesoło”

**Adresaci:** Studenci psychologii

**Czas trwania:** 90 min

**Limit miejsc:** 20 osób

**09** „Efektywność osobista w czasach pandemii”

**Adresaci:** Studenci

**Czas trwania:** 90 min

**Limit miejsc:** 12 osób

**10** „Okazywanie wdzięczności jako droga do zdrowia psychicznego i przyjaźni”

**Adresaci:** Osoby dorosłe

**Czas trwania:** 60 min

**Limit miejsc:** 30 osób

\*Warsztat 10 odbędzie się 25 maja o godzinie 15.00