

Sprawozdanie z IV edycji
Projekt Przyjazny Uniwersytet

Rok akademicki 2016/2017

Lublin 2017

Spis treści

Wstęp – cele IV edycji	4
Działania w ramach Lubelskiego Forum Psychiatrii Środowiskowej	5
IV Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne – Antropologia doświadczenia a zdrowie psychiczne	5
DZIEŃ I - 29.11	5
DZIEŃ II - 30.11	6
Komiks zawierający historię studentów, którzy przezwyciężali kryzys psychiczny	6
Psychokino - działanie cykliczne	7
Duże Psychokino – spotkania filmowe z panelem dyskusyjnym	7
„Ostatnia rodzina” - 14 grudnia	7
„Szwedzka teoria miłości” - 15 lutego	8
„Melancholia” - 19 kwietnia	8
„Kamper” - 17 maja	8
Małe Psychokino – spotkania filmowe połączone z pracą warsztatową	8
„W głowie się nie mieści”	8
„Kot Bob i Ja” – 27 marca	9
„Szukając Erica” – 24 kwietnia	9
„Nietykalni” – 15 maja	9
Warsztaty z arteterapii	9
Warsztat I - 06.12.2016	10
Warsztat II - 13.03.2017	10
Warsztat III - 11.05.2017	10
Warsztat IV - 08.06.2017	10
Festiwal zdrowia psychicznego	10
Warsztaty dla pracowników naukowych	10
Stres a zdrowie psychiczne	10
“Praca ze studentami” - 18-19 maja	10
Wsparcie studentów z problemami psychicznymi	11
Warsztaty dla studentów i doktorantów	11
“Od nieśmiałości do pewności siebie” - 31 marca	11
“Praca z ciałem” – 10 kwietnia	11
„Design thinking” – 23-24.03	11
Warsztaty antydyskryminacyjne	11
“Piszę więc jestem” - 08.04.2017	12
Warsztaty coachingowe - 10.04.2017	12

Warsztaty z arteterapii w ramach Festiwalu	13
„Muzykoterapia” - 05 kwietnia,	13
„Teatroterapia” - 20 marca	13
„Terapia tańcem i ruchem” - 25 kwietnia	13
Wykłady interakcyjne	13
„Od nieśmiałości do pewności siebie” - 22 marca	13
„Praca z ciałem” - 10 kwietnia	14
„Arteterapia” - 05 kwietnia	14

Wstęp

Zadania w czwartej edycji projektu Przyjazny Uniwersytet wytypowane zostały w oparciu o doświadczenia trzech poprzednich lat pracy. Dzięki wiedzy zdobytej dzięki konsultacji z ekspertami, ankietom ewaluacyjnym i analizom frekwencji podjęte zostały decyzje co do kształtu tegorocznej edycji. Wybrane działania można podzielić na dwie grupy. Pierwsza z nich obejmuje działania, które są kontynuacją przedsięwzięć z poprzednich lat. Do drugiej zaliczają się nowe inicjatywy.

W tym roku ze względu na niesłabnące zainteresowanie i zapotrzebowanie postanowiono po raz kolejny położyć nacisk na organizację szkoleń. Zarówno pracownicy jak i studenci naszej uczelni deklarowali potrzebę zdobywania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych z udziałem ludzi doświadczających kryzysów psychicznych. Dotyczy to zarówno kwestii zapewnienia odpowiedniego wsparcia osobie z problemem jak i poczucia bezpieczeństwa i kompetencji osobie wspierającej. Popularnością cieszyły się również wydarzenia, które kształtowały u uczestników umiejętności dbania o swój dobrostan psychiczny.

Kontynuowano również realizację celu, którym jest uświadamianie społeczności akademickiej w kwestiach wiedzy o zaburzeniach psychicznych i trudnościach doświadczanych przez osoby ich doświadczające. Podjęto również problematykę sposobu w jaki odbierają one rzeczywistość. Jest on bowiem nieraz zaskakujący dla otoczenia, co wpływa na pojawienie się postawy lękowej, a co za tym idzie na tworzenie i umacnianie się stereotypów.

W poprzednim roku dużym powodzeniem cieszyły się Dni Higieny Psychiczej, które w obecnej edycji przyjęły nazwę Festiwalu Pozytywnej Energii. Po raz kolejny odbyły się także Otwarte Seminaria Filozoficzno-Psychiatryczne, będące doskonałym polem współpracy z zewnętrznymi ośrodkami. Kontynuowano również cykl Psychokina, który okazuje się być jednym z najbardziej popularnych działań w ramach Projektu. W tym roku cykl został rozwinięty na dwa sposoby. Po pierwsze, pojawiła się wersja warsztatowa zwana Małym Psychokinem. Po drugie, spotkania otwarte zostały wzbogacone przez udział w panelu dyskusyjnym osoby, która przezwyciężyła kryzys psychiczny.

Nowością w IV edycji jest również poszerzenie i wzmocnienie współpracy z instytucjami, w tym z Chatką Żaka UMCS. Wybór tego kierunku działania jest oparty na przekonaniu że obcowanie ze sztuką i kulturą ma właściwości terapeutyczne i wspierające. Dotyczy to nie tylko osób z problemami natury psychicznej, ale także tych, którzy ich nie doświadczają. Obcowanie z pięknem, szansa realizacji swojego potencjału kreatywności i możliwość wymiany doświadczeń z tego zakresu podnoszą poczucie własnej wartości u uczestników, a co za tym idzie, przyczyniają się do obniżenia poziomu stresu.

Cele IV edycji

- dotarcie do osób, które mogą doświadczać pierwszych objawów kryzysu psychicznego,
- zwiększanie integracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi,
- promowanie wiedzy i postaw antydyskryminacyjnych,
- promowanie stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego,
- pogłębianie współpracy w ramach uniwersytetu, a także z instytucjami Lubelszczyzny zajmującymi się problematyką zdrowia psychicznego,
- promowanie UMCS jako instytucji przyjaznej i otwartej dla studentów oraz realizującej dobre praktyki społeczne,
- rozwijanie refleksji naukowej na temat kryzysów zdrowia psychicznego,
- rozwijanie współpracy z instytucjami i uczelniami zaangażowanymi w realizację Otwartych Seminariów Filozoficzno-Psychiatrycznych,

- wykorzystanie sztuki, kultury i szeroko pojętej humanistyki medycznej w promocji pozytywnych działań wobec osób doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego,
- wykorzystanie działań artystycznych i psychoedukacyjnych w budowaniu zasobów zdrowia psychicznego w środowisku akademickim,
- rozwijanie współpracy międzynarodowej i korzystanie ze wsparcia i doświadczeń zagranicznych ośrodków (konsultant dr Leonor Irarrazaval – Uniwersytet Diego Portalesa/Heidelberg, Wsparcie prof. Bill Fulford - -Oxford)

Działania w ramach Lubelskiego Forum Psychiatrii Środowiskowej

Członkowie Projektu jako partner Lubelskiego Porozumienia na Rzecz Zdrowia Psychicznego brali udział w organizacji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

Ich wkład polegał po pierwsze, na uczestnictwie w spotkaniach organizacyjnych, na których brali czynny udział w planowaniu i merytorycznej ocenie celów i przebiegu wydarzenia. Po drugie, członkowie projektu uczestniczyli w wydarzeniach ŚDZP, takich jak:

- Dzień Otwarty dla mieszkańców Lublina,
- Konferencja Naukowa „Jak przezwyciężyć kryzys psychiczny: osamotnienie, wsparcie, nadzieja”, podczas której jako publiczność zabierali głos prezentując UMCS jako jednostkę podejmującą problematykę zdrowia psychicznego
- Otwarte spotkanie filmowe dla mieszkańców Lublina

IV Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne – Antropologia doświadczenia a zdrowie psychiczne

Głównym tematem konferencji były pojęcia doświadczenia, rozumienia, emocji i perspektywy bliskiej doświadczeniu. Poszukiwano ich implikacji filozoficznych i antropologicznych oraz konsekwencji jakie niosą ze sobą dla pojmowania naszego dobrostanu i zdrowia psychicznego. Problem podjęto z bardzo szerokiej perspektywy: psychiatrii, psychologii, pedagogiki, psychoterapii, nauka o zdrowiu, coachingu zdrowia, itp.

Przedmiot dyskusji stanowiły rozmaite wymiary doświadczenia i emocji, sposoby doświadczania siebie, świata i innych oraz odpowiadające im narracje. Szczególnym przedmiotem rozważań będą doświadczenia graniczne (liminalne) oraz podatność na zranienie (*vulnerability*), wrażliwość, odczucia i emocje egzystencjalne.

Konferencji towarzyszyły warsztaty oraz wydarzenia kulturalne takie jak, performance i pokazy filmowe połączone z komentarzem i dyskusją.

DZIEŃ I - 29.11

9:40-10:40 Wykład dialogiczny:

dr Marcin Moskalewicz (Oxford, UP) – Psychopatologia doświadczenia czasu
dr Marek Pokropski (UW) – Fenomenologia świadomości czasu a ucieleśnienie

10:40-12:10 I Panel – Drogi doświadczenia (Jakub Tercz, Andrzej Kapusta)

dr hab. Paweł Bytniewski (UMCS)
prof. dr hab. Jadwiga Mizińska (em. UMCS)
dr hab. Jarosław Sak (UM)
dr Anna Witeska-Młynarczyk (UW)

12:40-14:10 II Panel – Doświadczenie a psychoterapia (Agnieszka Brejwo)

Jan Mela (Poza Horyzonty)
mgr Bartosz Samitowski (PTPA)
dr hab. Andrzej Kapusta (UMCS)

15:30-16:30 (Galera Labirynt) **Rozmowa o antropologii emocji** (Jolanta Kociuba)
dr Bogna Szymkiewicz (UW)
dr Adam Workowski (U JPII, IMJT)

16:45-19:00 (Galeria Labirynt) **Art and Vulnerability in Performance**
Waldemar Tatarczuk „Up” – praca wideo na bazie performance
prezentacja dokumentów wideo performance (wybór: Paulina Kempisty)
komentarz: dr Rafał Czekaj (UMCS), mgr Jakub Tercz (UW)

DZIEŃ II - 30.11

9:30-11:00 **III Panel – Podatność na zranienie (kruchość) a zdrowie psychiczne** (Jakub Tercz)
dr Joanna Krzyżanowska-Zbucka (IPiN)
dr Maja Chmura (UW)
mgr Katarzyna Parzuchowska (eF kropka)

11:30-13:00 **IV Panel – Rola dialogu i doświadczenia (siebie) w rozwoju człowieka** (Mira Marcinów i Justyna Rynkiewicz)
prof. dr hab. Piotr Oleś (KUL)
ks. dr hab. prof. Krzysztof Guzowski (KUL)
dr Renata Franczak (UMCS)
dr Jan Kutnik (KUL)

14:00-15:30 **V Panel – Edukacja i doświadczenie współczesności – nowe wyzwania** (Anna Bieganowska i Katarzyna Skalska)
prof. dr hab. Janusz Kirenko (UMCS)
dr hab. n. med. Andrzej Cechnicki (UJ)
dr Piotr Szczukiewicz (SPPiTR)
dr Ewelina Panas (UMCS)

16:30-20:00 (Chatka Żaka) **PsychoKino – film: Nawet nie wiesz jak bardzo cię kocham** (1h, 16')
pokaz filmowy oraz dyskusja z udziałem reżysera – Pawła Łozińskiego
prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro (UJ)
dr hab. n. med. Andrzej Czernikiewicz (UMCS)
dr hab. med. Andrzej Cechnicki (UJ)
dr Renata Franczak (UMCS)

Warsztaty (Sala szkoleniowa ds. Babilon)

- Warsztaty antydyskryminacyjne – nowy wizerunek osób po kryzysie zdrowia psychicznego (eF kropka)
- Bycie w świecie: laboratorium uważności i nawiązywania kontaktu II (Agnieszka Brejwo, Andrzej Kapusta)
- Logoterapia V.E. Frankla wobec cierpienia człowieka (Piotr Szczukiewicz)
- Autoetnografia/psychiatria (Anna Witeska Młynarczyk, Maria Latkowska)
- Praktyka komunikacji na dzisiejszym rynku pracy (Halina Rarot)

W konferencji wzięło łącznie udział około 200 osób, w wydarzeniach towarzyszących 150 osób, w warsztatach 40 osób.

Komiks zawierający historię studentów, którzy przezwyciężali kryzys psychiczny

Na początku roku akademickiego przeprowadzony został konkurs na komiks dla studentów i absolwentów UMCS. Zadaniem było obrazowe przedstawienie krótkiej historii o roli wsparcia społecznego w wychodzeniu z kryzysu psychicznego.

Spośród nadesłanych prac wyboru najlepszej dokonała komisja, w skład której, oprócz organizatorów projektu wchodziły osoby po kryzysie psychicznym, estetycy oraz specjaliści od spraw zdrowia psychicznego.

Zwycięzczynią została, Pani Izabela Borkowska, studentka Wydziału Biologii i Biotechnologii naszego Uniwersytetu. Nagrodą była umowa z UMCS na stworzenie komiksu ilustrującego historie osób doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego.

W ramach akcji stworzone zostały trzy komiksy z historiami osób, które zmagają z kryzysem psychicznym. Dwie z nich opowiadały autentyczne wydarzenia z życia osób cierpiących na schizofrenie i depresje. Zostały one zebrane w formie wywiadu z osobami współpracującymi z organizatorami projektu. Trzecia historia była oparta na połączonej relacji kilku osób doświadczających zaburzeń odżywiania.

Akcja miała na celu przybliżenie tematyki związanej z kryzysami psychicznymi. Z doświadczaniem kryzysów wiąże się bowiem wiele mitów i nieprawdziwych przekonań, które nieraz są krzywdzące. Było to działanie uzupełniające spotkania z cyklu „Psychokino”, w ramach którego w roli ekspertów przez doświadczenie wypowiadają się osoby po kryzysie psychicznym.

Do przedstawiania związanych z nimi zagadnień wykorzystany został komiks, gdyż ilustracje pozwalają oddać emocje i zobrazować treści, których nie da się wyrazić słowami. Wizualizacja początków depresji jako skutków przeciążenia czy zagubienia, jakie towarzyszy schizofrenii miała zwracać uwagę na najważniejsze aspekty tych chorób i zachęcać do refleksji. Poznając autentyczne historie, czytelnik uwarżliwia się na doznawane przez bohaterów trudności. Może utożsamić się z nimi i wyciągać wnioski co do własnej sytuacji – lektura ma zatem również walory profilaktyczne.

Komiksy zawierają również komentarze, w których zaakcentowane zostają najważniejsze momenty w procesie zdrowienia oraz rola, jaką pełnią w nim osoby z otoczenia bohaterów. Dzięki temu zwiększa się również wiedza na temat zdrowia psychicznego.

Prace zostały opublikowane na stronie projektu pod adresem:

umcs.pl/pl/przyjazny-uniwersytet,8041.htm w zakładce Strefa wiedzy.

Psychokino - działania cykliczne

Cykl Psychokino to seria filmów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz ważnymi życiowo problemami jak dojrzewanie czy budowanie relacji. Projekcje połączone były z wystąpieniem eksperta oraz panelem dyskusyjnym. Nowością w tegorocznej serii był udział w panelu osoby po kryzysie psychicznym. Celem spotkań było po pierwsze, przybliżenie sytuacji osoby z zaburzeniem, ukazanie specyfiki jej problemów oraz roli otoczenia w procesie zdrowienia. Po drugie, zwracano uwagę na znaczenie sytuacji życiowych oraz ludzkich postaw dla równowagi psychicznej i profilaktyki problemów psychicznych.

Wybrano film jako formę ilustracji poruszanych problemów z kilku powodów: 1) bogactwo dobrych jakościowo filmów poruszających tematykę zdrowia psychicznego, 2) łatwość ilustrowania i przekazywania w filmie doświadczeń bohaterów, 3) popularność tego środka przekazu.

Duże Psychokino – spotkania filmowe z panelem dyskusyjnym

„Ostatnia rodzina” - 14 grudnia

„Ostatnia rodzina” opowiada o trudnościach przeżywanych przez rodzinę Beksińskich, w której brak jest odpowiednich więzi. Projekcja była pretekstem do rozmowy o znaczeniu najbliższych relacji międzyludzkich dla rozwoju i samopoczucia człowieka.

Dyskusja panelowa dotyczyła tego, co sprawia, że w rodzinie dochodzi do konfliktów i jak jakość jej funkcjonowania wpływa na wszystkich jej członków. Poruszone zostały też takie problemy jak samobójstwo, odpowiedzialność za siebie, prawo do decydowania o sobie.

Wszystkie rozważania miały miejsce w kontekście dbałości o zdrowie psychiczne i odporności na kryzys.

„Szwedzka teoria miłości” - 15 lutego

Film „Szwedzka teoria miłości”, opowiada o tym jakie konsekwencje dla życia Szwedów miały zmiany zainspirowane społecznym manifestem „Rodzina przyszłości”. Jego głównym założeniem było zlikwidowanie ekonomicznych zależności między członkami rodziny. Reżyser ukazał Szwecję, w której niezależność została okupiona samotnością i niezdolnością do tworzenia więzi, które wymagają wyrzeczeń. Film zawierał komentarz wybitnego socjologa Zygmunta Baumana.

Spotkanie było wyjątkowe gdyż w ramach dyskusji głos zabrali również socjologowie. Rozważania dotyczyły tego jak ważne są bliskie więzi między ludźmi i czy jest na nie miejsce w przestrzeni publicznej w tym również na Uniwersytecie.

„Melancholia” - 19 kwietnia

W kwietniu nastąpił powrót do tematyki ściśle związanej z zaburzeniami i chorobami psychicznymi. Zaprezentowany został wtedy film „Melancholia” Larsa von Triera, który poruszał problem depresji i samobójstwa. Była to niezwykle piękna i symboliczna historia o ludzkim cierpieniu, która w doskonały sposób oddawała trudności osób zmagających się z zaburzeniami nastroju.

Bardzo dużym walorem spotkania panelowego po filmie było wystąpienie Pani Ewy Sadurskiej, która podzieliła się swoimi doświadczeniami w walce z depresją. Dodatkowo komentarze psychologów i psychiatrów pomogły lepiej zrozumieć czym jest doświadczenie zaburzeń nastroju. Po raz kolejny nie zabrakło tematyki relacji interpersonalnych i roli wsparcia otoczenia w wychodzeniu z kryzysu.

„Kamper” - 17 maja

W maju zaprezentowany został polski film „Kamper”, który porusza problem wchodzenia w dorosłość oraz tego jak stworzyć dobry i trwały związek. Widzowie poznali w nim parę kiedyś zakochanych w sobie ludzi, którzy w obliczu zdrady, stanęli przed dylematem, co dalej zrobić ze swoją relacją. W tle pojawił się również problem marzeń i odwagi do podejmowania wyzwań życia.

Film stawiał wiele ważnych pytań, które stanowiły doskonałą okazję do dyskusji. Uczestnicy panelu dokonali głębokiej analizy różnych aspektów życia społecznego, które wpłynęły na zmianę stosunku młodych ludzi do tworzenia głębokich relacji. Omówiono również zagrożenia jakie płyną dla zdrowia psychicznego w związku z tendencją do niewchodzenia w autentycznie bliskie i trwałe związki romantyczne. Ważnym punktem rozważań okazała się też problematyka przyjaźni, która również stanowiła wyraźny motyw w filmie.

W spotkaniach w sumie wzięło udział około 400 osób.

Małe Psychokino – spotkania filmowe połączone z pracą warsztatową

Głównym prowadzącym był Piotr Szczukiewicz, członkowie projektu brali udział w spotkaniach jako współprowadzący.

„W głowie się nie mieści”

Pierwszym z prezentowanych filmów było dzieło „W głowie się nie mieści”. Jest to profesjonalnie napisana i świetnie wykonana animowana opowieść o pięciu emocjach

mieszkających w głowie dorastającej dziewczynki. Historia doskonale ilustruje wiele psychologicznych zależności, które odgrywają ważną rolę w naszym życiu. Nawet dorośli mogą się wiele z niej nauczyć.

Tematyka warsztatu dotyczyła emocji, ich funkcji w życiu codziennym oraz tego jakie znaczenie mają dla zdrowia psychicznego. Uczestnicy mogli nauczyć się tego jak lepiej poznawać i bardziej akceptować swoje odczucia. Lepiej poznali swoje życie emocjonalne i dowiedzieli się, że brak kontaktu z własnym życiem wewnętrznym może prowadzić do poważnych problemów psychicznych.

„Kot Bob i Ja” – 27 marca

Drugim z prezentowanych filmów był „Kot Bob i ja”. Opowiadał on historię uzależnionego od narkotyków człowieka, który dostaje drugą szansę. Zamieszkuje w przydzielonym mieszkaniu socjalnym i stara się naprostować swoje życie. Dostaje nieoczekiwaną pomoc w postaci obecności kota, który okazuje się jego najlepszym przyjacielem. Zwierzę pozwala odczuć bohaterowi nie tylko radość z posiadania kompana, ale również odpowiedzialność i troskę, oraz własną gotowość do poświęceń.

Tematyka warsztatu dotyczyła uzależnień oraz roli przyjaźni w życiu. Uczestnicy dowiedzieli się jak można zaspokajać swoje potrzeby bez konieczności sięgania po substancje psychoaktywne. Dzięki pogłębionej analizie filmu lepiej poznali samych siebie i najważniejsze motywy jakie kierują ich życiem psychicznym.

„Szukając Erica” – 24 kwietnia

Trzecim filmem w serii warsztatowej Psychokina było dzieło „Szukając Erica”. Opowiada on historię złamanego przez życie człowieka, który dzięki wsparciu przyjaciół odnajduje sens życia i naprawia dawne błędy. W filmie poruszane są tematy odpowiedzialności i gotowości do przyjmowania wsparcia ze strony innych.

Uczestnicy pracowali nad zwiększeniem swojej zaradności i umiejętności wyszukiwania rozwiązań w trudnych sytuacjach. Zadali sobie też pytanie nad znaczeniem wyboru własnej drogi życiowej i tego jak ważne jest by polegać na sobie i swoich odczuciach. Ważnym momentem była też dyskusja nad tym, czy posiadanie dużej ilości znajomych świadczy o czyjejs wartości.

„Nietykalni” – 15 maja

Ostatni z filmów w serii warsztatowej Małego Psychokina to „Nietykalni”. W tej francuskiej komedii poznajemy historię przyjaźni niepełnosprawnego milionera oraz jego pielęgniarza, którym jest człowiek z paryskich slumsów. Pomimo znacznych różnic, a może właśnie dzięki nim, bohaterowie odnajdują wspólny język, który pozwala im na nawiązanie nici porozumienia i zbudowanie relacji opartej na szacunku i akceptacji.

Uczestnicy pracowali nad bardzo ważnym zagadnieniem, jakim jest sens życia. Zgłębiali swoją świadomość wartości jakimi się kierują i poziomu zaangażowania w ich realizację. Dzięki temu lepiej poznali siebie i swoje priorytety życiowe. Ważnym elementem spotkania była praca na własnym motcie życiowym, która pozwalała na pogłębioną analizę swoich egzystencjalnych przekonań.

Warsztaty z arteterapii

Celem warsztatów jest komunikacja z innymi ludźmi poprzez działania artystyczne. Arteterapia ma na celu działania lecznicze w przypadku kryzysów zdrowia psychicznego, a także jest stosowana jako metoda rozwoju osobistego. Dzięki środkom artystycznym można

lepiej zrozumieć naturę swych problemów i nauczyć się radzenia sobie z napięciem emocjonalnym i panowaniem nad stresem.

Warsztat I – 06 grudnia

Metoda jaką można było poznać podczas warsztatów był Scrapbooking. Jest to technika wywodząca się z dekorowania albumów i pamiętek rodzinnych. Uczestnicy ręcznie wykonywali kartki świąteczne.

Ilość osób: 6

Warsztat II – 13 marca

Tematyką warsztatu była **makrama**, czyli sztuka wiązania sznurków bez użycia igieł, drutów czy szydełka. Stosując ją można wyplatać wiele rzeczy, od elementów biżuterii, przywieszek i bransoletek po torebki czy ścienne makaty. Podczas warsztatów uczestnicy mogli wykonać samodzielnie bransoletkę shamballa lub przywieszkę do kluczy czy telefonu.

Ilość osób: 13

Warsztat III – 11 maja

Na tych zajęciach uczestnicy uczyli się szydełkowania od podstaw. Następnie za pomocą szydełka i włóczki tworzyli samodzielnie zaprojektowane i własnoręcznie stworzone broszki.

Ilość osób: 10

Warsztat IV – 08 czerwca

Z arkuszy kolorowego filcu (z użyciem ozdobnych taśm, koralików i akrylowych kamieni) uczestnicy ręcznie uszyli wybrany przez siebie element, mogło to być niepowtarzalne etui na smartfon lub okulary.

Ilość osób: 3

Festiwal pozytywnej energii

Warsztaty dla pracowników naukowych

Stres a zdrowie psychiczne

dr Barbara Smoczyńska – trenerka

Warsztat doktor Smoczyńskiej odpowiadał na bardzo duże zapotrzebowanie wśród kadry naszego Uniwersytetu na praktyczną wiedzę z zakresu radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy poznali najważniejsze i najskuteczniejsze techniki opanowywania niepokoju. Nie zabrakło również wiedzy teoretycznej na temat przyczyn, przebiegu i skutków długotrwałego stresu.

Ilość osób: 40

„Trudne sytuacje interpersonalne w pracy nauczyciela akademickiego” - 18-19 maja

dr Ireneusz Kaczmarczyk – trener

Warsztat doktora Kaczmarczyka zaprojektowany został w oparciu o zadeklarowane przez pracowników naukowych potrzeby. Dotyczył on sytuacji problemowych w pracy ze studentem. Podjęto problemy zarówno pracy z osobami które w trakcie zajęć są zbyt mocno wycofane i

pasywne, jak i z tymi które utrudniają prowadzenie spotkań poprzez swoją nadmierną aktywność.

Ilość osób: 12

„Wsparcie studentów doświadczających kryzysów zdrowia psychicznego”

dr Gustaw Kozak – psychiatra

mgr Justyna Rynkiewicz – psycholożka, trenerka,

Warsztaty ze wsparcia studentów w kryzysie psychicznym składały się z dwóch części. Pierwsza z nich polegała na uwrażliwieniu uczestników na problemy i trudności osób w kryzysie psychicznym. Drugiej części natomiast prezentowane były praktyczne umiejętności komunikacyjne oraz zasady zachowania w relacji z osobą doświadczającą trudności psychicznych na różnych etapach rozwoju i remisji zaburzenia czy choroby.

Ilość osób: 29

Warsztaty dla studentów i doktorantów

„Od nieśmiałości do pewności siebie” - 31 marca

dr Piotr Kwiatkowski – psycholog, psychoterapeuta, trener

Warsztat „Od nieśmiałości do pewności siebie” był uzupełnieniem treści wykładu o tym samym tytule. W jego trakcie uczestnicy dowiedzieli się jak dbać o poczucie własnej wartości. Spotkanie dotyczyło problemów takich jak system wartości, sens życia czy kwestie tożsamościowe. Dzięki temu miało ono wymiar profilaktyczny.

Ilość osób: 8

„Praca z ciałem” – 10 kwietnia

dr Ireneusz Siudem – psycholog, trener

Spotkanie dotyczące pracy z ciałem również stanowiło kontynuację wykładu. W trakcie zajęć praktycznych uczestnicy nauczyli się jak dbać o własne zdrowie psychiczne poprzez odpowiednie techniki oddechowe oraz za pomocą ćwiczeń rozciągających

Ilość osób: 12

„Design thinking” – 23-24.03

dr inż. Aneta Tor-Świątek – trener

mgr Katarzyna Skalska – pedagog,

Na warsztatach zaprezentowana została metoda Design Thinking, co miało pomóc uczestnikom nauczyć się jak w kreatywny sposób wykorzystać wiedzę i umiejętności ze studiów. Spotkanie rozwijało również kompetencje w zakresie myślenia projektowego pracy w zespole interdyscyplinarnym. Dodatkowo pobudzało ono twórcze myślenie i innowacyjne podejście do analizowanych zagadnień. Uczestnicy mogli nauczyć się jak patrzeć na zagadnienia z różnych perspektyw.

Ilość osób: 40

Dwa warsztaty antydyskryminacyjne

Dla studentów przewidziane zostały dwojakiemu rodzaju warsztaty antydyskryminacyjne. Pierwsze z nich miały charakter ogólny i dotyczyły szeroko rozumianych uprzedzeń, drugie dotyczyły konkretnie zaburzeń psychicznych.

„Czy ja dyskryminuję? Warsztat antydyskryminacyjny” – 16 maja

Karolina-Kędziora - prezeska Polskiego Towarzystwa Prawa Antydyskryminacyjnego, radczyni prawna

W trakcie szkolenia zostały omówione m.in. wybrane akty prawne regulujące zakaz dyskryminacji z takich powodów jak płeć, rasa i pochodzenie etniczne, wiek, niepełnosprawność, orientacja seksualna czy religia. Przybliżone zostały również najważniejsze definicje dyskryminacji (np. molestowania seksualnego) oraz obszary, w których obowiązuje zakaz nierównego traktowania.

Celem warsztatu będzie również uświadomienie uczestnikom, czym jest dyskryminacja, skąd się bierze, jakie ma konsekwencje i kogo zwykle dotyka.

Ilość osób: 14

„Zrozumieć kryzys psychiczny - fakty i mity”- 29 marca

mgr Marlena Stradomska – psycholożka, wice prezeska lubelskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, trenerka

Justyna Rynkiewicz – psycholożka, trenerka

Na warsztatach antydyskryminacyjnych wobec osób z zaburzeniami psychicznymi uczestnicy mogli porozmawiać z panią Marleną Stradomską, która jest psychologiem i przez dłuższy czas pracowała w ośrodku aktywizacji dziennej przy szpitalu psychiatrycznym. Dzięki czemu mogła podzielić się bezpośrednią wiedzą o funkcjonowaniu osób w kryzysie oraz i własnymi doświadczeniami.

Spotkanie prowadziła również koordynatorka projektu, która zaprezentowała wypracowane w ramach projektu metody pracy z ludźmi w kryzysie psychicznym oraz sposoby w jakie można uzyskać wsparcie na naszym Uniwersytecie.

Ilość osób: 10

“Piszę więc jestem” – 08 kwietnia

dr Piotr Siuda – socjolog, trener

Spotkanie miało na celu pokazanie, jak skutecznie pisać artykuły w języku polskim oraz angielskim i publikować je w najbardziej prestiżowych pismach. Ważnym aspektem było tutaj zwrócenie uwagi na praktyczną stronę pisania artykułów naukowych. Uczestnicy mogli poznać różnych typy artykułów oraz sposobów ich konstruowania. Dzięki uczestnictwu w warsztacie rozwinęli umiejętności pisania związanych ze wszystkimi etapami tworzenia artykułów oraz umiejętności dotyczących proponowania tekstów do czasopism naukowych.

Warsztaty coachingowe – 10 kwietnia

mgr Katarzyna Skalska – pedagog

Tematyką spotkania było pisanie w kontekście rozwoju osobistego. Uczestnicy warsztatów pracowali się nad wieloma ważnymi kwestiami. Po pierwsze, zastanowili się nad inspiracjami i blokadami w pisaniu. Po drugie, mówili o dobrych i złych nawykach, które pomagają lub utrudniają pracę naukową. Po trzecie, zgłębili temat zarządzania sobą w kontekście pracy twórczej.

Warsztaty z arteterapii w ramach Festiwalu

„Muzykoterapia” - 05 kwietnia

dr Krzysztof Stachyra – muzykoterapeuta, pracownik Wydziału Artystycznego UMCS

mgr Agnieszka Kołczewska – perkusistka, pracownica ACK

W ramach festiwalu odbyły się również warsztaty z arteterapii. Pierwszy z nich dotyczył muzykoterapii i odbył się w dwóch częściach. Jedną z nich poprowadziła pani Agnieszka Kołczewska, pracownik Akademickiego Centrum Kultury UMCS, która uczyła uczestników gry na bębnach oraz tego jak za jej pomocą wyrazić i rozładować emocje.

Część drugą poprowadził doktor Krzysztof Stachyra, który za pomocą różnego rodzaju instrumentów pomagał uczestnikom w lepszym w kontakcie ze swoją muzykalnością, a także w pogłębionym rozumieniu siebie i swoich emocji

Ilość osób: 14

“Teatroterapia” - 20 marca

dr Michał Stanowski – teatroterapeuta

Warsztaty z Teatroterapii miały na celu ukazanie jak za pomocą dramy i podobnych technik pomóc sobie w radzeniu z sytuacjami trudnymi oraz w rozwijaniu własnej zdolności do rozumienia swoich emocji wyrażanie ich i zarządzania nimi

Ilość osób: 12

“Terapia tańcem i ruchem” - 25 kwietnia

mgr Beata Matejczuk – psycholożka, horeoterapeutka

mgr Wioletta Dryło – choreografka, pracownica ACK

Warsztaty z zakresu tańca i ruchu również odbyły się w dwóch częściach. Jedną z nich poprowadziła Pani Wioletta Dryło, która jest pracownikiem ACK Chatki Żaka oraz kierowniczką zespołu tanecznego. Na swoim spotkaniu pokazywała ona uczestnikom podstawowe układy taneczne, co miało na celu rozbudzenie w nich pasji tanecznej i nauczenie wykorzystania tańca do wyrażania i rozładowywania emocji.

Warsztat pani Beaty Matejczuk skoncentrowany był w dużej mierze na emocjach i doświadczeniu siebie za pomocą ruchu. Uczestnicy dowiedzieli się jak mogą z niego korzystać by dbać o własną higienę psychiczną.

Ilość osób: 8

Wykłady interakcyjne

W ramach festiwalu pozytywnej energii odbyły się również trzy wykłady interakcyjne których wyjątkowość polegała na tym że publiczność była w dużej mierze zaangażowana w całość spotkania.

„Od nieśmiałości do pewności siebie” - 22 marca

dr Piotr Kwiatkowski – psycholog, psychoterapeuta, trener

Z wykładu o nieśmiałości uczestnicy dowiedzieli się, jak rozpoznać ją u siebie, jak może być ona odbierana w społeczeństwie, i co zrobić by sobie z nią poradzić. Okazało się że temat ten jest niezwykle interesujący dla studentów, ze względu na to że na obecnym etapie życia muszą oni podejmować szereg istotnych decyzji, a także sprostać zadaniom rozwojowym takim jak rozpoczęcie pracy oraz budowanie związku i zakładanie rodziny.

Ilość osób: 85

„Praca z ciałem” - 10 kwietnia

dr Ireneusz Siudem – psycholog, trener

Na wykładzie o pracy z ciałem słuchacze dowiedzieli się o tym jak duże znaczenie dla samopoczucia i kontroli stresu ma odpowiednia technika oddychania. Podkreślone zostało również to, że kondycja naszego ciała, napięcie mięśniowe, poziom zmęczenia i wiele innych cech fizycznych mają niebagatelny wpływ na funkcjonowanie naszej psychiki oraz intelektu

Ilość osób: 18

„Arteterapia” - 05 kwietnia

dr Krzysztof Stachyra – muzykoterapeuta, pracownik Wydziału Artystycznego UMCS

Wykład z arteterapii pozwolił uczestnikom zapoznać się z alternatywną wobec psychoterapii metodą poprawiania jakości życia. Uczestnicy poznali jej przebieg oraz najważniejsze zasady na jakich można za pomocą muzyki regulować własny nastrój. Prowadzący poruszał również problematykę znaczenia muzyki w naszym życiu.

Ilość osób: 10