

## **Health and wellbeing services**

Access to mental health support for both staff and students

As part of its commitment to health and well-being, Bialystok University of Technology provides free and anonymous psychological support for students and staff. The university operates two support centers: The Psychological Consultation Point, which also offers assistance to international students and staff in English. The Psychological Consultant for the Study Process, focused on helping students overcome academic challenges related to cognitive, emotional, or motivational difficulties, as well as stress management.

Evidence:

<https://pb.edu.pl/pomoc-psychologiczna/>

<https://pb.edu.pl/uczelnia/psychologiczny-punkt-konsultacyjny/>

[https://pb.edu.pl/uczelnia/psycholog-psychologiczny-konsultant-procesu-studiowania/  
Profilaktyka Zdrowia Psychicznego](https://pb.edu.pl/uczelnia/psycholog-psychologiczny-konsultant-procesu-studiowania/Profilaktyka Zdrowia Psychicznego)

# Pomoc psychologiczna na Politechnice Białostockiej

Politechnika Białostocka zapewnia swoim studentom i pracownikom nieodpłatną, anonimową pomoc psychologów:

Psychologiczny Punkt Konsultacyjny

Psychologiczny Konsultant Proceasu Studiowania

Gdzie szukać pomocy:

Telefony wsparcia

Mapa punktów pomocy

Ośrodki interwencji kryzysowej

Programy wsparcia:

- [Projekt „Centrum im. Ludwika Braille’a”](#) – zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością wzroku oraz osób ze schorzeniami psychicznymi
- [Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym](#) – Instytut Psychiatrii i Neurologii
- [Życie warte jest rozmowy](#) – strona stworzona z myślą o osobach, które borykają się z myślami samobójczymi, mają za sobą próby samobójcze lub straciły kogoś w wyniku samobójstwa
- [program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej dla dorosłych](#) – Fundacja „Twarze Depresji”
- [program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej dla osób z chorobą nowotworową i ich bliskich](#) – Fundacja „Twarze Depresji”
- [program bezpłatnej, zdalnej i stacjonarnej pomocy psychologicznej dla osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich](#) – Fundacja Edukacji Nowoczesnej
- [program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej dla osób z niepełnosprawnościami](#) – Stowarzyszenie Animo – Odważ się żyć!

## Psychologiczny Punkt Konsultacyjny

Psychologiczny Punkt Konsultacyjny świadczy bezpłatne usługi w zakresie poradnictwa psychologicznego studentom i pracownikom Politechniki Białostockiej. Służy też pomocą studentom oraz pracownikom zagranicznym – porady udzielane są również w języku angielskim. Porady są anonimowe.



Na konsultacje w ramach działalności Psychologicznego Punktu Konsultacyjnego PB zaprasza **mgr Aleksander Waś** – psycholog, specjalista psychologii klinicznej.

- Doświadczasz trudności w relacjach z innymi?
  - Często odczuwasz lęk lub niepokój?
  - Trudno Ci się zabrać za codzienne obowiązki?
  - Coś niespodziewanego wydarzyło się w Twoim życiu?
  - Doświadczasz nadmiernego stresu przed egzaminem lub w innych sytuacjach?
-

## Psycholog – Psychologiczny Konsultant Procesu Studiowania



W ramach realizowanego [projektu PB Dostępna](#) zapewniamy bezpłatną, anonimową, krótkoterminową pomoc psychologiczną studentom oraz pracownikom uczelni, zmagającym się z różnorodnymi problemami.

Na konsultacje indywidualne zaprasza Magdalena Narewska-Świrydziuk – psycholog, psychologiczny konsultant procesu studiowania.

### Skontaktuj się jeśli:

- odczuwasz smutek, przygnębienie;
- doświadczasz objawów lęku;
- masz problem w radzeniu sobie ze stresem;
- przeżywasz trudności w relacjach z innymi ludźmi;
- trudno ci się przystosować do nowego środowiska lub nowej sytuacji;
- przechodzisz kryzys życiowy.

In 2024, Białystok University of Technology appointed a Mental Health Prevention Coordinator. The coordinator's role includes: implementing mental health prevention initiatives, organizing mental health awareness programs, establishing partnerships with organizations specializing in mental health education.

Link:

<https://www.bip.pb.edu.pl/index.php?event=informacja&id=21539>

Uczeln

O ucze

Władze

Strateg

Jakość

Plan R

Mapa I

Prawo

Centru  
Strateg

Uczeln

Materi

Wybor

**ZARZĄDZENIE NR 74 /2024**  
**Rektora Politechniki Białostockiej**  
**z dnia 6 września 2024 roku**

- w sprawie powołania Koordynatora do spraw profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej

Na podstawie art. 23 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.) oraz § 26 ust. 2 pkt 2 Statutu Politechniki Białostockiej zarządzam, co następuje:

**§ 1**

1. Powołuje się Koordynatora do spraw profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej w osobie mgr Kingi Jatkowskiej-Lukaszuk.
2. Do zadań Koordynatora do spraw profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej należy w szczególności:
  - 1) organizacja wydarzenia pn. „Dzień Zdrowia Psychicznego Politechniki Białostockiej”;
  - 2) przygotowywanie propozycji działań z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej;
  - 3) opracowywanie harmonogramów i organizacja przedsięwzięć z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej;
  - 4) planowanie szczegółowych scenariuszy organizowanych przedsięwzięć;
  - 5) podejmowanie czynności administracyjnych związanych z organizowanymi przedsięwzięciami;
  - 6) współpraca z psychologami funkcjonującymi na Uczelni oraz jednostkami organizacyjnymi Politechniki Białostockiej;
  - 7) nawiązywanie współpracy z podmiotami prowadzącymi edukację z zakresu zdrowia psychicznego;
  - 8) nawiązywanie kontaktów z potencjalnymi prowadzącymi podejmowane przedsięwzięcia;
  - 9) koordynacja prac związanych z realizacją podejmowanych działań;
  - 10) bieżąca sprawozdawczość z przebiegu realizacji działań.

**§ 2**

Koordynator do spraw profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej zostaje powołany na okres do 31 sierpnia 2028 roku.

**§ 3**

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

In **2025**, Bialystok University of Technology continued the Pilot Mental Health Program as part of the "PB Accessible" project.



In 2025, Bialystok University of Technology implemented intensive **mental health prevention activities**, including a series of open psychoeducational lectures, a broad range of practical workshops (e.g., emotion regulation, psychological resilience, mindfulness, psychological first aid), and **free psychological consultations** for students and staff. All actions were carried out under the *PB Accessible 2.0* project and aimed at developing psychosocial competencies, reducing stress, and promoting mental well-being in the academic community.

Actions of Bialystok University of Technology in 2025 for Mental Health

### 1. Series of psychoeducational lectures

In 2025, the university regularly organized open lectures for students and staff aimed at raising awareness and competencies in mental health. Topics covered included:

- neurodiversity and functioning with ADHD / ASD,
- the role of physical activity in mental health,
- prevention of depression and anxiety,
- building psychological resilience.

The lectures were held regularly throughout the 2025, complementing the workshop-oriented activities of the Mental Health Prevention Program.

List of all the lectures, past and future: [Wykłady – Profilaktyka Zdrowia Psychicznego](#)



**UP** Politechnika  
Białostocka

Marta Iwanowska-Polkowska

**Kiedy życie  
mówi sprawdzam**

Jak budować rezyliencję  
i odporność psychiczną  
w czasach zmian i niepokoju?

Profilaktyka Zdrowia Psychicznego



**UP** Politechnika  
Białostocka

Daria Łukowska

**Jak spać,  
żeby się wyspać  
i czuć się dobrze?**

Profilaktyka Zdrowia  
Psychicznego



**UP** Politechnika  
Białostocka

Damian Parol

**Depresja i styl życia  
czy „idź pobiegaj”  
jest aż tak głupie?**

Profilaktyka Zdrowia  
Psychicznego

## 2. Workshops on emotion regulation and psychosocial skills

As part of PZP in 2025, an extended series of practical workshops was conducted, covering topics such as:

- supporting individuals during or after psychological crises,
- techniques for regulating emotions — managing anxiety, anger, and panic attacks,
- strengthening self-confidence and healthy self-esteem,
- building psychological resilience,
- psychological first aid in interpersonal relationships,
- time management and preventing procrastination,
- mindfulness practices to reduce stress.

Workshops were available for both students and staff, mostly funded under the PB Accessible 2.0 – a Modern University for All project (European Social Fund Plus).



List of all the workshops, past and future: [Warsztaty – Profilaktyka Zdrowia Psychicznego](#)

## 3. Free psychological consultations

BUT offers free psychological consultations conducted by psychologist Magdalena Narewska-Świrydiuk at the Office for Persons with Disabilities.

Support includes:

- assistance during personal difficulties and psychological crises,
- coping strategies for stress and everyday challenges,
- educational and preventive counselling,
- strategies for time and relationship management.

Consultations are held regularly (Tuesdays–Thursdays) to facilitate easy access to psychological support without extra cost.

#### 4. Integration of the mental health prevention program into university structure

All activities in 2025 were carried out as part of the Mental Health Prevention Program within the PB Accessible 2.0 project, co-financed by European Funds for Social Development 2021–2027.

This included both the development of psychoeducational competencies (lectures, workshops) and practical support (psychological consultations) for the wider academic community — students and staff.

5. In 2025, **Bialystok University of Technology** acknowledged the **National Day Against Depression**, observed on 21 February, by publishing content aimed at raising awareness about depression, its symptoms, and the importance of seeking support and breaking stigma associated with mental illness. This communication was part of the university's broader **Mental Health Prevention activities**.



6. On 10 October 2025, Bialystok University of Technology marked World Mental Health Day by hosting a public lecture titled **“Mental health is a duty – how to take care of it?”** in the Mechanical Faculty auditorium. The session was led by Dr. Joanna Gutral, a psychologist and psychotherapist from SWPS University, who discussed depression, anxiety disorders and the importance of mental health prevention. She emphasized that mental well-being is not a luxury or trend but a responsibility to oneself and others, and shared evidence-based strategies for stress management, emotional regulation, and understanding psychological responses. Dr. Gutral also highlighted the value of scientifically grounded approaches to mental health and the need to recognize real psychological concerns rather than dismissing them as mere discomfort. The lecture was part of the university's Mental Health Prevention programme, funded through the *“PB Accessible 2.0 – a Modern University for Everyone”* project, and aligned with PB's broader educational and preventive activities on mental well-being throughout 2025



[Zdrowie psychiczne to obowiązek – jak o nie dbać? Dr Joanna Gutral w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – Profilaktyka Zdrowia Psychicznego](#)

In **2024**, Białystok University of Technology continued the Pilot Mental Health Program as part of the "PB Accessible" project.

<https://pb.edu.pl/pzp/>

In 2024, as part of the World Mental Health Day celebrations, Białystok University of Technology encouraged initiatives to support mental well-being. The theme for World Mental Health Day 2024 was: "It's time to prioritize mental health in the workplace."

<https://pb.edu.pl/2024/10/09/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-z-politechnikabialostocka/>

## Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego z Politechniką Białostocką

09-10-2024



10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. To ważna data, która na całym świecie uruchamia inicjatywy związane z edukacją w zakresie zdrowia psychicznego, zwiększaniem świadomości i wspieraniem walki ze stygmatyzacją społeczną. Rokrocznie wybierany jest inny temat przewodni obchodów. W roku 2024 brzmi on: „Nadszedł czas, aby nadać priorytet zdrowiu psychicznemu w miejscu pracy” („It is Time to Prioritize Mental Health in the Workplace”).

In 2024, Białystok University of Technology implemented educational initiatives on mental health prevention to promote a healthier future for its academic community. The university organized regular educational lectures aimed at: strengthening mental wellbeing, supporting healthy lifestyle choices, creating a university environment that fosters good health.

<https://pb.edu.pl/pzp/wyklady/>



19.01.2024 r. (piątek), godz. 12:15

**Miejsce:** Aula C Wydział Budownictwa i Nauk o Środowisku Politechniki Białostockiej

**Tytuł:** Geny, środowisko, a może jedno i drugie? Co sprawia, że pogarsza się nasze zdrowie psychiczne?

*Jaka jest przyczyna powstawania zaburzeń psychicznych?*

*Czy dziedziczymy je po przodkach?*

*Czy środowisko jest głównym, czy modyfikującym czynnikiem pogorszenia stanu zdrowia psychicznego?*

*Na te i inne pytania próbują odpowiedzieć badania umiejscowione na styku genetyki zachowania, psychologii klinicznej i psychiatrii. W trakcie wykładu zgłębimy założenia najważniejszych metod genetyki zachowania oraz odczytamy najbardziej istotne wnioski z prowadzonych z ich wykorzystaniem badań dotyczących zdrowia psychicznego. Na podstawie tych danych, w podsumowaniu wykładu poznamy sugestie dotyczące profilaktyki zdrowia psychicznego.*

**Prowadzący: dr hab. Wojciech Łukasz Dragan, prof. UJ** jest pracownikiem Instytutu Psychologii Wydziału Filozoficznego Uniwersytetu Jagiellońskiego, wiceprzewodniczącym (sekretarz) Komitetu Psychologii PAN. Jego zainteresowania naukowe skupiają się wokół problematyki biologicznych postaw zachowania, roli stresu i czynników wczesnodziecięcych w rozwoju, pomiaru zmiennych psychologicznych oraz uwarunkowań orientacji seksualnej i tożsamości płciowej. Współautor i autor kilkudziesięciu artykułów naukowych opublikowanych w czasopiśmie polskich i zagranicznych. Autor monografii „Temperament w pierwszym roku życia. Uwarunkowania genetyczne i środowiskowe” uhonorowanej w 2015 roku Nagrodą Teofrasta dla najlepszej książki psychologicznej. Laureat nagród i stypendiów związanych z dorobkiem naukowym (m.in. nagroda Prezesa PAN im. Malewskiego, Nagroda Naukowa Tygodnika Polityka). Autor bloga popularnonaukowego dotyczącego pogranicza psychologii, genetyki i neuronauki.



22.03.2024 r. (piątek), godz. 10:15

**Miejsce:** Aula C Wydział Budownictwa i Nauk o Środowisku Politechniki Białostockiej

**Tytuł:** Zdrowy lifestyle – zdrowa głowa. Jak stylem życia wpływać na zdrowie psychiczne?

*Na co dzień jesteśmy przytłoczeni liczbą obowiązków, przebodźcowani, dodatkowo mamy mało ruchu i nie odżywiamy się tak, jak robili to nasi przodkowie. Może to skutkować obniżeniem nastroju, brakiem energii i przewlekłym zmęczeniem. Nasz styl życia w XXI wieku zatem mocno odbiega od tego, co „zaplanowała” sobie ewolucja. Jak zatem dbać o swój dobrostan na co dzień? I jak może nas w tym wesprzeć medycyna stylu życia?*

**Prowadząca: mgr farm. Zofia Winczewska** to farmaceutka, blogerka i edukatorka. Pasjonatka mikrobioty jelitowej, psychiatrii żywieniowej i medycyny stylu życia w myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Obecnie w trakcie doktoratu na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Autorka bloga: zosiawinczewska.pl oraz gospodyni podcastu Szare Komórki.





**22.04.2024 r. (poniedziałek), godz. 12:15**

**Miejsce:** Aula C Wydział Budownictwa i Nauk o Środowisku Politechniki Białostockiej

**Tytuł:** *Jak poradzić sobie z kryzysem psychicznym?*

Jak poradzić sobie z kryzysem psychicznym? To dynamiczna i interaktywna prezentacja, w której zostaną przedstawione praktyczne narzędzia do radzenia sobie ze stresem, lękiem i depresją. Zostanie podkreślone znaczenie samoświadomości emocjonalnej oraz zdrowych nawyków życiowych, takich jak regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta. Dodatkowo będą omówione dostępne zasoby wsparcia, w tym terapia i grupy wsparcia, zachęcając uczestników do otwarcia się na rozmowę o swoich emocjach i szukania pomocy w potrzebie.

**Prowadzący:** **dr hab. n. med. Andrzej Silczuk** – doktor habilitowany nauk medycznych, lekarz psychiatra z wieloletnim stażem klinicznym, wykładowca uniwersytecki i edukator, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, dyrektor medyczny w Wellbee Polska, twórca autorskiego Andrzej Silczuk Podcast, wcześniej podcastu Niemyte Dusze, o tym jak styl życia wpływa na nasze zdrowie psychiczne.



**03.06.2024 r. (poniedziałek), godz. 14:15**

**Miejsce:** Aula C Wydział Budownictwa i Nauk o Środowisku Politechniki Białostockiej

**Tytuł:** *Przepis na dobrostan. Dlaczego warto wziąć za niego odpowiedzialność i jak robić to dobrze?*

Ostatnie lata pokazały nam, że świat, w którym żyjemy jest zmienny, nieprzewidywalny, mało pewny i pełen niepokoju. Nic więc dziwnego, że stoimy w obliczu potężnych wyzwań, a największym z nich może się okazać kryzys zdrowia psychicznego. Dane alarmują, my żyjemy w coraz większym stresie i pośpiechu a wydarzenia na świecie nie napawają optymizmem. Jak się odnaleźć w tej trudnej rzeczywistości? Jak zadbać o siebie i swój dobrostan, by na co dzień budować zasoby i wzmacniać odporność psychiczną? Zapraszamy na interaktywny wykład, na którym poszukamy nie tylko odpowiedzi na te pytania, ale i praktycznych wskazówek i metod możliwych do wdrożenia tu i teraz.

**Prowadząca:** **Aleksandra Potykanowicz** -psycholożka, edukatorka, ekspertka w obszarze dobrostanu i profilaktyki zdrowia psychicznego. Na co dzień, od ponad 15 lat, współpracuje z biznesem, projektując i prowadząc programy rozwojowo-szkoleniowe dla pracowników. Jej misją jako psycholożki jest popularyzowanie nauki, wspieranie ludzi w radzeniu sobie z wyzwaniami codzienności, zwiększaniu zadowolenia z życia oraz poprawie stanu zdrowia. W wolnych chwilach próbuje zmieniać ten świat na lepsze szerząc psychoedukację w mediach społecznościowych, występując w licznych podcastach, programach radiowych i telewizyjnych.





**25.10.2024 r. (piątek), godz. 12:15**

**Miejsce:** Aula 449 Wydział Mechaniczny Politechniki Białostockiej

**Tytuł:** *Kiedy umysł nie daje spokoju... Jak „odklejać się” od swoich myśli i lęków?*

Czy wiesz kim jest Ojciec Chrzestny wszystkich lęków? Jeśli czujesz się przytłoczony natłokiem myśli i niepokojem lub interesujesz się rozwojem, budowaniem dobrostanu i psychologią, to ten wykład jest dla Ciebie. Dowiesz się, jak skutecznie radzić sobie z natrętnymi myślami, które zakłócają codzienne funkcjonowanie. Poznasz sprawdzone techniki (m.in. CBT, ACT) i narzędzia umożliwiające zdystansowanie się od negatywnych wzorców poznawczych, by móc angażować się w to, co naprawdę dla Ciebie ważne.

**Prowadząca:** Paulina Danielak – psycholog, pedagog, psychoterapeutka poznawczo – behawioralna w trakcie certyfikacji. Certyfikowana providerka TRE® (Tension Releasing Exercises). Terapeutka ACT (terapii akceptacji i zaangażowania) i psycholog sportu (AWF). Członkini komisji rewizyjnej zarządu Association for Contextual Behavioral Science Polska. Rozwija swoją pasję do psychosomatyki poprzez udział w licznych szkoleniach (m.in. Somatic Experiencing®). Od 10 lat buduje własną markę, organizuje warsztaty i szkolenia dla firm. Psychoedukuje oraz uświadamia w tematach redukcji stresu, rozwoju i budowania dobrostanu. Poszukuje źródeł i rozwiązań w kręgach Zachodu i Dalekiego Wschodu. Uczy uważnego dostrzegania piękna i niezwykłości w otaczającym świecie. Wielbicielka przyrody, herbaty i Suwalszczyzny.



**19.11.2024 r. (wtorek), godz. 10:15**

**Miejsce:** Aula 447 Wydział Mechaniczny Politechniki Białostockiej

**Tytuł:** *Przestań się nadwyręzać, czyli jak nie popaść w sidła wypalenia zawodowego*

Wypalenie zawodowe to nie tylko zmęczenie, to stan, w którym w Twoim życiu zagościło wyczerpanie i stres chroniczny, ale i niskie poczucie sprawczości, cynizm, a może i już nawet sarkazm. To stan, gdy gasną nawet te rzeczy, które kiedyś dawały nam radość i motywację. Samotność, frustracja, ciągłe napięcie, brzmi znajomo? Jeśli tak, to zapraszamy na wystąpienie, gdzie prelegentka podzieli się nie tylko swoją historią i historiami innych kobiet, które doświadczyły wypalenia zawodowego, ale także sprawdzonymi sposobami, jak wyjść z tej ciemności i odzyskać radość ze swojego życia, poczucie spełnienia i satysfakcji. Opowie o tym, jak zidentyfikować pierwsze symptomy wypalenia, jak się przed nim chronić, a co najważniejsze, jak znaleźć w sobie siłę, by wrócić do tego, co kochasz. Nie musisz iść tą drogą sam i sama. Każdy dzień nie musi być dniem walki o przetrwanie.

Dowiesz się, czym się różni wypalenie zawodowe od zmęczenia i depresji, poznasz przyczyny wypalenia i zrozumiesz konieczność zaopiekowania się sobą, a także symptomy i objawy potencjalnego wypalenia, skutki wypalenia zawodowego i życia w nieustannym stresie chronicznym, czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu i jego konsekwencje. A przede wszystkim posłuchasz o przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu, czyli dowiesz się, jak zadbać o siebie i budować swój dobrostan.

**Prowadząca:** Marta Młyńska jest edukatorką, coachką, wykładowczynią z ponad 20 letnim doświadczeniem na każdym etapie edukacyjnym, pasjonatką ludzi i rozwoju osobistego, przyszłą psycholożką. Ma przywilej towarzyszyć innym w rozwoju i dmuchać w ich skrzydła. Finalistka konkursu Nauczyciel Pomorza 2018, propagatorka programu „Dove Self-Esteem – Budowanie pozytywnej samooceny”, ambasadorka Fundacji Kosmos dla Dziewczynek, programów Fundacji Digital University: Be. Eco i Be. Net, Członkini Kolegium Ekspertów Instytutu Strategie 2050. Przeszkoliła ponad 23 tys. osób, w tym większość to nauczycielki i kobiety ze świata edukacji. Występuje na konferencjach, nagrywa kursy, podcasty, jest ambasadorką w wielu programach edukacyjnych. Wspiera i wzmacnia innych, pomagając im poradzić sobie ze stresem, trudnymi emocjami, wypaleniem zawodowym i kryzysami. Pokazuje, że można żyć lżej, radośniej i piękniej bez wiecznej pogoni.



In 2024, Białostok University of Technology organized workshops for employees and students on understanding the significance of emotions. Participants learned how to: care for their

bodies to minimize the negative effects of stress, practice mindfulness exercises, engage in relaxation training.

<https://pb.edu.pl/pzp/ewelina-zielant-i-agnieszka-niemcunowicz-przeprowadzily-warsztatregulacji-emocji/>

<https://pb.edu.pl/pzp/warsztaty/>



### [Formularz rejestracyjny](#)

**24.04.2024 r. (środa), godz. 8:30 - 11.45**

**Grupa docelowa:** Pracownicy

**Miejsce:** Sala Rady Wydziału Mechanicznego (WM-107)

**Tytuł:** *Regulacja emocji (PRACOWNICY).*

Uczestnicy warsztatów poznają znaczenie różnych emocji, nauczą się przeżywać je z empatią do siebie i innych. Dowiedzą się, jak zadbać o swoje ciało, aby zminimalizować niekorzystne działanie stresu. Porozmawiają o różnych aspektach odporności psychicznej oraz sposobach zadbania o dobrostan. Podczas warsztatu uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach uważnościowych oraz w treningu relaksacyjnym.

**22.04.2024 r. (poniedziałek), godz. 8:30 - 11.45**

**Grupa docelowa:** Studenci

**Miejsce:** Sala Rady Wydziału Mechanicznego (WM-107)

**Tytuł:** *Regulacja emocji (STUDENCI).*

Uczestnicy warsztatów poznają znaczenie różnych emocji, nauczą się przeżywać je z empatią do siebie i innych. Dowiedzą się, jak zadbać o swoje ciało, aby zminimalizować niekorzystne działanie stresu. Porozmawiają o różnych aspektach odporności psychicznej oraz sposobach zadbania o dobrostan. Podczas warsztatu uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach uważnościowych oraz w treningu relaksacyjnym.



24-04-2024



- Trzeba zwrócić uwagę na swoje ciało, bo przez ciało czujemy emocje – podpowiada Ewelina Zielant, psycholożka, która wraz z Agnieszką Niemcunowicz poprowadziła warsztat regulacji emocji. - Wtedy możemy zająć się myślami w taki bardziej racjonalny sposób, bo wcześniej nie jest to możliwe.

- Warto sięgnąć po różne techniki relaksacyjne po to, żeby też układ nerwowy troszeczkę się wyregulował, techniki uważnościowe, treningi relaksacyjne, warto też skomponować dla siebie taką mieszankę oddziaływań wielomysłowych – kontynuuje Zielant.

- Mamy pięć zmysłów fajnie jest je aktywizować, to jest jedna z technik, na które warto zwrócić uwagę – dodaje Agnieszka Niemcunowicz – magister pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej. – Smak, węch, dotyk, słuch, wzrok i, żeby się uspokoić, skupić na czymś wzrok, na przykład na czymś zielonym. Zapach najszybciej uspokaja mózg, więc dobrze jest mieć przy sobie coś takiego co nas uspokaja, posłuchać czegoś, co nas uspokaja, porobić coś. Nasze ciało też potrzebuje spożytkować energię, kiedy pojawiają się emocje i ona przeradza się w jakiś ruch albo na przykład wykorzystać zabawki antystresowe.

Do czego potrzebne są techniki uważnościowe? Kiedy pojawiają się emocje, my czasami ich nie rejestrujemy, pojawia się jakieś pobudzenie, dobrze jest wrócić uwagę do siebie i do swojego ciała, czyli być tu i teraz trochę ze sobą i zwrócić na to uwagę co się dzieje.

Warsztaty „Regulacja emocji” dla pracowników były częścią programu profilaktyki zdrowia psychicznego w Politechnice Białostockiej.

(jd)

