



Złap balans!

Kampania wspierająca dobrostan na uczelni.

Pion Prorektorki ds. Rozwoju i Integracji Wspólnoty, wraz z Działem Wsparcia Psychologicznego i Mediacji, zaprasza społeczność uczelni do aktywnego udziału w wydarzeniach, które odbędą się podczas kampanii.

HARMONOGRAM AKTYWNOŚCI:

od 10.10.2025 – zapraszamy do lektury materiałów psychoedukacyjnych

od 10.10.2025 – konsultacje psychologiczne dla pracowników i doktorantów oraz studentów

od 10.10.2025 – spotkania otwarte z psychologiem na wydziałach, w Szkole Doktorskiej oraz w Centrum Relacji Krajowych i Międzynarodowych w ustalonych terminach

13.10.2025 – warsztat pt. Wypalenie zawodowe a dobrostan – adresowane do pracowników i doktorantów. Wymagane zapisy

13.10.2025 – komplementy na wynos

16.10.2025 – warsztat pt. Trudne emocje – jak mądrze nimi zarządzać – adresowane do pracowników i doktorantów. Wymagane zapisy

17.10.2025 – psychoprofilaktyka – krótkie badanie z użycie testu psychologicznego oraz jego interpretacją. Wymagane zapisy

20.10.2025 – warsztat online pt. Jak mówić o sobie dobrze – warsztat budowania poczucia własnej wartości – adresowane do studentów. Wymagane zapisy

22.10.2025 – warsztat online pt. Wypalenie akademickie a dobrostan – adresowane do studentów. Wymagane zapisy

23.10.2025 – webinar pt. Higiena cyfrowa

28.10.2025 – warsztat pt. Wypalenie zawodowe a dobrostan – adresowane do pracowników i doktorantów. Wymagane zapisy

30.10.2025 – warsztat pt. Trudne emocje – jak mądrze nimi zarządzać – adresowane do studentów. Wymagane zapisy

Zapraszamy!

