

PIĄTEK 17.01.2025r.

16:30 - mgr Paulina Żytkowska (sala 18)

Temat warsztatów: *“Podróż do wnętrza: Triada Zdrowia i Ruch Intuicyjny”*

19:00- mgr Katarzyna Downarowicz i mgr Julia Bilarzewska ONLINE

Temat wykładu: *„Powrót do źródeł przyjemności”*

SOBOTA 18.01.2025r.

WYKŁADY: Aula na 2 piętrze Instytutu Psychologii

12:00 - uroczyste rozpoczęcie Konferencji

12:30 - dr Dorota Chmielewska-Łuczak

Temat wykładu: *„Podnoszenie jakości życia kobiet chorujących na endometriozę”*

13:30 - mgr Justyna Żuk

Temat wykładu: *“Dobrostan zaczyna się od Ciebie - o sztuce uważności i samoakceptacji”*

14:30-15:30 - przerwa

15:30 - artystyczny akcent - występ ZPiT “Długołęka”

16:00 - dr Anetta Pereświat-Sołtan

Temat wykładu: *Stan dobrostanu - okiem praktyka*

17:00 - mgr Maciej Jonek - wykład

18:00 - mgr Izabela Joanna Biśta

Temat wykładu: *“Uważność jako "super broń" w walce z depresją i wypaleniem zawodowym”*

WARSZTATY

16:00 - Izabela Joanna Biśta (sala 21)

Temat warsztatów: *„Gdziekolwiek jesteś, BĄDŹ Z ŻYCZLIWOŚCIĄ”*

17:00 - Karolina Jaskólska (sala 21)

Temat warsztatów: *“Moja spokojna przestrzeń - warsztaty artystyczne”*

18:00 - Marta Nowacka (sala 26)

Temat warsztatów: *“Techniki relaksacyjne w praktyce: oddech, ciało, umysł”*

NIEDZIELA 19.01.2025r.

WYKŁADY: Aula na 2 piętrze Instytutu Psychologii

12:00 - mgr Katarzyna Rychcińska

Temat wykładu: *"Czy dobrostan można optymalizować? Zarządzanie światłem, przekąski ruchowe i mikrodosing relaksu a kondycja psychofizyczna"*

13:00 - mgr Martyna Babecka

Temat wykładu: *"Emocje na talerzu - czyli o tym jak dieta wspiera nasze zdrowie psychiczne"*

14:00 - 14:30 - przerwa

14:30 - mgr Malwina Matuszewska

Temat wykładu: *„Radykalny odpoczynek”*

15:30 - Sonja Himmel

temat wykładu: *"Dobrostan w neuroróżnorodności"*

16:30 - 17:00 - przerwa

17:00 - dr Małgorzata Włodarczyk - wykład

WARSZTATY

13:00 - Kacper Kubiak (sala 21)

Temat warsztatów: *"Ubóstwo menstruacyjne"*

14:00 - Agnieszka Ilnicka (sala 21)

Temat warsztatów: *"Seksualność osób neuroróżnorodnych - jak mówić o swoich potrzebach tak, aby zostać zrozumianym"*

15:00 - Joanna Rybacka (sala 26)

Temat warsztatów: *"Otwartość i komunikacja w sferze seksualnej"*

17:00 - Piotr Jędrusik (sala 26)

Temat warsztatów: *"Wewnętrzne dziecko w ujęciu psychoterapeutycznym"*

18:00 - Marta Tarasiewicz i Marta Sobol (sala 21)

Temat warsztatów: *"Asertywna komunikacja"*