

Warszawa, 14.11.2022r.

Szanowni Państwo, Drodzy Studenci,

Kilka tygodni temu, rozpoczęliście naukę akademicką. To olbrzymia zmiana w życiu większości z Was; nowe środowisko rówieśnicze; nowy sposób nauki; nowe wymagania; często zmiana miejsca zamieszkania... To wszystko może wywoływać dodatkowe emocje, z którymi trudno sobie poradzić.

Dlatego też pragnę wszystkich Państwa zaprosić na spotkanie/szkolenie nt:

Sytuacje trudne - jak reagować? Kryzys psychologiczny, podobnie jak niepełnosprawność, może dotyczyć każdego z nas.

W programie:

1. Wybrane elementy wiedzy nt. rodzajów sytuacji trudnych.
2. Wskaźniki dobrostanu i zdrowia psychicznego.
3. Kryzys psychologiczny jako sytuacja trudna - mechanizmy, przyczyny i objawy kryzysów psychologicznych.
4. Zachowania niepokojące a zachowania zaburzone, czy niepełnosprawność.
5. Zachowania niepokojące – sposoby radzenia sobie.
6. Zachowania niepokojące – jak reagować?
7. Formy pomocy studentom SGGW.
8. Gdzie szukać pomocy?

Podczas spotkania, uczestnik:

- dowie się, jakie sytuacje wywołują kryzysy psychologiczne;
- zostanie poinformowany czym jest dobrostan i zdrowie psychiczne;
- pozyska wiedzę jak rozpoznać osobę w kryzysie psychologicznym;
- pozna sposoby radzenia sobie w kryzysie oraz sposoby reagowania na jego przejawy u koleżanki/kolegi;
- dowie się gdzie szukać pomocy w sytuacji doświadczanego kryzysu psychologicznego.

W ostatniej części spotkania będzie okazja do zadawania pytań.

Szkolenie odbędzie się w MS Teams, w czterech **alternatywnych** terminach.

Klikając w poniższe linki dołączysz do spotkania w wybranym przez siebie terminie

1. 24.11.2022 – czwartek 18.00 – 19.30 [rejestracja 24.11.2022 godz. 18:00](#)
2. 26.11.2022 – sobota 09.00 – 10.30 [rejestracja 26.11.2022 godz. 9:00](#)
3. 09.12.2022 – piątek 08.30 – 10.00 [rejestracja 9.12.2022 godz. 8:30](#)
4. 09.12.2022 – piątek 10.30 – 12.00 [rejestracja 9.12.2022 godz. 10:30](#)

dr Beata Just - Brochocka
Pełnomocnik Rektora
ds. Studentów Niepełnosprawnych
wraz z Sekcją ds. Osób
z Niepełnosprawnościami