

W tym roku tematyka wydarzeń Krakowskich Dni Integracji skupia się wokół **zdrowia psychicznego**.

**17. Krakowskie Dni Integracji rozpoczną się w poniedziałek 07 kwietnia 2025 r. godzina: 10:00-15:00 konferencją.**

**07 kwietnia 2025 r. godzina: 10:00-15:00**

*Główna Konferencja XVII Krakowskich Dni Integracji **Dialog o zdrowiu psychicznym - współczesne wyzwania**.*

W celu wzięcia udziału w formie stacjonarnej, należy dokonać rejestracji do dnia 02 kwietnia 2025 (środa) link: <https://tiny.pl/zks3mr9r>

Jest możliwość wzięcia udziału w konferencji w formie online. Link zostanie udostępniony na stronie organizatora <https://tiny.pl/v3wjyx5x>

**Program 17. Krakowskich Dni Integracji 07-11.04.2025**

Szczegóły dot. wydarzeń i zapisów znajdują się w linku: <https://tiny.pl/v3wjyx5x>

W programie między innymi:

**08 kwietnia 2025 r.**

godzina: 09:00-11:00 Webinar (prezentacja oraz sesja Q&A): Podejście salutogenetyczne w praktyce: jak wzmacniać zdrowie psychiczne i przeciwdziałać stresowi w przestrzeni uczelni.

godzina: 09:00-13:00 Warsztaty: Zatrzymaj się! Jak rozwijać odporność psychiczną.

godzina: 12:00-14:00 Wykład: Zdrowie psychiczne, a zasoby osobiste

godzina: 12:00-14:30 Webinar: Sztuka (Nie)Widzialnych Dokumentów - Tworzenie Dostępnych PDF z Mocą AI,

godzina: 18:30-20:00 Otwarte spotkanie dla studentów: Wszystko, o co chcielibyście zapytać psychologa, ale jeszcze nie mieliście szansy

**09 kwietnia 2025 r.**

godzina: 09:00-11:00 Webinar: Radzenie sobie ze stresem akademickim

godzina: 12:00-14:00 Warsztaty: Las w słoiku - sztuka natury dla wyciszenia zmysłów,

godzina: 14:00-15:30 Warsztaty poświęcone treningowi umiejętności społecznych DBT

godzina: 15:30-17:00 Webinar: Polityka państwa na rzecz osób z niepełnosprawnościami w mikro, małych i średnich przedsiębiorstwach w Polsce

**10 kwietnia 2025 r.**

godzina: 09:00-10:30 Prezentacja: Organizacja przestrzeni sprzyjającej zdrowiu psychicznemu/wellbeing,

godzina: 10:30-12:00 Dyskusja: Korzystanie ze wsparcia psychologicznego przez osoby Głuche - potrzeby i bariery

godzina: 12:30-14:30 Warsztaty: Standardy wsparcia edukacyjnego - wyzwania dla osób wspierających

godzina: 14:00-15:30 Warsztaty: Czym jest i jak działa Mindfulness

Serdecznie zapraszamy na szkolenie online realizowane w ramach tegorocznych Krakowskich Dni Integracji:

Radzenie sobie ze stresem akademickim - szkolenie dla studentów

09 kwietnia 2025 r. (środa)

godzina: 09:00-11:00

Osoba prowadząca: dr Monika Pyrczak-Piega

Formuła: online (MS Teams),

W celu wzięcia udziału w tym wydarzeniu należy wypełnić do dnia 04.04.2025 r

<https://tiny.pl/dy3ypkk3>

W trakcie szkolenia uczestnicy:

- dowiedzą się czym jest stres,
- dowiedzą się jak można interpretować stres,
- poznają założenia Ogólnego Syndromu Adaptacji,
- poznają swoje style radzenia sobie ze stresem,
- poznają akademickie stresory,
- sprawdzą poziom stresu u siebie,
- poznają sposoby radzenia sobie ze stresem akademickim.

Zachęcamy do udziału