

Szkolenie dla osób studenckich UAP

„UWAGA KRYZYS – Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne i dawać sobie wsparcie?”

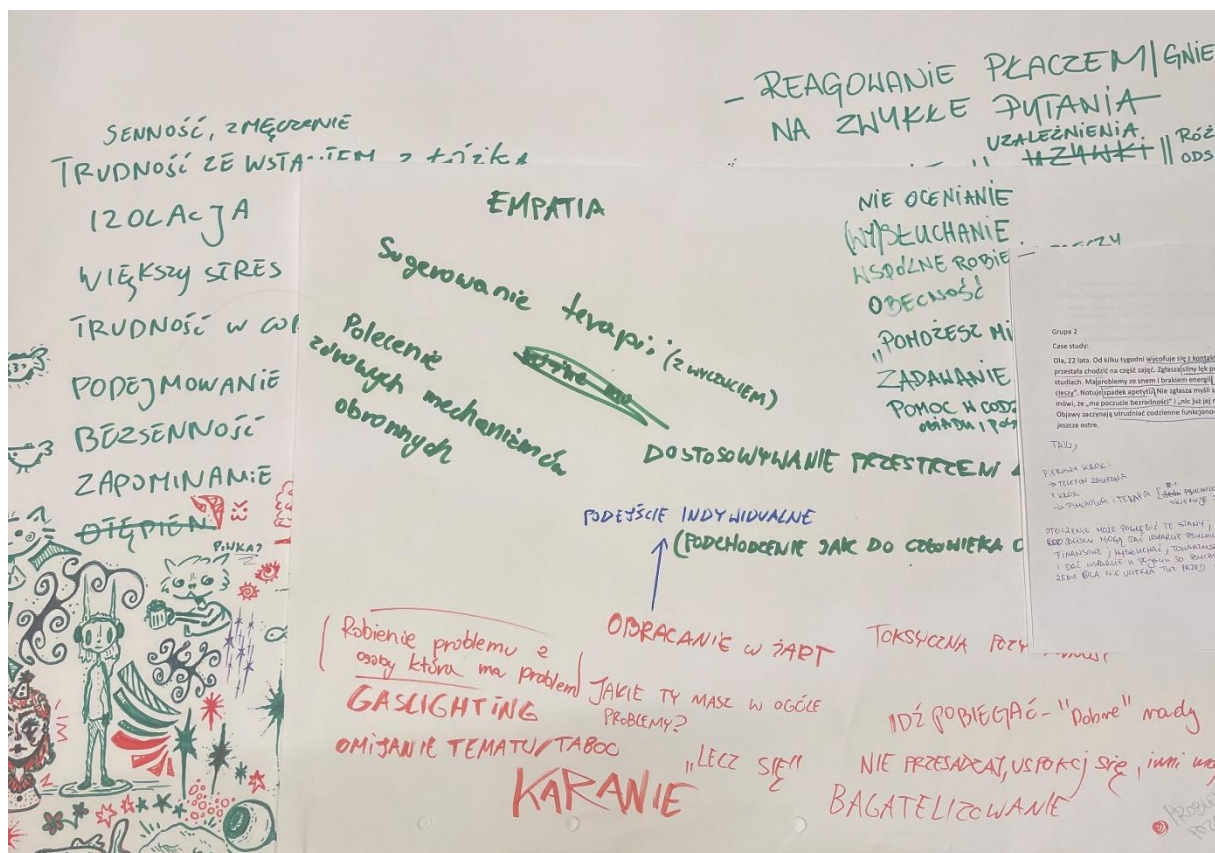
- **termin:** 27–28 listopada 2025 r.
- **miejsce:** Uniwersytet Artystyczny im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu
- **forma:** szkolenie stacjonarne

W dniach **27–28 listopada 2025 r.** na Uniwersytecie Artystycznym im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu odbyło się szkolenie skierowane do osób studenckich UAP pn.

„UWAGA KRYZYS – Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne i dawać sobie wsparcie?”.

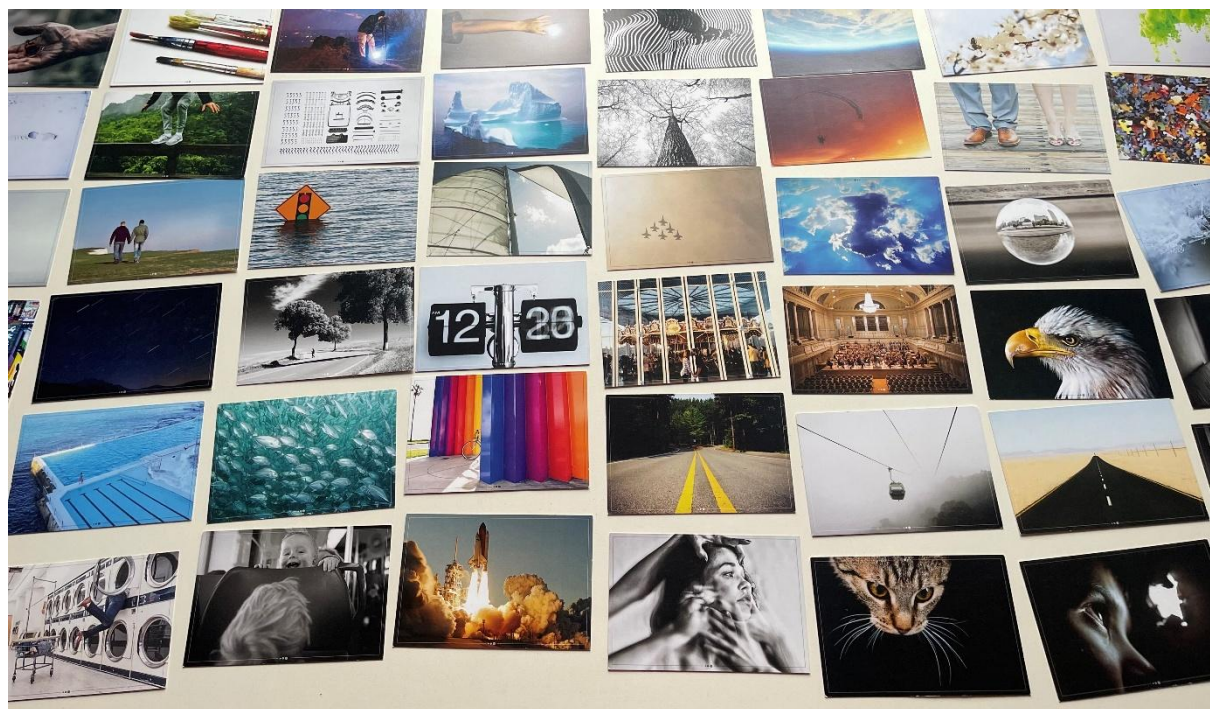
Celem szkolenia było **zwiększenie świadomości w obszarze zdrowia psychicznego**, a także **rozwijanie umiejętności rozpoznawania kryzysów oraz udzielania wsparcia sobie i innym**.

Program szkolenia łączył część teoretyczną z praktyczną, umożliwiając uczestnikom zdobycie wiedzy oraz przećwiczenie konkretnych narzędzi przydatnych w codziennym funkcjonowaniu.



Zakres tematyczny szkolenia:

myty i stereotypy dotyczące zdrowia psychicznego, sygnały ostrzegawcze kryzysu psychicznego, różne oblicza zaburzeń psychicznych, sposoby radzenia sobie ze stresem, zasady wspierania osób w kryzysie, zagadnienia związane z dobrostanem psychicznym, system wsparcia funkcjonujący na uczelni, prawa osób studenckich, instytucje i miejsca, w których można szukać profesjonalnej pomocy.



Efekty:

Osoby studenckie uczestniczące w szkoleniu **pozytywnie oceniły jego wartość merytoryczną oraz przydatność przekazywanych treści**, w szczególności w zakresie rozpoznawania kryzysów zdrowia psychicznego oraz sposobów wspierania siebie i innych.

Uczestnicy otrzymali **materiały szkoleniowe** oraz **zaświadczenia potwierdzające zdobycie kompetencji** zgodnych z tematyką szkolenia.

- organizacja szkolenia: Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością;
- źródło finansowania: Fundusz Wsparcia Osób Niepełnosprawnych