**Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego z ACWP UG!**

**Od 1992 roku dzięki Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego dnia 10.10. (data łatwa do zapamiętania) obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Hasło tegorocznej edycji brzmi: „Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka”. To przypomnienie skierowane do wszystkich na całym świecie, aby zwiększali świadomość, poszerzali wiedzę i inicjowali działania promujące i chroniące zdrowie psychiczne każdego człowieka. Z tej okazji Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego UG zaprasza do zapisów na warsztaty i cykl spotkań.**

**Przypominamy też, że w ramach ACWP UG możecie korzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych. Więcej informacji i zapisy:** [**www.centrumwsparcia.ug.edu.pl**](http://www.centrumwsparcia.ug.edu.pl)

****

**Do zobaczenia!**

**1. Stres - jak sobie poradzić wykorzystując praktyki mindfulness?**

Zapraszamy na wprowadzenie do programu redukcji stresu opartego na praktykach uważności (*Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR). Podczas spotkania poznasz kluczowe teorie   
i wypróbujesz niektóre praktyki uważności, pomagające stawiać czoła codziennym wyzwaniom. Rozwiniesz także m.in. umiejętność doceniania przyjemnych chwil, które czasem tak łatwo jest przeoczyć.

Prowadząca: Emilia Ożgo - psycholog, badaczka, nauczyciel akademicki i trenerka uważności. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. na University College London, South Camden Crisis Team (C&I NHS Trust).

**Kiedy: 25.10. (środa), 22.11. (środa) w godz. 17:00-19:00**

(wkrótce ogłosimy kolejne terminy warsztatów)

**Gdzie: sala D209 (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG),**

Budynek WNS, ul. Bażyńskiego 4, Gdańsk

**Liczba miejsc: 15**

**Zapisy:** [**warsztaty.cwp@ug.edu.pl**](mailto:warsztaty.cwp@ug.edu.pl) **(w tytule maila: wybrana data warsztatu)**

**Decyduje kolejność zgłoszeń**

**2. Daj spokój! - warsztaty dla ludzi zestresowanych**

Zajęcia, które rozbrajają temat radzenia sobie ze stresem poprzez połączenie psychoedukacji z pracą z ciałem i oddechem.

Prowadząca: Dorota Brzezińska – psycholożka, trenerka, edukatorka. Kwalifikacje trenerskie zdobyła w Akademii Trenera prowadzonej przez Fundację Republika Kobiet w Gdańsku oraz w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra w Warszawie.

**Kiedy: 8.11. (środa), w godz. 17:00-19:00**

(wkrótce ogłosimy kolejne terminy warsztatów)

**Gdzie: sala D209 (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG),**

Budynek WNS, ul. Bażyńskiego 4, Gdańsk

**Liczba miejsc: 15**

**Zapisy:** [**warsztaty.cwp@ug.edu.pl**](mailto:warsztaty.cwp@ug.edu.pl) **(w tytule maila: wybrana data warsztatu)**

**Decyduje kolejność zgłoszeń**

**3. Cykl warsztatów – spotkań grupowych „Żyj w zgodzie ze sobą”**

* Poznaj swoje emocje i dowiedz się, jakie potrzeby im towarzyszą.
* Poczuj się pewniej w wyznaczaniu granic.
* Poznaj lepiej własny dyskomfort i zacznij dostrzegać, kiedy jest sygnałem do zmian,   
  a kiedy stanem do akceptacji.
* Naucz się praktykować uważność i zbliż się do siebie.

Chcemy, żeby była to bezpieczna przestrzeń, w której każd\_ znajdzie kawałek praktycznej wiedzy dla siebie i będzie mógł podzielić się własnymi przemyśleniami z innymi.

Prowadzące: Aleksandra Stube i Weronika Sztukowska, studentki V roku Psychologii na Uniwersytecie Gdańskim

**Kiedy: W ramach cyklu przewidujemy 3 cotygodniowe spotkania. Pierwsze odbędzie się 7 listopada (wtorek) w godz. 17:00-19:00 Kolejne 14 i 21 listopada w godz. 17:00-19:00**

**Gdzie: sala D209 (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG),**

Budynek WNS, ul. Bażyńskiego 4, Gdańsk

**Liczba miejsc: 15**

**Zapisy:** [**warsztaty.cwp@ug.edu.pl**](mailto:warsztaty.cwp@ug.edu.pl) **(w tytule maila: cykl spotkań)**

**UWAGA: Zapisujesz się od razu na wszystkie trzy spotkania!**

**Decyduje kolejność zgłoszeń**