Instytut Psychologii pragnie zaproście Państwa na Seminarium Naukowo- Praktyczne pt.: **„Profilaktyka zdrowia psychicznego”**

 Celem seminarium jest pogłębienie wiedzy na temat prewencji zaburzeń psychicznych oraz promowanie zdrowego stylu życia psychicznego. Dzięki wykładom i warsztatom prowadzonym przez doświadczonych specjalistów uczestnicy będą mieli okazję zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie rozpoznawania i zapobiegania problemom zdrowia psychicznego.

Data i miejsce:

**10.10.2024 godzina 10:00**

**Aula Biblioteki Uniwersyteckiej (al. Wojska Polskiego 71, 65-762 Zielona Góra)**

**Program seminarium:**

|  |  |
| --- | --- |
| **10:00** | ***Otwarcie Seminarium***  |
| **10:10-10:40** | *Wykład: Lek. Spec. Błażej Antosz: Zaburzenia depresyjne wczoraj i dziś* |
| **10:45-11:15** | *Wykład: dr Marcin Florkowski: Skąd się bierze zdrowie psychiczne?* |
| **11:20-11:50** | *Wykład: dr Anna Góralewska-Słońska: Wypalenie zawodowe (wykładowców i studentów): co nas chroni i gdzie jest zagrożenie* |
| **11:55-12:55** | *Warsztat: mgr Aleksandra Kubiak-Frątczak*: Psychoprofilaktyka w ujęciu integracyjnym - Praktyczny warsztat o narzędziach psychologicznych wspierających równowagę w obliczu stresu (sala multimedialna II piętro) *Warsztat: mgr Piotr Przybylski:* W poszukiwaniu skutecznej komunikacji (sala komputerowa III piętro)  |
| **13:00** | ***Zamknięcie Seminarium*** |

**Link do zapisów znajduje się na stronie https://ips.uz.zgora.pl/badania/konferencje--warsztaty**