

**EDUKACJA POZYTYWNA – JAKO NARZĘDZIE  
PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO. JAK MOŻEMY ZADBAĆ O SIEBIE  
I NASZE DZIECI?**

Gdańsk, Centrum Hewelianum, 02.12.2019 r.

**8.00 – 8.30 Rejestracja uczestników**

**8.30 – 8.40 Otwarcie konferencji**

**Przedstawiciel Wydziału Rozwoju Społecznego Urzędu Miasta Gdańska**

**8.40 – 11.20 Część I wykładowa:** Edukacja pozytywna – jako narzędzie profilaktyki zdrowia psychicznego.

**Moderator:** dr Anna Hildebrandt-Mrozek, trener rozwoju osobistego, IRP Ganesa

**Wystąpienia:**

1. **8.40 – 9.05 prof. dr hab. Tomasz Szlendak**, socjolog, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu  
*Pokolenie 15+. Jak makro-trendy i uwarunkowania techno-społeczne wpływają na osobowość i zachowania ludzi młodych?*
2. **9.05 – 9.25 dr Jagoda Różycka**, psycholog, psycho-dietetyk, Uniwersytet Śląski  
*O psychicznych konsekwencjach wyzwań współczesnego świata dla dzieci, młodzieży i ich rodziców - z czym borykają się nasi bliscy, a czego jeszcze nie zauważamy?*
3. **9.25 – 9.45 Ewa Kochanowska**, terepeuta, SWPS  
*Co z nami robi stres i jak możemy temu przeciwdziałać?*

**9.45 – 10.05 - Przerwa kawowa: 20 minut**

4. **10.05 – 10.25 Marta Sadowska**, psycholog, Stowarzyszenie Educational Cha(lle)nge  
*Praktyka bez teorii jak metoda bez relacji. O poszukiwaniu złotego środka w pozytywnej edukacji.*
5. **10.25 – 10.45 Malwina Puchalska-Kamińska**, psycholog, SWPS, **Agnieszka Łądka-Barańska**, psycholog, Uniwersytet Gdański  
*Jak wykorzystać job crafting w profilaktyce zdrowia psychicznego?*
6. **10.45 – 11.05 dr Anna Hildebrandt-Mrozek**, trener rozwoju osobistego, IRP Ganesa  
*Szczęśliwy rodzic to zdrowy rodzic – jak być szczęśliwym rodzicem w dzisiejszych czasach?*

**11.05 – 12.00 Przerwa na lunch: 55 minut**

**12.00 – 15.00 Część II: warsztaty (3 godziny) – Jak możemy zadbać o siebie i nasze dzieci?**

**Wcześniejsze zapisy, liczba uczestników na każdym warsztacie: max 30**

1. **Marta Sadowska** – Psychologia pozytywna w praktyce szkolnej. Warsztat pracy indywidualnej i grupowej.
2. **Malwina Puchalska, Agnieszka Łądka-Barańska** – Jak zastosować job crafting w pracy z dorosłymi i dziećmi?
3. **dr Anna Hildebrandt-Mrozek** – Jak zadbać o siebie i być szczęśliwym rodzicem? Narzędzia pozytywnej komunikacji z sobą i z dzieckiem.
4. **Ewa Kochanowska** – Uważność jako narzędzie profilaktyki zdrowia psychicznego.
5. **dr Jagoda Różycka** – Narzędzia psychologii pozytywnej jako metody poprawy zdrowia, dobrostanu i ogólnego funkcjonowania młodzieży i osób dorosłych - jak ich używać, aby pośrednio wspierać także rozwój?

**15.00 – 15.30 – oprowadzenie uczestników konferencji po wystwach Hewelianum**