

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

Hevelianum, Gdańsk ul. Gradowa 6, 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, Instytut Rozwoju Personalnego Ganesa

Wystąpienia:

- 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?
- 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?
- 9.25 – 9.45 Ewa Kaian Kochanowska**, terapeuta, Klinika Stresu, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Fundacja Rozwoju Mindfulness
Czym jest dla nas stres i jak możemy sobie z nim radzić za pomocą uważności?

9.45 – 10.05 - Przerwa kawowa

- 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.
- 10.25 – 10.45 Malwina Puchalska-Kamińska**, psycholog, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny,
Agnieszka Ładka-Barańska, psycholog, Uniwersytet Gdański
Jak wykorzystać job crafting w profilaktyce zdrowia psychicznego?
- 10.45 – 11.05 dr Anna Hildebrandt-Mrozek**, trener rozwoju osobistego, Instytut Rozwoju Personalnego Ganesa
Szczęśliwy rodzic to zdrowy rodzic – jak być szczęśliwym rodzicem w dzisiejszych czasach?

11.05 – 12.00 Przerwa na lunch

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

Wcześniejsze zapisy, liczba uczestników na każdym warsztacie: maksymalnie 30 osób

- Marta Sadowska** – Psychologia pozytywna w praktyce szkolnej. Warsztat pracy indywidualnej i grupowej.

2. **Malwina Puchalska, Agnieszka Ładka-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 Kaian Kochanowska** – Metoda uważności (mindfulness) jako profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i dorosłych.
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 wystawach Hevelianum