

FAQ – Warsztaty psychoedukacyjne, m.in. z profilaktyki zdrowia psychicznego, relaksacji.

Czy te warsztaty są dla mnie?

Warsztaty są dla wszystkich osób studiujących oraz osób ze szkół doktorskich, które chcą lepiej radzić sobie ze stresem, zadbać o swój dobrostan psychiczny i zdobyć praktyczne umiejętności przydatne zarówno na studiach, jak i w codziennym życiu.

Czy muszę opowiadać o swoich problemach?

Nie. To Ty decydujesz, czy i w jakim stopniu chcesz się angażować. Udział w ćwiczeniach i dzielenie się własnymi doświadczeniami są całkowicie dobrowolne. To nie jest terapia ani sesja zwierzeń – możesz aktywnie uczestniczyć w warsztatach, nie mówiąc o swoich osobistych doświadczeniach.

Czy udział oznacza, że „mam problem”?

Absolutnie nie. Warsztaty mają charakter profilaktyczny i rozwojowy. Dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo naturalne i ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne.

Czego się nauczę?

Poznasz m.in. skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem, techniki wspierające dobrostan psychiczny, metody regulacji emocji oraz strategie budowania odporności psychicznej. Wszystko po to, żeby łatwiej radzić sobie z wyzwaniami, które pojawiają się na studiach i poza nimi.

Czy warsztaty są praktyczne?

Tak! Stawiamy przede wszystkim na praktykę. Większość czasu poświęcamy ćwiczeniom, dyskusjom i pracy z konkretnymi metodami, które możesz później wykorzystać w swoim życiu. Teorię ograniczamy do niezbędnego minimum.

Co, jeśli nie czuję się swobodnie w grupie?

To zupełnie zrozumiałe. Prowadzący dbają o to, żeby podczas warsztatów panowała bezpieczna, życzliwa i pełna szacunku atmosfera. Możesz uczestniczyć w takim zakresie, w jakim czujesz się komfortowo. To, czym zdecydujesz się podzielić (jeśli w ogóle), nie podlega ocenie. W każdej chwili masz też prawo powiedzieć „nie”.

Czy rozmowy podczas warsztatów są poufne?

Tak. Na początku spotkania wspólnie ustalamy zasady poufności i wzajemnego szacunku, tak aby każdy mógł czuć się bezpiecznie.

Czy potrzebuję wcześniejszego przygotowania?

Nie. Nie musisz mieć żadnej wiedzy z zakresu psychologii ani wcześniejszych doświadczeń z udziałem w podobnych zajęciach.

Co robi się na tego typu warsztatach?

Warsztaty mają praktyczny charakter i są dostosowane do potrzeb osób studiujących. W trakcie spotkań będziesz mieć okazję uczestniczyć w pracy indywidualnej (np. z wykorzystaniem kart pracy), ćwiczeniach w parach i małych grupach, burzach mózgów, analizie krótkich scenariuszy, odgrywaniu ról. Pojawią się także elementy zabawy i pracy twórczej, takie jak gry, rysowanie (nie musisz umieć rysować - nie o to chodzi), a czasem również aktywności ruchowe. Wszystko po to, aby zdobywanie nowych umiejętności było nie tylko wartościowe, ale też przyjemne i angażujące. Obok refleksji i rozwoju znajdzie się również przestrzeń na lekkość, swobodę i dobrą zabawę.

Nie musisz przygotowywać się do warsztatów ani opowiadać o swoich doświadczeniach. To Ty decydujesz, w których aktywnościach chcesz uczestniczyć i w jakim stopniu chcesz się zaangażować. Jeśli nie masz ochoty brać udziału w danym ćwiczeniu, możesz z niego

zrezygnować. Zależy nam na stworzeniu atmosfery, w której każdy może czuć się komfortowo i uczestniczyć na własnych zasadach.

Co, jeśli okaże się, że potrzebuję większego wsparcia?

Jeśli podczas warsztatów uznasz, że przydałaby Ci się dodatkowa pomoc, otrzymasz informacje o dostępnych formach wsparcia i miejscach, w których możesz skorzystać z dodatkowej pomocy.

Czy warto poświęcić na to czas?

Zdecydowanie! Umiejętności, które zdobędziesz podczas warsztatów, mogą pomóc Ci lepiej radzić sobie ze stresem, wyzwaniami studiów i codziennymi trudnościami. To inwestycja w siebie, która może zaprocentować na długo.

Czy jeśli już korzystam z pomocy psychologa lub jestem w psychoterapii, mogę uczestniczyć w warsztatach?

Tak. Warsztaty nie wykluczają korzystania z indywidualnego wsparcia – często dobrze się z nim uzupełniają. Jeśli masz wątpliwości, możesz porozmawiać o tym ze swoim psychologiem lub psychoterapeutą.

Dlaczego warto uczestniczyć w warsztatach, skoro mogę skorzystać z indywidualnej pomocy psychologa?

Warsztaty i indywidualne konsultacje pełnią trochę inne funkcje. Podczas warsztatów możesz spotkać osoby, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami, wymienić się doświadczeniami i zobaczyć, że nie jesteś z tym sam(-a, -o). To także okazja do nauki w grupie, zdobycia nowych umiejętności, przełamywania barier i poznania nowych osób – a może nawet nawiązania wartościowych znajomości.

Dlaczego warto uczestniczyć w warsztatach, skoro mogę zdobywać wiedzę w internecie?

Internet jest świetnym źródłem informacji, ale przeczytanie o jakiejś technice to nie to samo, co wypróbowanie jej w praktyce. Na warsztatach możesz ćwiczyć pod okiem prowadzącego, zadawać pytania i otrzymywać informacje zwrotne.

To okazja, żeby sprawdzić, które sposoby radzenia sobie ze stresem, regulacji emocji czy relaksacji najlepiej sprawdzają się właśnie u Ciebie. Dodatkowo uczysz się w bezpiecznej atmosferze i korzystasz z metod opartych na wiedzy naukowej, dzięki czemu nie musisz samodzielnie oceniać wiarygodności informacji znalezionych w internecie lub przekazanej przez AI. Wiedza stanowi ważny fundament, to równie istotne są umiejętności i doświadczenia zdobywane poprzez działanie.

Czy warsztaty uwzględniają potrzeby osób z niepełnosprawnościami lub szczególnymi potrzebami?

Tak. Zależy nam na tym, żeby warsztaty były dostępne i komfortowe dla wszystkich. Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością lub masz szczególne potrzeby związane z udziałem w zajęciach, daj nam znać przed rozpoczęciem warsztatów – wspólnie poszukamy najlepszego rozwiązania.

W miarę możliwości organizacyjnych zapewniamy odpowiednie dostosowania, np. dotyczące sali, materiałów czy sposobu prowadzenia zajęć, tak aby każdy mógł w pełni uczestniczyć w warsztatach.