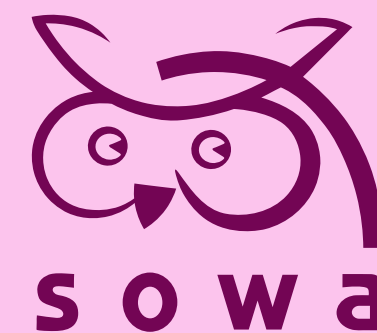


GRUPY WARSZTATOWE I PSYCHOEDUKACYJNE W SOWA UJ*



NASZE ZAŁOŻENIA I CELE, BĘDĄCE PODSTAWĄ TWORZENIA KONKRETNYCH GRUP WARSZTATOWYCH I PSYCHOEDUKACYJNYCH:

- bezpieczna przestrzeń do integracji osób studiujących,
- wsparcie w kształtowaniu kompetencji społecznych oraz komunikacyjnych,
- promocja zdrowia psychicznego i działań psychoprophylaktycznych wśród społeczności akademickiej,
- umożliwienie osobom studiującym kształtowania nowych umiejętności np. regulacja emocjonalna, radzenie sobie ze stresem, itd.,
- wzmacnianie poczucia przynależności i identyfikacji ze społecznością akademicką oraz uczelnią,
- wykorzystanie metod aktywnych (np. ćwiczenia, praktyki, zadania grupowe),
- zapewnienie bezpieczeństwa, dyskrecji oraz możliwości doświadczania procesu grupowego w kontrolowany sposób poprzez obecność kontraktu, budującego stabilność grupy.



REGULACJA STRESU I DOBROSTAN (mindfulness, relaksacja)

1 Grupa „Mindfulness - redukcja stresu” oraz grupa “wzmacnianie zasobów”

Grupy prowadzone w 2019 r., wstrzymane po rozpoczęciu pandemii. Były to warsztaty, na których praktyczne ćwiczenia miały za zadanie **rozwinąć umiejętność skupienia uwagi na chwili obecnej, obniżyć stres, wzmocnić system odpornościowy i pomóc lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach**. Spotkania poświęcone wzmacnianiu zasobów, nacierowane były na rozwijanie poczucia własnej wartości i wypracowanie strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

2 Warsztaty: podstawy relaksacji, medytacji, uważności dla osób studiujących (organizowane cyklicznie)

Zajęcia obejmują podstawy teoretyczne oraz **ćwiczenia sprzyjające rozwijaniu uważności, a także praktyki technik oddechowych i relaksacyjnych**. Warsztaty wspierają w zastosowaniu nabytych umiejętności do redukcji stresu, wzmacniania regulacji emocjonalnej, rozwijania świadomości siebie, refleksyjności oraz otwartości na nowe doświadczenia. Celem jest również poprawa umiejętności skupienia, koncentracji i uwagi.

KRYZYS I SPECJALISTYCZNE WSPARCIE (komunikacja kryzysowa, wypalenie, neuroróżnorodność)

6 Grupa “Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”

Warsztaty arteterapeutyczne dla nauczycieli akademickich. Zajęcia mają na celu przybliżenie tematów, takich jak: **stres w miejscu pracy, wyuczona bezradność, syndrom wypalenia zawodowego**, a także skupione są na działaniach profilaktycznych w tych obszarach.

7 Grupa „Neuroprzestrzeń”

Cele grupy to **pogłębienie wiedzy uczestników na temat neuroatypowości, praca nad samowiedzą i samoakceptacją**, a także wsparcie społeczne dla osób neuroróżnorodnych. Warsztaty zawierają praktyczne ćwiczenia i techniki dotyczące alternatywnych stylów uczenia się i radzenia sobie z przebiegiem uczenia.

(I edycja – listopad 2025, II edycja – marzec 2026) – grupa dla osób neuroróżnorodnych, prowadzona jest w kooperacji przez dwójkę specjalistów.

8 Dedykowane grupy warsztatowo-psychoedukacyjne w obszarze komunikacji w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Dla osób pracujących na UJ (lata 2020-2024). Aktualnie organizację szkoleń przejął zespół ds. profilaktyki SOWA UJ).

ADAPTACJA I WSPARCIE (adaptacja, koniec studiów, szok kulturowy)



3 Grupa adaptacyjna

Prowadzona w 2019 r. grupa, dedykowana była osobom, dla których rozpoczęcie nauki na UJ wiąże się z przenosinami do Krakowa, wyprowadzką z domu lub innymi znaczącymi zmianami w życiu. Celem spotkań było **wsparcie w adaptacji do nowego stylu życia, nowych wyzwań i obowiązków** oraz ułatwienie osobom studiującym integracji w ramach społeczności akademickiej.

4 Grupa „Culture shock”

Grupa prowadzona w 2019 r. w języku angielskim. Spotkania tej grupy przeznaczone były dla osób studiujących zza granicy. Celem grupy było **wsparcie adaptacyjne** oraz wyposażenie uczestników w narzędzia do efektywnego radzenia sobie w życiu osobistym i akademickim w obcym kraju.

5 Grupa „Koniec studiów i co dalej”

Prowadzona w 2019 r. grupa skupiona była wokół **problematyki osób, znajdujących się na ostatnim etapie studiowania**. Moment ten niezaprzeczalnie stanowi wyzwanie - nie tylko pod kątem akademickim, normatywnym ale i emocjonalnym. Jest to moment ważnych decyzji, nowych przedsięwzięć, ale i czas domykania pewnego etapu życia.

9 Warsztat dla osób w szkołach doktorskich “Komunikacja w sytuacjach trudnych i kryzysowych”

Warsztat obejmuje **tematykę komunikacji w sytuacji kontaktu z osobą w kryzysie psychicznym** – jej specyfikę i możliwe konteksty. Cele grupy: psychoedukacja w zakresie dotyczącym reagowania wobec **sytuacji kryzysowych w obszarze zdrowia psychicznego**, nabycie wiedzy z zakresu rozpoznawania i reagowania w sytuacjach trudności komunikacyjnych w kontakcie z osobą w kryzysie, nabycie umiejętności dbania o swoje granice w pomaganiu.

10 Grupa warsztatowa - maj 2026

Zajęcia związane z **psychoprophylaktyką oraz promocją zdrowia psychicznego**, skoncentrowane szczególnie na obszarach: radzenia sobie ze stresem, regulowania emocji, kształtowania zdrowych nawyków, organizacji czasu oraz planowania celów.

DODATKOWE INICJATYWY:

W 2023 r. zaangażowani byliśmy w projekt: „**Odpowiedzialne wsparcie i zrównoważony rozwój**” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój - **organizowaliśmy zajęcia w tematyce kreatywności oraz zarządzania czasem** (zarówno dla osób studiujących, jak i dla osób w szkołach doktorskich).

Promujemy działalność projektu „**Uniwersytet przyjazny studentowi z cukrzycą**” dla osób z cukrzycą typu 1 - program realizuje kadra Oddziału Klinicznego Chorób Metabolicznych UJ CM i Katedry Psychiatrii UJ oraz Zarząd Sekcji Psychodiabetologii Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. W grupie o charakterze integracyjnym i wspierającym biorą udział zarówno osoby studiujące, jak i te, które zakończyły już studia.

Osoby studiujące kierujemy również do **organizacji studenckich i inicjatyw samopomocowych** na Uniwersytecie Jagiellońskim. Przykładami takich grup mogą być: TęczaUJ oraz SpektrUJ.

1 3

Z raportu MNiSW z 2024 r. wynika, że **najsilniejszy pozytywny wpływ na dobrostan osób studiujących mają: autentyczność, wysoka samoocena, wspieranie własnej autonomii, dobra regulacja emocji, zdolność regulacji dystresu, zaangażowanie w relacje społeczne, członkostwo w satysfakcjonujących grupach społecznych oraz identyfikacja z uczelnią** (Du Toit i in. (2022)).

10

Raport MNiSW z 2024 r. wskazuje, że **istotne czynniki związane z jakością życia wśród kadry akademickiej to: elastyczność, umiejętność adaptacji, radzenie sobie ze stresem** (Springer i in., 2023).

9

W raporcie MNiSW z 2024 r. jako czynnik zagrażający dobrostanowi psychicznemu wyróżniono społeczną izolację, która opiswana jest jako powszechne doświadczenie wśród osób na studiach doktorskich (Hazell i in., 2020). Ponadto metaanaliza 52 badań wskazała, że doktorantki i doktoranci zgłaszają wyższe poziomy stresu, w porównaniu do populacji ogólnej.

8 6

Raport MNiSW z 2024 r. wskazuje, że **wypalenie zawodowe i stres to w polskim środowisku naukowym istotne problemy nauczycieli akademickich**. Aż 62% ankietowanych ma poczucie niskich osiągnięć, a 1/5 doświadcza depersonalizacji, wynikającej z wypalenia zawodowego (Wilczek-Rużyczka i Wyszyńska-Michalec, 2023). Wypaleniu zawodowemu towarzyszą zaburzenia zdrowia psychicznego (np. objawy depresyjne) a także zaburzenia psychosomatyczne (Zaluska i in., 2020).

Bibliografia oraz materiały dodatkowe dostępne są pod tym kodem QR



2026, AUTORKA:
mgr Aleksandra Michalska



PATRONAT MEDIALNY:

TVP I info_

65 TVP3 KRAKÓW

Radio Kraków



PATRONAT HONOROWY
Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
prof. dr hab. Piotr Jedynak