

PROGRAM
III TYDZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ
21 – 27 LUTY 2022
BEZPŁATNE KONSULTACJE | WYKŁADY | WYWIADY

Zapisy na Konferencję:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfBT60mIG7c7bSL62Ds6EqgeSlcY0IhMROPxuhLqJC1fWC/viewform?usp=sf_link

Anonimowa ankieta:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc5X0NF6Wz2VG3r766lPkEbyKn1lDq0-nUvQZifzwNgnVGWgQ/viewform?usp=sf_link

PONIEDZIAŁEK 21 luty 2022 godz. 17.00 PREMIERA YOUTUBE

WYKŁAD online: Równowaga cyfrowa. Jak technologie i tempo życia wpływają na nasze samopoczucie.

PROWADZĄCA: Marta Błońska - Psycholog, coach, edukatorka stresu

WTOREK 22 luty 2022 godz. 17.00 PREMIERA YOUTUBE

WYWIAD online

Elżbieta Osowicz i Edyta Rząsa rozmawiają o depresji poporodowej,

ŚRODA 23 luty 2022, godz. 17.00

WYKŁAD offline: Rozwód? Nie, dziękuję! Jak przetrwać kryzys w relacji i wyciągnąć z niego to, co najlepsze?"

PROWADZĄCA: dr Aleksandra Aszkiełowicz - pedagog, teolog, doradca życia rodzinnego, psychoterapeuta systemowy w trakcie certyfikacji, nauczyciel akademicki, naukowiec ze stopniem doktora nauk społecznych w zakresie pedagogiki.

MIEJSCE: Centrum Formacji Rodziny im. Jana Pawła II 58, 59-300 Lubin

wykład będzie nagrany i dostępny także online

CZWARTEK 24 luty 2022 godz. 17.00 PREMIERA YOUTUBE

WYWIAD online

Elżbieta Osowicz i Magdalena Wróbel w rozmowie o wypaleniu zawodowym

PIĄTEK 25 luty 2022 godz. 17.00 PREMIERA YOUTUBE

WYWIAD online

Elżbieta Osowicz w rozmowie, z Martą Kaszubą oraz Małgorzatą Szychowską, o walce o życie dziecka i zmaganiu się ze śmiertelną chorobą.

PIĄTEK 25 luty 2022 g. 17.00

WYKŁAD offline Komunikacja z (trudnymi) dziećmi i młodzieżą - profilaktyka depresji w szkole.

PROWADZĄCA: Anna Ślęczek Pedagog, Psycholog, Psychoterapeuta dzieci i młodzieży

MIEJSCE: Centrum Formacji Rodziny im. Jana Pawła II 58, 59-300 Lubin

wykład będzie nagrany i dostępny także online

SOBOTA 26 luty 2022 g. 10.00

WYKŁAD offline: Mobbing - przejawy, skutki i przeciwdziałanie

PROWADZĄCA Katarzyna Markowska - socjolog, trener, HRowiec. Obecnie pełni rolę HR Business Partnera w firmie branży IT.

MIEJSCE: Centrum Formacji Rodziny im. Jana Pawła II 58, 59-300 Lubin

wykład będzie nagrany i dostępny także online

NIEDZIELA 27 luty 2022 godz. 17.00 PREMIERA YOUTUBE

Premiera filmu o depresji dzieci i młodzieży pt. "LIST" - z udziałem młodzieży z Głogowskiego Stowarzyszenia Otwarte Drzwi

KONSULTACJE ONLINE ORAZ STACJONARNE W LUBINIE I W GŁOGOWIE

100 Bezpłatnych konsultacji ze specjalistami psychoterapeuci, psychologowie, pedagodzy, terapeuci dzieci i młodzieży, terapeuci uzależnień). Konsultacje będą odbywać się codziennie, od 21.02 – 20.03.2022 stacjonarnie oraz online.

ZAPISY: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScqdN_njVG4jz-ODDIY3 - H6zkoej3VEBUC0AVSQy60lloodog/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScqdN_njVG4jz-ODDIY3-H6zkoej3VEBUC0AVSQy60lloodog/viewform?usp=sf_link)

SPECJALIŚCI LUBIN

ANNA MIGALSKA – PSYCHOTERAPIA DOROSŁYCH, PAR I RODZINNA, PSYCHOEDUKACJA
EDYTA RZAŚA – PSYCHOTERAPIA DOROSŁYCH, PAR, RODZINNA, PSYCHOEDUKACJA
ANNA ŚLĘCZEK – PSYCHOTERAPIA MŁODZIEŻY, PSYCHOEDUKACJA
KATARZYNA FEDORCZAK – TERAPIA DZIECI I DOROSŁYCH, PSYCHOEDUKACJA
JAROSŁAW GRĘBOWSKI – SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ, TERAPIA INDYWIDUALNA I GRUPOWA
MAGDALENA PTASZKOWSKA – DIETETYK KLINICZNY
KS DR RAFAŁ PABICH – PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ – TERAPIA ONLINE

SPECJALIŚCI GŁOGÓW

KRZYSZTOF PAŃCZYK - PSYCHOLOG, KONSULTACJE OSÓB DOROSŁYCH.
AGNIESZKA HASS - PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTKA, KONSULTACJE DLA OSÓB DOROSŁYCH, MŁODZIEŻY I PAR.
AGNIESZKA SKIBA - PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA DZIECI I MŁODZIEŻY, KONSULTACJE DZIECI I MŁODZIEŻY, OSÓB DOROSŁYCH.
ANNA MAZURKIEWICZ - PEDAGOG, SOCJOTERAPEUTKA, KONSULTACJE RODZICIELSKIE, RODZICE BORYKAJĄCY SIĘ Z PROBLEMAMI WYCHOWAWCZYMI, DZIECI W OBECNOŚCI RODZICA - KONSULTACJE DO ZAJĘĆ SOCJOTERAPEUTYCZNYCH.

INNE W PROGRAMIE

- **Kampania: *Usłysz mnie*** – przybliżenie na portalach społecznościowych codzienności związanej z „nie słyszeniem” osób cierpiących na zaburzenia związane ze zdrowiem psychicznym.
- **Kampania: *Postaw na terapię*** – kampania mająca na celu pobudzić wrażliwość mieszkańców Zagłębia Miedziowego na problemy depresji – wsparcie materialne w postaci ofiary na cele dofinansowania terapii mieszkańcom przez rok 2022.
- **DOŁĄCZ DO BOHATERÓW WALKI Z DEPRESJĄ UFUNDUJ SESJĘ!** Pomóż osobom chorującym na depresję, rozpocząć leczenie psychoterapeutyczne Link do zrzutki: <https://zrzutka.pl/z/ufunduj>
Zostać fundatorem zmiany i lepszego życia

BADANIE ANKIETOWE

Celem badania jest zdobycie wiedzy, poprzez ankietyzację mieszkańców regionu w wieku 18 - 65 +, na temat sposobów radzenia sobie ze stresem codziennym i zawodowym, a także wpływu pandemii na relacje rodzinne i partnerskie oraz skali występowania dwóch syndromów:

- a. syndromu wypalenia zawodowego,
- b. syndromu baby blues po porodzie/depresji poporodowej wśród kobiet i mężczyzn