



Program
Instytutu Psychologii Stosowanej
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej
Uniwersytet Jagielloński

1. **„Wypalenie zawodowe – przyczyny i konsekwencje. O tym, jak się nie wypalić.”**

W czasie warsztatów omówiona zostanie problematyka wypalenia zawodowego, przedstawione zostaną główne przyczyny i konsekwencje oraz sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Zaprezentowane zostaną wyniki badań realizowanych w ramach projektu Narodowego Centrum Nauki.

W trakcie warsztatu możliwa będzie ocena ryzyka wypalenia zawodowego i przedyskutowanie indywidualnych wyników.

Godziny:

Godz. 17.00-17.45 – 25 osób

Godz. 17.45-18.30 – 25 osób

Miejsce:

Ul. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, s. 1.321 (I piętro)

2. **„Co kryje mózg?”**

Na warsztacie uczestnicy dowiedzą się, z czego zbudowany jest mózg i za co odpowiadają jego poszczególne części. Zobaczą trójwymiarowy model mózgu i będą mogli wykonać własne modele. Uczestnicy dowiedzą się co dzieje się w mózgu, kiedy się boimy. Zobaczą, jakie struktury mózgu zaangażowane są w reakcje strachu. Będą mogli dowiedzieć się, czy strach da się kontrolować i dlaczego pod jego wpływem możemy podejmować nieracjonalne decyzje.

Godziny:

Godz. 20.30-21.00 – 30 osób

Godz. 21.30-22.00 – 30 osób

Miejsce:

Ul. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, s. 1.321 (I piętro)

3. „Co się może dzieć w laboratorium psychologicznym...”

W trakcie programu zaprezentowane będą różne metody i techniki badań psychologicznych. Wraz z uczestnikami realizowane będą eksperymenty pokazujące jak funkcjonuje nasz organizm, jak myśli i emocje wpływają na m.in. reakcje fizjologiczne i jaki mamy na to wpływ.

Godziny:

Godz. 17.00-18.00: 12 osób

Godz. 18.00-19.00: 12 osób

Godz. 19.00-20.00: 12 osób

Miejsce:

Ul. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, s. 2.302 (II piętro)

4. Poczuj moc neuronów!

Zajęcia z wykorzystaniem biofeedbacku – omówienie podstaw biofeedbacku, zasad działania i możliwości zastosowania. W trakcie zajęć zademonstrowane zostaną przykłady regulacji reakcji psychofizjologicznych poprzez relaksację.

Godziny:

Godz. 19.30-20.00: 5 osób

Godz. 20.00-20.30: 5 osób

Godz. 20.30-21.00: 5 osób

Miejsce:

Ul. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków, s. 0.212 (parter)