**PROGRAM**

III TYDZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

21 – 27 LUTY 2022

BEZPŁATNE KONSULTACJE | WYKŁADY | WYWIADY

Zapisy na Konferencję:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfBT60mlIG7c7bSL62Ds6EqgeSlcY0IhMROPxuhLqlJC1fWCA/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/1FAIpQLScgdN\_njVG4jz-ODDIY3\_-H6zkoej3VEBUC0AVSQy60loodog/viewform?usp=sf\_link**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScgdN_njVG4jz-ODDIY3_-H6zkoej3VEBUC0AVSQy60loodog/viewform?usp=sf_link)

**SPECJALIŚCI LUBIN**

ANNA MIGALSKA – PSYCHOTERAPIA DOROSŁYCH, PAR I RODZINNA, PSYCHOEDUKACJA

EDYTA RZĄSA – 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:

1. syndromu wypalenia zawodowego,
2. syndromu baby blues po porodzie/depresji poporodowej wśród kobiet i mężczyzn