

“Kiedy nadchodzi lęk...” - warsztat dla studentów UAM

Ostatnie lata przyniosły ludzkiej psychice wiele wyzwań. Pandemia, wojna, zmiany klimatu. Wielu z nas zgłasza problemy z odczuwaniem lęku, dziwnym napięciem w ciele czy problemami z zebraniem myśli. W związku z tym chcielibyśmy zaprosić Państwa na warsztat o lęku właśnie. Próbując odpowiedzieć na te wyzwania stworzyliśmy:

warsztat “Kiedy nadchodzi lęk...”- czyli jak reagujemy na lęk oraz strategie na uporanie się z nim. Będzie prowadzony przez dwie studentki 4 roku psychologii: Dominikę Nikolajew i Elżbietę Szafraniec.

Warsztat odbędzie się 12 maja

o godzinie 18:00 i potrwa ok 2 godziny

w sali 70 w budynku AB, przy ul. Szamarzewskiego 89

Zapisy: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=4Z5ocy-0JU6l9mbR8pvAkncF53fves1LpCb6npgSCcJUNIE3V001NUIYNEpUWDMYtTThTNUVJSFhXRC4u>

Na warsztacie będziemy mogli porozmawiać o tym czym jest lęk z naszej perspektywy oraz perspektywy naukowej. W szczególności skupimy się na odróżnianiu lęku adaptacyjnego od nie adaptacyjnego. Przedstawimy techniki radzenia sobie z lękiem i ze względu na małą grupę warsztatową doświadczymy wsparcia rówieśniczego

Naszym celem będzie stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każdy będzie mógł poznać jak lęk wpływa na jego ciało i umysł. W jaki sposób mogą pomagać techniki pomocowe i te, które zostaną zaprezentowane w warsztacie i inne, do których poszukiwać będziemy zachęcać. Mówi się, że jeśli coś jest nam znane, to przestaje być straszne, dlatego bierzemy lęk na tapet i poznamy go od każdej strony, od jakiej zdołamy.

W efekcie po warsztacie uczestnik_uczestniczka może w większym stopniu rozumieć, co dzieje się w ciele podczas doświadczania lęku. Wiedzieć jakie objawy mogą świadczyć o lęku. Wiedzieć jakie zasoby i techniki mogą okazać się pomocne w radzeniu sobie z lękiem.

Ze względu na kameralny charakter wydarzenia, każdy_a z uczestników_czek doświadczy również wsparcia rówieśniczego, którego załączek będziemy budować.

Warsztat w ramach projektu “Program wsparcia psychologicznego dla studentów UAM” realizowanego przy Radzie ds. Wsparcia Psychologicznego UAM.