

Program Konferencji: Światowy Dzień Ochrony Zdrowia Psychicznego

10 października 2024 r. godz. 14.00

MSCDN Wydział w Płocku

**Temat przewodni: Zdrowie psychiczne w czasach zmian –
Rola nauczycieli w promowaniu zdrowia psychicznego w szkole**

13:30 - 14:00 Rejestracja uczestników

14:00 - 14:30 Oficjalne otwarcie konferencji

- Powitanie uczestników i wprowadzenie do tematu konferencji.
- Tematyka: Przegląd najnowszych badań i statystyk dotyczących zdrowia psychicznego na świecie, główne wyzwania i tendencje.

14:30 - 15:30 **Jak wspierać zdrowie psychiczne w szkole?**

Tematyka: Rola szkół w promowaniu zdrowia psychicznego, najlepsze praktyki, wyzwania w implementacji programów wsparcia:

1. Techniki radzenia sobie ze stresem dla młodzieży.
 - Praktyczne ćwiczenia z zakresu mindfulness, techniki relaksacyjne, radzenie sobie z presją rówieśniczą.
2. Budowanie odporności psychicznej u dzieci – wsparcie dla rodziców i nauczycieli.
 - Narzędzia do budowania odporności, rola rodziców i nauczycieli, jak rozmawiać z dziećmi o emocjach.

15:30 – 15.45 Przerwa kawowa

15:45 - 16:45 **Znaczenie zdrowia psychicznego w edukacji – wyzwania i możliwości**

Tematyka: Omówienie wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym w szkołach, rola nauczyciela w identyfikacji i wsparciu uczniów z problemami psychicznymi.

1. Jak rozpoznawać sygnały problemów ze zdrowiem psychicznym u uczniów?
 - Praktyczne wskazówki, jak rozpoznawać wczesne sygnały problemów ze zdrowiem psychicznym, strategie interwencji w klasie.
2. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni w klasie – promowanie otwartości i wsparcia emocjonalnego.
 - Jak budować atmosferę sprzyjającą zdrowiu psychicznemu, strategie włączania uczniów i wspierania ich emocjonalnie.

16:45 – 17.30 **Stres w pracy nauczyciela – jak dbać o własne zdrowie psychiczne?**

Tematyka: Techniki radzenia sobie ze stresem, budowanie odporności psychicznej, metody relaksacji dla nauczycieli.

17.30 - 17:45 Podsumowanie i zamknięcie konferencji

Prelegenci:

Paula Dobaczewska - psycholog, psychoterapeuta

Mariusz Krysiak – specjalista psychoterapii uzależnień, psychoterapeuta kliniczny

Agnieszka Zielińska-Graf – nauczyciel konsultant w zakresie psychologiczno-pedagogicznej pomocy szkole