

## Program kursu „Kioski Troski”

zajęcia będą odbywać się  
w siedzibie Towarzystwa Inicjatyw  
Twórczych „ę”, ul. Hoża 35 m. 18 oraz  
Muzeum Polin (Pracownia u Frani)  
ul. Anielewicza 6

### 16.11 CZWARTEK (17:00–20:30) 📍 TIT „ę”

17:00–18:45	ROZPOCZĘCIE KURSU: (prowadzenie: Marta Białek-Graczyk i Agata Pietrzyk)
19:00–20:30	CZASEM CZUJĘ MOCNIEJ: spotkanie z Agnieszką Jucewicz autorką książki z rozmowami o wychodzeniu z kryzysu psychicznego

### 17.11 PIĄTEK (9:00–18:30) 📍 Muzeum Polin

9:00–14:00	PODSTAWOWE ZABURZENIA I KRYZYSY PSYCHICZNE, ROZMOWY Z OSOBAMI, KTÓRE DOŚWIADCZYŁY KRYZYSU PSYCHICZNEGO: spotkamy się z osobami, które doświadczyły kryzysu psychicznego bądź są osobami żyjącymi z chorobą: (prowadzenie edukatorzy Fundacji eFkropka)
14:00–15:00	Przerwa obiadowa
15:15–17:15	ABC HIGIENY PSYCHICZNEJ DLA KAŻDEGO: dowiemy się jak działa układ nerwowy, na czym polega połączenie ciała i umysłu, o co zadbać w ramach profilaktyki, jakie dostępne metody wsparcia zdrowia psychicznego są udowodnione naukowo i działają? (prowadzenie: Małgorzata Lompe-Mazur)



17:30-18:30	SESJA INSPIRACJI: przegląd ciekawych inicjatyw na rzecz zdrowia psychicznego realizowanych przez instytucje kultury (prowadzenie: Marta Białek-Graczyk)
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 23.11 CZWARTEK (17:00-20:30) 📍 TIT „ę”

17:00-20:30	ZDROWIE PSYCHICZNE W NASZYM ZESPOLE: jak rozpoznawać jak reagować z poziomu pracownika i pracodawcy, kolegi i koleżanki. Jak zadbać o własne granice w pomaganiu? (prowadzenie: Justyna Dubanik)
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 24.11 PIĄTEK (9:30-19:30) 📍 Muzeum Polin

### ZDROWIE PSYCHICZNE NASZYCH ODBIORCÓW

(blok trwający od godz 9:00 do 18:00  
z przerwą na obiad  
oraz przerwą kawową)

9:30-11:00	DZIECI I MŁODZIEŻY: jaka jest specyfika zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, najczęściej pojawiające się problemy i wyzwania. (prowadzenie: dr Anna Bogucka-Bonikowska)
11:30-13:30	OSOBY STARSZE: jaka jest specyfika zdrowia psychicznego osób starszych, najczęściej pojawiające się problemy i wyzwania. (prowadzenie: Ewa Drop)
13:30-14:45	przerwa obiadowa



14:45-18:00	OSOBY UCHODŹCZE: jaka jest specyfika zdrowia psychicznego osób w kryzysie uchodźczym, najczęściej pojawiające się problemy i wyzwania. (prowadzenie: Aleksandra Ośko) oraz PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA i FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ – poznamy metodę udzielania pierwszej pomocy psychologicznej wypracowaną przez organizacje humanitarne w obliczu kryzysów ale możliwą do zastosowania także w innych sytuacjach (prowadzenie: Aleksandra Ośko)
18.15-19:30	SESJA INSPIRACJI: przegląd ciekawych inicjatyw na rzecz zdrowia psychicznego realizowanych przez instytucje kultury (prowadzenie: Agata Pietrzyk)

### 29.11 ŚRODA (17:00-20:30) 📍 TIT „ę”

17:00-18:30	RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ: środowisko kultury na rzecz zdrowia psychicznego warszawianek i warszawiaków – wykład i spotkanie na zamknięcie kursu. (prowadzenie: Lucyna Kicińska)
18:45-20:15	CO MOŻEMY ZROBIĆ: warsztat zbierający pierwsze pomysły na rozwiązania w naszych instytucjach i organizacjach (prowadzenie: Marta Białek-Graczyk, Agata Pietrzyk)
20:15-20:30	ZAKOŃCZENIE KURSU: wręczenie certyfikatów i zamknięcie

