

## Program kursu „Kioski Troski”

Zajęcia będą odbywać się  
w **Warszawskim Obserwatorium Kultury  
(WOK Lab) ul. Marszałkowska 34/50** oraz  
**Mazowieckim Instytucie Kultury (MIK)  
ul. Elektoralna 12**

### 28.05 WTOREK (11:00–17:30) 📍 WOK Lab

11:00–12:00	ROZPOCZĘCIE KURSU (prowadzenie: Marta Białek-Graczyk)
12:30–14:00	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
15:00–17:30	PODSTAWOWE ZABURZENIA I KRYZYSY PSYCHICZNE CD.

### 29.05 ŚRODA (11:00–16:00) 📍 WOK Lab

11:00–13:00	INSTYTUCJE KULTURY DOSTĘPNE DLA OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO: poznamy pomysły, praktyczne rozwiązania, praktyki służące m.in. lepszemu komunikacji i komfortowi odbiorców z doświadczeniem kryzysu psychicznego, dowiemy się, jak reagować w trudnych sytuacjach (prowadzenie: Justyna Mańkowska)
-------------	---



13:00–14:00	Przerwa obiadowa
14:00–16:00	ABC HIGIENY PSYCHICZNEJ: 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)

### 06.06 CZWARTEK (11:00–17:00) 📍 MIK

11:00–15:00	ZDROWIE PSYCHICZNE W NASZYM ZESPOLE: jak rozpoznawać i jak reagować z poziomu pracownika i pracodawcy, kolegi i koleżanki. Jak zadbać o własne granice w pomaganiu? (prowadzenie: Justyna Dubanik)
15:00–16:00	Przerwa obiadowa
16:00–17:30	WARSZTAT RELAKSACYJNY (dla chętnych, prowadzenie: Helena Świegocka)

### 07.06 PIĄTEK (11:00–16:00) 📍 WOK Lab

11:00–13:00	DZIECI I MŁODZIEŻ: jaka jest specyfika zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, najczęściej pojawiające się problemy i wyzwania (prowadzenie: dr Anna Bogucka-Bonikowska)
13:00–14:00	Przerwa obiadowa



14:00–16:00	RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ: środowisko kultury na rzecz zdrowia psychicznego warszawianek i warszawiaków. Pierwsza pomoc psychologiczna (prowadzenie: Lucyna Kicińska)
-------------	--

**14.06 PIĄTEK (11:00–17:00)** 📍 MIK

11:00–13:00	TAŃCZĄC: spotkanie z Agnieszką Jucewicz, współautorką książki z rozmowami o kryzysie psychicznym i przemianie
13:00–14:00	Przerwa obiadowa
14:00–17:00	CO MOŻEMY ZROBIĆ: warsztat zbierający pierwsze pomysły na rozwiązania w naszych instytucjach i organizacjach (prowadzenie: Marta Białek-Graczyk)

