**Uniwersytet SWPS na Pol'and'Rock Festival. Zapraszamy na inspirujące warsztaty**

**Jakie słowa budują, a jakie mogą zniszczyć związek? Czy grozi nam epidemia samotności? Co zrobić, aby uwolnić się od uzależnień? Jak zacząć żyć uważnie? Czym jest gaslighting i jak się przed nim bronić? Gdzie szukać pomocy w kryzysie? Na te i wiele innych pytań odpowiedzą ekspertki i eksperci z Uniwersytetu SWPS i Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej USWPS podczas warsztatów na Pol’and’Rock Festival. Będzie też nauka zdrowego śmiechu, lekcja zarządzania samym sobą w kontekście prokrastynacji oraz gra planszowa STRESmisja.**

Już 1 sierpnia rozpoczyna się jubileuszowy [30. Pol'and'Rock Festival](https://polandrockfestival.pl/), którego organizatorem jest Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Przez trzy dni (1-3 sierpnia) na lotnisku Czaplinek-Broczyno w województwie zachodniopomorskim będą królować miłość, przyjaźń i muzyka. Pol'and'Rock Festival to nie tylko koncerty. Uczestnicy mogą też korzystać z wielu innych atrakcji, w tym blisko 30 warsztatów przygotowanych przez ekspertów i ekspertki z Uniwersytetu SWPS oraz [Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej USWPS](https://klinika.swps.pl/).

*30 Festiwal Pol’and’Rock to dla nas kolejna doskonała okazja, żeby podzielić się ze wszystkimi Uczestnikami wiedzą i doświadczeniem: jak możemy dbać o siebie i innych, co wpływa pozytywnie na nasze życie i buduje odporność oraz gdzie znaleźć właściwą pomoc w kryzysie. Pokażemy jakie są fundamenty dobrych relacji w związku, dlaczego komunikacja ma kluczowe znaczenie, czym jest świadoma zgoda, jak, dlaczego i kiedy rozmawiać o potrzebach seksualnych. W ramach prowadzonych aktywności mamy też zarezerwowaną przestrzeń na wspólny poranny mindfulness, naukę dobrego śmiechu i serię rozgrywek w STRESmisję, które dadzą nam na przyszłość skuteczne narzędzia do samodzielnego regulowania poziomu stresu* - zapowiada Dominika Kacperek-Karbowiak, Dyrektor Zarządzająca Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

**Epidemia samotności i nuklearne słowa**

Uniwersytet SWPS i Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej przygotowały dla uczestników festiwalu blisko 30 inspirujących warsztatów. Większość z nich dotyczy różnych aspektów naszego zdrowia psychicznego i relacji z innymi ludźmi.

*Podczas warsztatów będę mówił o jednym z największych i najbardziej niedocenianych zagrożeń, jakie przed nami stoją, czyli o samotności. Chciałbym ostrzec przed nią kolejne pokolenie, a więc uczestników Festiwalu, które samotność dotknie o wiele bardziej niż nas. Będę ich namawiał do włączenia się w działania, które pozwolą zredukować zagrożenie i uniknąć kataklizmu* - mówi prof. Wojciech Kulesza, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS.

“Nuklearne słowa” to tytuł drugiego warsztatu prof. Kuleszy. Często nie zwracamy uwagi na to, co i jak mówimy. Tymczasem jak wynika z badań, słowa mogą uskrzydlać i rozwijać nas i nasze związki, ale mogą też pogrążać, odzierać z godności. Są w stanie zniszczyć kogoś albo uratować mu życie. - *Uważamy, że hejt powodują inni. Zrozummy, jak bardzo my sami możemy krzywdzić i budować słowami* - mówi prof. Wojciech Kulesza.

**Nie bądź nołlajfem, żyj uważnie i śmiej się bez limitu**

Podczas Pol'and'Rock Festival będzie również okazja, aby porozmawiać o uzależnieniach, w tym siecioholizmie. Może on doprowadzić do stania się “nołlajfem”, co w języku młodzieżowym oznacza osobę pozbawioną życia towarzyskiego, preferującą spędzanie czasu przed ekranem swojego telefonu, laptopa czy tabletu. O tym, jak sobie z tym poradzić - żyć w realu i używać nowych technologii odpowiedzialnie - dowiesz się z warsztatu Małgorzaty Fatek-Skobel. Zapraszamy też na spotkanie “Pomoc w kryzysie**:** wsparcie masz w zasięgu ręki”, które będzie poświęcone telefonom zaufania.

Dla osób, które chciałyby przestać pędzić w codziennym życiu, pomocny może być warsztat “Mindfulness, czyli jak żyć uważnie” Aleksandry Gutkowskiej-Maciejuk z USWPS w Poznaniu. Wszystkim polecamy udział w psychoedukacyjnej grze planszowej STRESmisja, która pomaga radzić sobie ze stresem i obniża poziom kortyzolu we krwi. Innym pomysłem na terapię może być warsztat Jakuba Felczaka “Śmiech: bez limitu”. Z kolei prof. Jarosław Michałowski, dziekan Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS, zaprasza na spotkanie o prokrastynacji, czyli na lekcję zarządzania samym sobą.

W tym roku wiedzę psychologiczną uzupełnimy prawnymi zagadnieniami, np. o gaslightingu. To forma psychologicznej manipulacji, której ofiara przestaje wierzyć w swoje osądy i traci zaufanie do siebie. - *Pol'and'Rock Festival to wspaniali ludzie, pozytywna energia i fantastyczna muzyka. Zapraszam na warsztat dotyczący prawnych aspektów gaslightingu – formy psychologicznej manipulacji. Opowiem o tym, co możemy zrobić, gdy podejrzewamy, że jesteśmy ofiarą gaslightingu, czy stosowanie gaslightingu może być uznane za winę w rozpadzie związku małżeńskiego oraz czy gaslighting może być zakwalifikowany jako mobbing. Do zobaczenia na Najpiękniejszym Festiwalu Świata!* - mówi dr Ewa Pietrzak, prawniczka z Uniwersytetu SWPS.

**Razem na rzecz zdrowia psychicznego**

Uniwersytet SWPS, Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej USWPS i Fundacja WOŚP rozpoczęły współpracę na rzecz poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w maju 2023 roku, kiedy podpisany został list intencyjny w tej sprawie. Od tej pory wspólnie działają na rzecz poprawy zdrowia psychicznego w Polsce. [Fundacja WOŚP kupiła dla kilkudziesięciu szkół opracowany na Uniwersytecie SWPS system RESQL](https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/34011-uniwersytet-swps-i-fundacja-wosp-dzialaja-razem-przeciwko-przemocy-rowiesniczej-w-szkolach), który służy do zapobiegania przemocy rówieśniczej. Pakiety szkoleń dotyczących przeciwdziałania bullyingowi - wraz z wieloma innymi atrakcjami - trafiły też na licytację [podczas 32. Finału WOŚP](https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/34742-razem-wspieramy-wosp-uniwersytet-swps-bierze-udzial-w-32-finale-wielkiej-orkiestry-swiatecznej-pomocy) w styczniu br.

Kolejna wspólna inicjatywa to właśnie psychoedukacja podczas Pol’and’Rock Festival prowadzona przez ekspertów z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Uniwersytetu SWPS. [W ubiegłym roku w zorganizowanych przez nas wykładach i warsztatach wzięło udział ponad 1100 uczestników.](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/aktualnosci/34152-razem-na-rzecz-zdrowia-psychicznego-uniwersytet-swps-na-29-pol-and-rock-festival)

**Tu możesz pobrać** [**pełny program warsztatów**](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/wyklady-i-spotkania/35711-uniwersytet-swps-na-30-pol-and-rock-festival-zapraszamy)**, które eksperci i ekspertki z Uniwersytetu SWPS i Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej USWPS poprowadzą 1-3 sierpnia 2024 r. na Pol’and’Rock Festival.**