

Program konferencji

15 października 2025r.
godz. 9:30-14:15



Partner strategiczny

Miejsce:
**Biblioteka
GaleriaKsiążki
w Oświęcimiu**

„Mental Health at Work – zdrowie psychiczne i fizyczne motorem rozwoju nowoczesnej firmy i organizacji”

PROGRAM

9:30 – 10:00	Rejestracja uczestników, powitalna kawa, networking Otwarcie konferencji - Arkadiusz Psica – Dyrektor WUP
10:00 – 10:10	Przywitanie gości, przedstawienie celów wydarzenia oraz jego międzynarodowego kontekstu.
10:10 – 10:50	“Zdrowie psychiczne jako fundament profilaktyki i wsparcia w pracy” - Anna Gil - Kierownik Narodowego Programu Zdrowia, Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii - Narodowy Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym • Rola instytucji w przeciwdziałaniu kryzysom psychicznym • Jak firmy mogą wspierać pracowników w obliczu kryzysów • Przykłady działań profilaktycznych i systemowych
10:50 – 11:20	„ Mobbing w miejscu pracy - jak wykorzystać i zastosować instrumenty prawne by stworzyć zdrową organizację ” - Natalia Matlak - Radca prawny, adwokat, mediator • Definicja i przykłady mobbingu w polskim prawie • Odpowiedzialność pracodawcy i pracownika • Jak przeciwdziałać mobbingowi i jak skutecznie reagować
11:20 – 11:40	“Trening dla biznesu – dlaczego ciało i psychika to duet napędzający sukces organizacji” – Rafał Kukla - Założyciel Body Armour, Zespół trenerów i fizjoterapeutów
11:40 – 12:00	Przerwa kawowa i networking
12:00 – 12:20	„Neuroróżnorodność w miejscu pracy – dobre praktyki z Irlandii” - dr Aleksandra Marcinkowska - Edu Smart LTD, psychotraumatolog, facylitator 9D • Dlaczego warto wspierać osoby neuroatypowe w pracy • Jakie korzyści przynosi różnorodność poznawcza dla firm i organizacji • Irlandzkie przykłady programów inkluzyjnych

12:20 – 12:40	„Tożsamość indywidulana - wizerunek a zdrowie psychiczne – jak wygląd wpływa na nasze samopoczucie i pewność siebie na przykładzie Szwajcarii” - Aneta Pisaniec-Drabik - absolwentka kierunku Fashion Business w Parsons School of Fashion and Design w Nowym Jorku, wydziału dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim oraz dyplomacji kulturalnej w Collegium Civitas. Ma na swoim koncie setki produkcji reklamowych, dziesiątki stworzonych marek i tysiące osób, które skorzystały z jej pracy. Powtarza, że biznes kocha ludzi z wyobraźnią, • Psychologiczne znaczenie autoprezentacji • Jak styl i wygląd oddziałują na poczucie własnej wartości • Wizerunek jako narzędzie budowania odporności i spójności wewnętrznej
12:40 – 13:00	„Co małe i średnie przedsiębiorstwa, portugalskie zespoły i globalne linie lotnicze mają ze sobą wspólnego? Czyli jak zamienić frustrację w budującą współpracę” - Rita Pater - coach organizacji, liderów i zespołów. • Główne wyzwania pracowników - jak wygląda codzienność „w ogniu” nadmiaru obowiązków i presji oraz dlaczego brak przestrzeni na rozwój osobisty tak mocno wpływa na samopoczucie zespołów • Jak wspierać pracowników w praktyce - przykłady narzędzi i programów wellbeingowych stosowanych w liniach lotniczych i korporacjach w Europie, które realnie obniżają stres i zwiększają produktywność • Jak adoptować te rozwiązania w Polsce - które praktyki można przenieść wprost, a które warto dopasować do specyfiki naszych organizacji i lokalnych realiów • Proste techniki radzenia sobie ze stresem - krótkie ćwiczenia oddechowe i uziemiające, które uczestnicy mogą wykorzystać w swojej codziennej pracy • Wellbeing jako motor rozwoju firmy - dlaczego troska o zdrowie pracowników to nie dodatek, ale jeden z kluczowych filarów wzrostu i innowacyjności
13:00 – 13:20	”Mind mapping i rysunek w pracy doradcy zawodowego i psychologa – jak wizualizacja wspiera zdrowie psychiczne” – Agata Jakuszek Sobocka – psycholożka, która uczy komunikacji wizualnej w biznesie, pionierka sketchnotingu w Polsce oraz facylitatorka graficzna. Wykłada na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. • Dlaczego obraz działa na nasz mózg lepiej niż słowa • Jak mapy myśli wspierają proces doradztwa i psychoterapii • Rysunek jako narzędzie budowania samoświadomości i redukcji stresu

13:20 – 13:40

„Joga i dobrostan – praktyka uważności w pracy i życiu” - **Marta Czarnecka** - twórczyni projektu HanaYoga, ponad 20 lat praktykuje jogę, a od 8 naucza innych. Dyplomowany Instruktor Hatha Jogi i Aerial Jogi, aktualnie także w trakcie kursu Yin Jogi .

- Jak joga wpływa na ciało i umysł w kontekście zawodowym
- Proste techniki, które można wykorzystać w biurze
- Dlaczego uważność i oddech to fundamenty równowagi

13.40- 14.00

„ Nerw błędny – most między ciałem a psychiką , jego znaczenie dla zdrowia i dobrostanu”- **Agata Jurkowska** – fizjoterapeuta.

- Jak nerw błędny wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne
- Rola fizjoterapii i technik oddechowych w redukcji stresu
- Proste sposoby wspierania odporności i dobrostanu w pracy i życiu

14.00 – 14.15

Podsumowanie konferencji i dyskusja panelowa

- Perspektywa międzynarodowa i lokalna

Aby zarejestrować
się na konferencję
prosimy o
wypełnienie
formularza
zgłoszeniowego.



#ERASMUS+
DAYS | 13 > 18
of October
2025