

KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO
„Miej to z głowy - ocena kondycji psychicznej”

10 października 2018 r.

Toruń, Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Plac Teatralny 2, Sala Patio (I piętro)

Zgłoszenia: www.kongreszdrowiapsychicznego.evenea.pl

UWAGA: Wśród uczestników wydarzenia zostaną rozlosowane trzy tablety - aby wziąć udział w losowaniu należy przesłać zgłoszenie oraz potwierdzić swój udział w Kongresie podczas jego trwania.

Ramowy program:

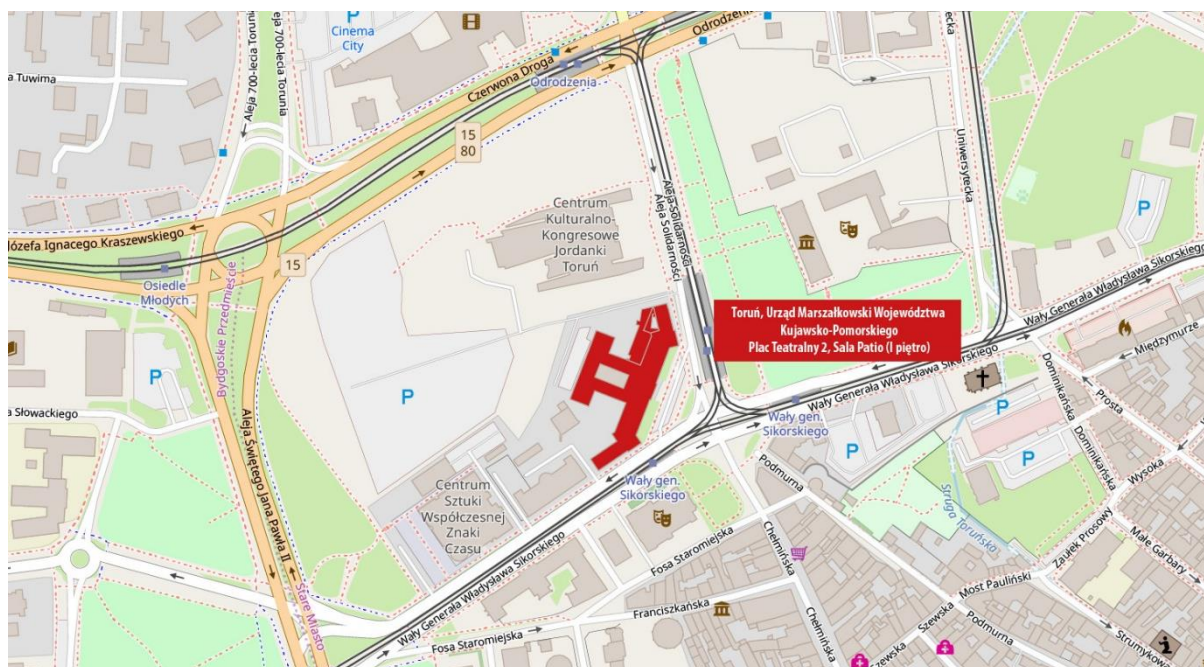
10:00 - 10:15	Otwarcie konferencji Marszałek Województwa Kujawsko-pomorskiego		
10:15 - 10:30	Prezentacja Projektu „Miej to z głowy” i narzędzia do autodiagnozy Szymon Medalion, koordynator regionalny		
10:30 - 12:00	Panel I – sesja plenarna Zdrowie psychiczne pracowników - wyzwanie XXI w. Anna Proch, psycholog, psychodietetyk		
12:00 - 12:30	Przerwa kawowa		
12:30 - 13:30	Komunikacja międzyludzka jako główna przyczyna konfliktów i napięć w miejscu pracy Anna Proch, psycholog	Czy dieta wpływa na zdrowie psychiczne Agnieszka Augustyniak, dietetyk	Rozwijanie odporności na stres w kontekście życia zawodowego podinsp. Beata Wieczorek – Kierownik Sekcji Psychologów KWP w Bydgoszczy
13.30 - 13:45	Przerwa		
13:45 - 14:45	Jak to jest z tym studiowaniem - sytuacje trudne i radzenie sobie dr Małgorzata Fopka-Kowalczyk, UMK w Toruniu	Pewności siebie w sytuacjach społecznych i zawodowych Jarosław Paralusz, psycholog, terapeuta traumy, biegły sądowy z zakresu psychotraumatologii	Psychotraumatologia wobec wyzwań dnia codziennego Daniel Mihuniewicz, psycholog wojskowy, v-ce prezes Polskiego Towarzystwa Psychotraumatologii

Miasteczko Zdrowia Psychicznego

W miejscu organizowania konferencji funkcjonować będzie miasteczko zdrowia w ramach którego zorganizowane zostaną stoiska gdzie odbywać się będą mini warsztaty i spotkania z ekspertami.

- Porady Dietetyka
- Masaż „Work Site Massage” – porady fizjoterapeuty
- Narzędzie do autodiagnozy zdrowia psychicznego - stoisko projektowe „Miej to z głowy”
- ROPS – Regionalne Centrum Informacji Senioralnej
- Fundacja O To Chodzi Edukacja Bez Granic
- Toruńskie Stowarzyszenie „Współpraca”

Miejsce wydarzenia - mapa:



Konferencja realizowana jest w ramach projektu „Miej to z głowy – ocena kondycji psychicznej” finansowanego w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2014–2020 (cel operacyjny 3: Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa).