



UNIwersytet
Warszawski



ZOSTAŃ
NA UW

Program warsztatu „Świadomy start na studiach – warsztaty rozwojowo-integracyjne dla osób studiujących na pierwszym roku”

realizowanego w projekcie „Program antydropoutowy – Zostań na UW!”, FERS.01.05-IP.08-0111/25
w ramach działania „warsztaty integracyjno-rozwojowe dla osób studiujących na pierwszym roku studiów”.

1. Integracja grupy i budowanie bezpiecznej atmosfery.
 - a) Ćwiczenia integracyjne służące poznaniu się uczestników.
 - b) Tworzenie kontraktu grupowego oraz zasad współpracy podczas warsztatów.
 - c) Rozwijanie komunikacji i otwartości poprzez ćwiczenia w parach i małych grupach.
2. Rozpoznawanie własnych zasobów, umiejętności i mocnych stron.
 - a) Identyfikowanie własnych kompetencji i predyspozycji.
 - b) Ćwiczenia wspierające budowanie samoświadomości i poczucia sprawczości.
 - c) Wymiana doświadczeń i wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie w grupie.
3. Współpraca i budowanie relacji w środowisku akademickim.
 - a) Zadania zespołowe rozwijające współpracę i komunikację.
 - b) Rozpoznawanie ról grupowych oraz czynników wspierających efektywną współpracę.
 - c) Wzmacnianie poczucia przynależności do społeczności studenckiej.
4. Stres i adaptacja do nowego środowiska.
 - a) Rozpoznawanie objawów stresu oraz sposobów reagowania na trudne sytuacje.
 - b) Psychoedukacja dotycząca mechanizmów stresu i funkcjonowania organizmu.
 - c) Rozwijanie świadomości własnych potrzeb i sygnałów przeciążenia.
5. Budowanie strategii radzenia sobie ze stresem i dbania o dobrostan.
 - a) Wypracowywanie indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem.
 - b) Dzielenie się doświadczeniami i dobrymi praktykami w grupie.
 - c) Nauka prostych technik relaksacyjnych i oddechowych wspierających regulację napięcia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

