



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



ZOSTAŃ  
NA UW

**Program warsztatu „Nietypowe sytuacje z osobami studiującymi – jak reagować na zajęciach. Wzmacnianie własnej odporności psychicznej”**

realizowanego w projekcie „Program antydropoutowy – Zostań na UW!”, FERS.01.05-IP.08-0111/25  
w ramach cyklu warsztatów dla kadry dydaktycznej.

- 1. Jak rozpoznawać kryzysy psychiczne i problemy emocjonalne osób studiujących?**
  - a) Przedstawienie i rozmowa o różnych zachowaniach oraz kryzysach osób studiujących.
  - b) Osoba agresywna, neuroróżnorodna, stres, lęk, napady paniki.
  - c) Czym są sytuacje kryzysowe?
  - d) Rozpoznanie zagrożenia kryzysem suicydalnym.
- 2. Jak reagować na trudne i nietypowe sytuacje w trakcie zajęć?**
  - a) Trudne zachowania osób studiujących – wymiana doświadczeń.
  - b) Stawianie granic.
  - c) Zawieranie kontraktów.
- 3. Skuteczna komunikacja z osobami studiującymi, będącymi w kryzysie.**
  - a) Budowanie konstruktywnej komunikacji w oparciu o asertywność.
  - b) Dobre praktyki służące nawiązywaniu kontaktu z osobami w kryzysie.
- 4. Jak udzielać wsparcia w bezpieczny i odpowiedzialny sposób?**
  - a) Podejmowanie działań interwencyjnych.
  - b) Wzywanie służb w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
  - c) Rozmowa indywidualna oraz przekierowywanie do wsparcia psychologicznego.
- 5. Jak wzmacniać własną odporność psychiczną i dbać o swój komfort?**
  - a) Rozpoznawanie obszarów wymagających wzmocnienia.
  - b) Wypracowywanie sposobów dbania o siebie.
  - c) Budowanie świadomości swoich zasobów i mocnych stron.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

