**Razem wspieramy WOŚP! Uniwersytet SWPS bierze udział w 32. Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy**

**Wylicytuj dla szkoły twojego dziecka cykl szkoleń o przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej i wesprzyj Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. To jedna z wielu inicjatyw Uniwersytetu SWPS, który kontynuuje współpracę z Fundacją WOŚP i angażuje się w 32. Finał WOŚP. W niedzielę będzie można m.in. zagrać w STRESmisję, skorzystać z konsultacji na temat bullyingu, poćwiczyć świadome oddychanie i uważność, wziąć udział w warsztatach psychologicznych i pedagogicznych. Zapraszamy!**

W najbliższą niedzielę 28 stycznia odbędzie się 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Nie może zabraknąć na nim Uniwersytetu SWPS, tym bardziej że od maja 2023 r. kontynuujemy współpracę z Fundacją WOŚP, podejmując działania służące poprawie zdrowia psychicznego w Polsce.

- *32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy to dla naszej uczelni kolejna okazja do tego, żeby aktywnie włączyć się w działania. Nasza społeczność akademicka: studenci i wykładowcy z całego Uniwersytetu, szeroko otwierają dla wszystkich chętnych drzwi naszej uczelni. Przygotowaliśmy dla naszych gości różnorodne warsztaty: wspierające budowanie relacji, rozwijające umiejętności społeczne, pokazujące sposoby dbania o dobrostan i własne granice czy mówiące o otwartości i tolerancji* - zapowiada Dominika Kacperek-Karbowiak, dyrektor Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

**Warsztaty, gry, aukcje i inne atrakcje**

Uniwersytet SWPS włączy się w 32. Finał WOŚP w pięciu miastach. Zapraszamy do naszych kampusów w Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu i Sopocie, a także na stoisko naszej uczelni na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Każdy znajdzie coś dla siebie, szczególnie osoby zainteresowane psychologią, rozwojem osobistym, wychowaniem dzieci, ale także sztuką, prawem czy po prostu ciekawym spędzeniem czasu. Przygotowaliśmy też atrakcje dla dzieci, np. kącik filmowy, grę w ping-ponga czy zabawy z psem terapeutycznym.

„Dlaczego wciąż zostawiam wszystko na ostatnią chwilę, czyli kilka słów o prokrastynacji i radzeniu sobie z nią” (Poznań), „Młodzi w obliczu dorosłości i jak zachować work-life balance”, „Wyzwania rodzicielskie, czyli o trudnych emocjach w codziennym wychowywaniu dzieci” (Warszawa), „Jak radzić sobie ze stresem?” (Wrocław) to tematy tylko niektórych warsztatów przygotowanych przez wykładowców Uniwersytetu SWPS.

W niedzielę (28 stycznia) będzie też okazja, aby wysłuchać prelekcji „Jak być uważnym na innych” (Sopot), poćwiczyć pracę z oddechem (Katowice) oraz porozmawiać o hejcie w sieci (Warszawa) czy „wychodzeniu z szafy” osób LGBTQ+ (Poznań). W stolicy będzie także można dowiedzieć się, jak uzyskać bezpłatną pomoc prawną na naszej uczelni, a w Poznaniu posłuchać o mediacjach jako alternatywnej, pozasądowej metodzie rozwiązywania sporów. Warszawscy goście będą mogli także obejrzeć wystawę prac dyplomowych studentów School of Form Uniwersytetu SWPS.

- *Zapraszamy również do zagrania z nami w STRESmisję: grę, która poprzez zabawę i doświadczenie uczy skutecznych technik radzenia sobie ze stresem* - mówi Dominika Kacperek-Karbowiak, dyrektor Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. Zachęca także do licytowania na aukcjach, które potrwają do 7 lutego.

*- Na naszych aukcjach na rzecz WOŚP można wylicytować nie tylko szeroką ofertę w postaci studiów podyplomowych, kursów czy szkoleń, ale można również poznać nasz Uniwersytet „od kuchni”, pracując jeden dzień z Dziekanem Wydziału Psychologii i Prawa czy zmierzyć się z naszymi wykładowcami podczas gry planszowej, gdzie pokażemy, że nauka i humor to idealne połączenie -* dodaje Dominika Kacperek-Karbowiak*.*

**Podwójne wsparcie: dla WOŚP i szkół walczących z przemocą**

Uniwersytet SWPS przekazał na aukcje WOŚP dwa pakiety szkoleń przygotowanych i prowadzonych przez ekspertów z RESQL dotyczących zapobiegania przemocy w szkołach. Skupiają się one na różnorodnych aspektach przeciwdziałania zjawisku bullyingu wśród uczniów, począwszy od rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, poprzez skuteczne strategie interwencji, aż po budowanie pozytywnych relacji wśród uczniów. Licytując szkolenia, można wesprzeć nie tylko Finał Wielkiej Orkiestry, ale także uczniów, nauczycieli i rodziców w wybranej szkole. [Pierwszy pakiet](https://www.google.com/url?q=https://allegro.pl/oferta/resql-pakiet-trzech-szkolen-zapobiegajacych-przemocy-w-szkolach-15078730749&sa=D&source=docs&ust=1706025254466443&usg=AOvVaw0R21DIzMi7UyIJ-Ic2vZ9j) zawiera szkolenia “Przemoc w szkole” (oddzielne warsztaty dla nauczycieli i rodziców) oraz “Interwencje antyprzemocowe w szkole”. Omówione zostaną nie tylko przypadki przemocy fizycznej, ale także mniej oczywiste aspekty bullyingu, takie jak ignorowanie, wykluczanie, manipulacja czy cyberbulling. [Drugi pakiet](https://www.google.com/url?q=https://allegro.pl/oferta/resql-pakiet-trzech-szkolen-zapobiegajacych-przemocy-w-szkolach-15077925223&sa=D&source=docs&ust=1706025254467465&usg=AOvVaw3EkloS9YY8lPLsqZKc0gd2) to zajęcia dla nauczycieli: „Jak prowadzić trudne rozmowy”, „Budowanie dobrych relacji z rodzicami uczniów” oraz „Dobrostan nauczyciela”.

Szkolenia opierają się na badaniach zespołu RESQL z Uniwersytetu SWPS. Opracował on innowacyjny projekt monitorowania i prewencji przemocy w szkołach. Składają się na niego cykl szkoleń oraz aplikacja mobilna. Umożliwia ona anonimowe powiadomienie o incydencie przemocy przez ucznia. Wystarczy, że zgłosi on zdarzenie w aplikacji, wybierając kategorię przemocy, jaka miała miejsce. Podanie swoich danych jest dobrowolne – uczeń może zachować anonimowość albo ujawnić imię czy klasę, do której chodzi. Zgłoszenie trafia do nauczyciela - interwenta, który wspólnie z innymi pedagogami analizuje problem i podejmuje odpowiednie działania. Program umożliwia dyrekcji monitorowanie problemu przemocy w szkole, przygotowywanie raportów i analizowanie zdiagnozowanych problemów wspólnie z radą pedagogiczną. Więcej informacji na stronie [www.resql.pl](http://www.resql.pl).

Niezależnie od aukcji w niedzielę 28 stycznia zapraszamy zainteresowanych uczniów, nauczycieli i rodziców na konsultacje dotyczące przemocy rówieśniczej i bullyingu. Odbędą się one na terenie warszawskiego kampusu uczelni. Będzie można omówić przypadki bullyingu, zapytać o przykłady interwencji i dobrych praktyk, a także porozmawiać o mechanizmach funkcjonujących w grupie rówieśniczej.

**Długofalowa współpraca Fundacji WOŚP i Uniwersytetu SWPS**

Uniwersytet SWPS i Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS rozpoczęły współpracę z Fundacją Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w maju 2023 r. Od tej pory uczelnia i WOŚP razem działają na rzecz poprawy zdrowia psychicznego w Polsce. Fundacja WOŚP kupiła system RESQL dla 55 szkół. Druga wspólna inicjatywa to psychoedukacja podczas ubiegłorocznego Pol’and’Rock Festival prowadzona przez ekspertów z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

- *32. Finał to nasz kolejny etap wspólnych działań po rozpoczęciu współpracy z WOŚP w maju ubiegłego roku, kiedy to zadeklarowaliśmy pełną otwartość i gotowość do wspierania zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Dzięki tej współpracy, system RESQL trafia do coraz większej liczby szkół w całym kraju, a na Najpiękniejszym Festiwalu Świata, czyli Pol’and’rock w zorganizowanych przez nas wykładach i warsztatach wzięło udział ponad 1100 uczestników. Cieszymy się, że po raz kolejny mamy okazję otwarcie dzielić się ze wszystkimi naszą wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami* - mówi Dominika Kacperek-Karbowiak, dyrektor Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS.

Tu znajdziesz [szczegółowy program atrakcji](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/wyklady-i-spotkania/34736-uniwersytet-swps-wspiera-32-final-wosp) przygotowanych przez Uniwersytet SWPS na 32. Finał WOŚP