

V Dzień z Psychologią w LO im. Powstańców Śląskich w Radzionkowie

Współorganizator oraz patronat:

**Dziekan Wydziału Nauki Społecznych Uniwersytetu Śląskiego
w Katowicach**

29 maja 2023 r. (poniedziałek)

10.00 – 14.00

Harmonogram imprezy:

od g. 9.00 – rejestracja uczestników

10.00 – uroczyste otwarcie imprezy

10.10 - 10.50 - wykład dr Teresa Sikora UŚ pt. Nie wpaść w depresję, czyli psychologiczne rozpoznanie pułapki.

10.50 – 11.00 - przerwa

11.00 - 11.45 - wykład dr Teresa Sikora UŚ pt. Codzienne „antydepresanty”, czyli zachowania sprzyjające budowaniu własnej odporności.

11.45 - 12.00 - przerwa

12.00 - 13.30 - warsztaty prowadzone przez studentów psychologii UŚ:

I. Ciałopozytywność – co to tak naprawdę jest?

II. Self – Reg – jak w prosty sposób określić emocje ?

III. Psychologiczna codzienność, czyli czy są wśród nas anioły?

IV. Po co nam emocje?

V. Jak psychologia może pomóc nam na co dzień?

13.30 - planowane zakończenie imprezy.