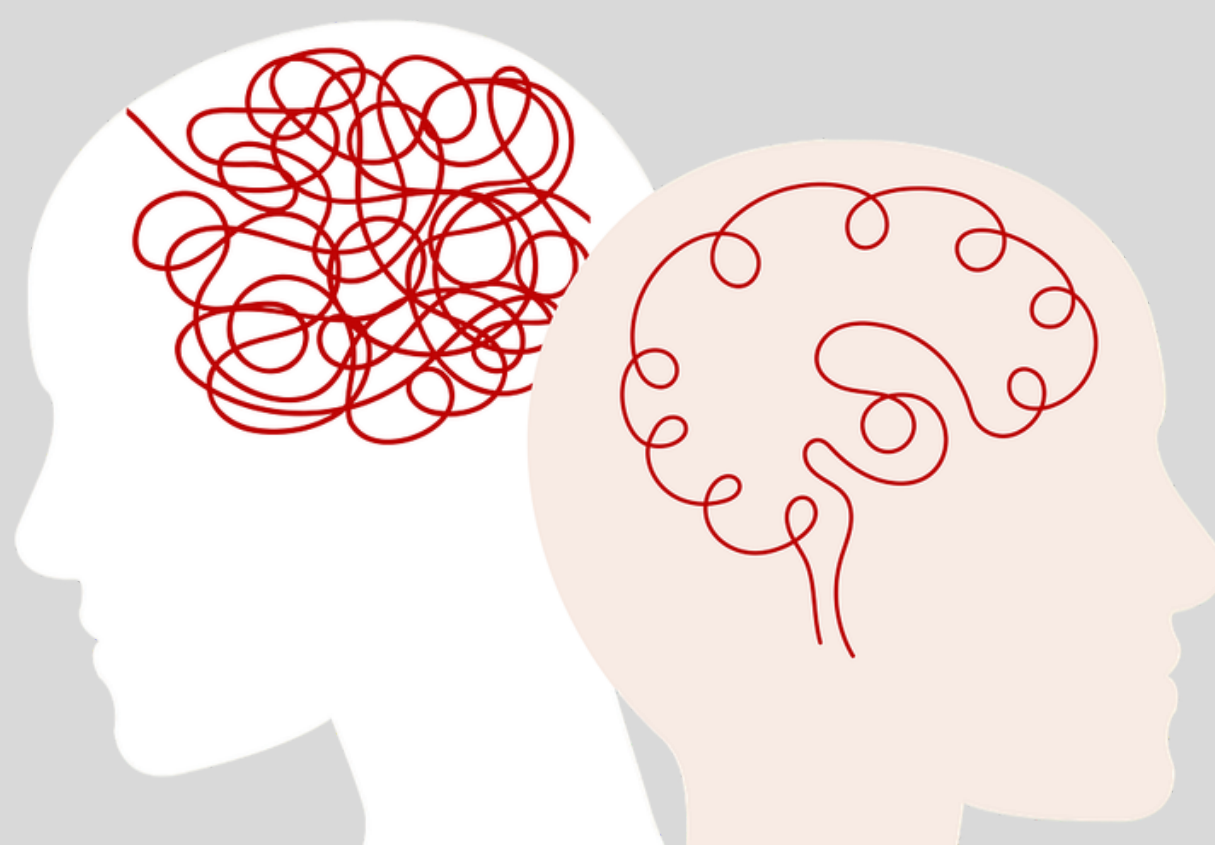


UWOLNIJ UMYSŁ



# Doktorat zaczyna się w głowie

Dzień świadomości zdrowia psychicznego

18 kwietnia 2024 r. | Centrum Szkół Doktorskich UŁ (ul. Matejki 21/23)

Wydarzenie będzie składać się z **części warsztatowej** przeznaczonej dla doktorantów i doktorantek oraz **części panelowej**, otwartej dla wszystkich zainteresowanych.

15:00-16:30

**Warsztat 1.** Olga Hucko-Biernat, *ReJAplika w kontekście tworzenia repliki swojego wewnętrznego zwierza – warsztat o relacjach z samą/samym sobą*

**Warsztat 2.** Beata Majcher-Materka, Dagmara Michałowska-Gudala, *„Gdy w głowie miejsca mało” – warsztat radzenia sobie z natłokiem myśli*

17:15-18:45

**Panel dyskusyjny** *O relacji doktorant-promotor*

Prowadząca: dr Anna Gutowska-Ciołek

Rozmówczynie: dr hab. Joanna Sowa, prof. UŁ,

prof. dr hab. Eleonora Bielawska-Batorowicz,

mgr Agata Pyrzanowska-Banasiak

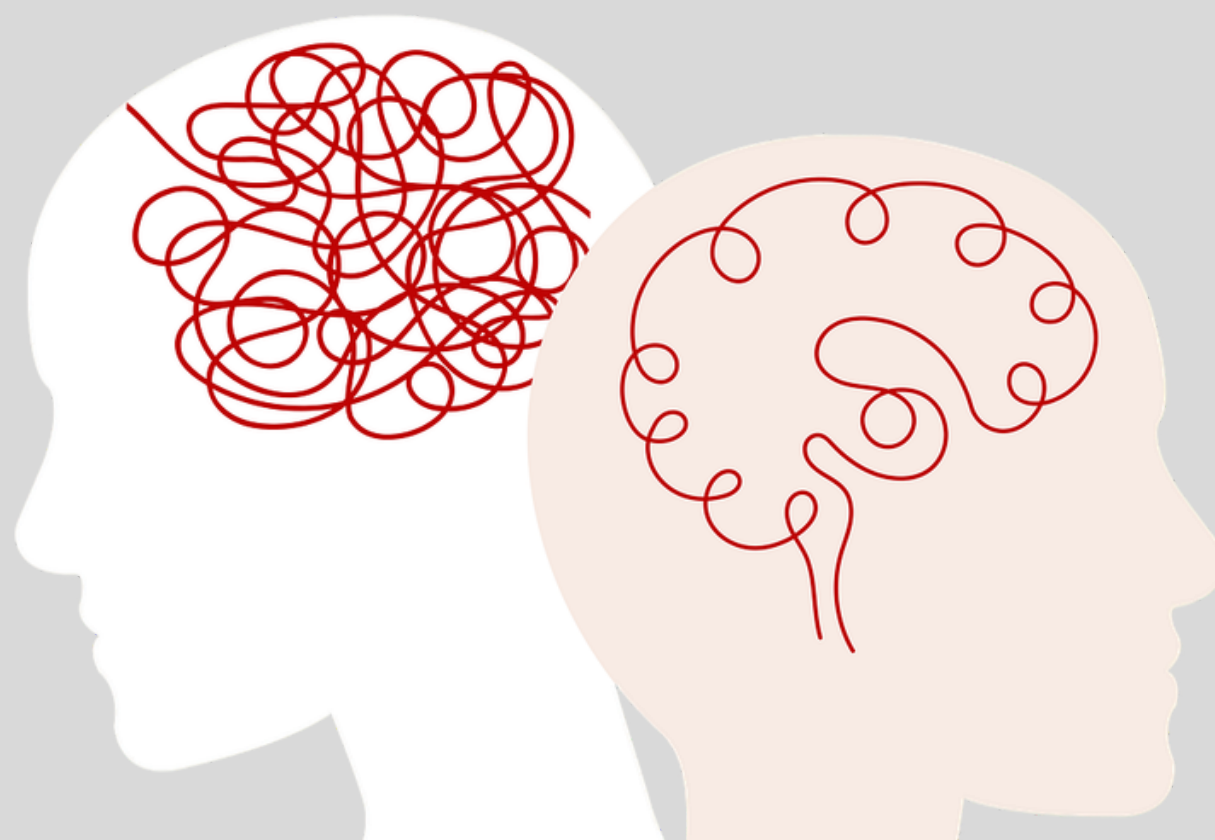
Opisy warsztatów oraz formularze rejestracji są dostępne poprzez stronę wydarzenia na Facebooku. Liczba miejsc ograniczona!



UCZELNIANA RADA  
SAMORZĄDU  
DOKTORANTÓW

Uniwersytet Łódzki

UWOLNIJ UMYSŁ



# Doktorat zaczyna się w głowie

Dzień świadomości zdrowia psychicznego

18 kwietnia 2024 r. | Centrum Szkół Doktorskich UŁ (ul. Matejki 21/23)

**Gdzie rozpoczyna się doktorat?** W zapale do badań, w rozmowie z autorytetem, a może w procesie rekrutacyjnym? Z pewnością! Istnieje też wiele innych warunków, które mogą sprzyjać rozpoczęciu tego etapu kształcenia i pomyślnemu przygotowaniu rozprawy. Niektóre z nich możemy łatwiej mierzyć i analizować – to chociażby liczba miejsc w szkołach doktorskich, wysokość stypendiów czy środków na aktywności naukowe. Inne są z kolei trudniejsze do uchwycenia, mimo że wydają się zupełnie niezbędne. Mowa o naszym dobrostanie psychicznym oraz relacjach wewnątrz środowiska akademickiego.

Zespół Uczelnianej Rady Samorządu Doktorantów UŁ ds. ochrony zdrowia psychicznego serdecznie zaprasza na wydarzenie mające na celu zwiększenie świadomości tych właśnie zagadnień. Przy tej okazji pragniemy poświęcić szczególną uwagę relacjom doktoranta czy doktorantki z samym/samą sobą oraz z promotorem lub promotorką.



UCZELNIANA RADA  
SAMORZĄDU  
DOKTORANTÓW

Uniwersytet Łódzki