

Ramowy program spotkania



Wspólna Uczelnia – Administracja UJK

16, 17 września 2026
godz. 8:00 - 15:30

2026.



Miejsce spotkania:

WYDZIAŁ PRAWA I NAUK SPOŁECZNYCH

8.00 - 8.30 Rejestracja uczestników

8.30 Otwarcie - JM Rektor prof. dr hab. Beata Wojciechowska

9.00 - 10.30 Sesja I

Prelegentka - **Monika Tomaszewska**

**Poczucie szczęścia i pełnia dobrostanu psychofizycznego
w świecie online i offline – cz.1**

10.30 - 11.00 Przerwa kawowa

11.00 - 12.00 Sesja I (ciąg dalszy)

Prelegentka - **Monika Tomaszewska**

**Poczucie szczęścia i pełnia dobrostanu psychofizycznego
w świecie online i offline – cz.2**

12.00 - 12.30 Przerwa kawowa

12.30 - 14.00 Sesja II

Prelegentka - **Anna Kulczycka**

**Zarządzanie osobistym potencjałem – metody pracy ze stresem i
wewnętrzną motywacją**

14.30 - 15.00 Uczelniany Kahoot

Quiz z nagrodami

15.00 - 15.30 Zakończenie wydarzenia



NASZE PRELEGENTKI



MONIKA TOMASZEWSKA

Psychoterapeuta (psychoterapia psychodynamiczna, poznawczo-behawioralna, systemowa par i rodzin), członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oddział w Krakowie, seksuolog, coach trener rozwoju osobistego i zawodowego, wykładowca akademicki, autor i koordynator studiów podyplomowych.



ANNA KULCZYCKA

Trenerka rozwoju osobistego, instruktorka jogi, artystka i autorka tekstów. Prowadzi warsztaty oraz szkolenia z zakresu zarządzania osobistym potencjałem, budowania odporności psychicznej, pracy ze stresem i rozwijania motywacji wewnętrznej. W swojej pracy łączy praktyczne metody wspierające dobrostan psychofizyczny z elementami jogi, technikami oddechowymi, uważnością oraz narzędziami rozwijającymi samoświadomość i efektywność osobistą. Inspiruje się zarówno współczesną wiedzą z zakresu rozwoju człowieka, jak i dorobkiem starożytnych filozofii Wschodu. Jest organizatorką Świętokrzyskiego Festiwalu Mocy, promującego świadomy rozwój, zdrowie i odkrywanie osobistego potencjału

