



Zaburzenia depresyjno-lękowe u studentów i studentek - wsparcie, komunikacja, współpraca

Numer usługi 2025/10/16/189394/3082850

848,70 PLN brutto
690,00 PLN netto
141,45 PLN brutto/h
115,00 PLN netto/h

Optima Centrum
Rozwoju i
Kształcenia Kadr
Spółka cywilna
Agata Schilf, Izabela
Białasik

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏢 Usługa szkoleniowa
🕒 6 h
📅 24.11.2025 do 24.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do: • pracowników administracyjnych uczelni mających kontakt ze studentami, • nauczycieli akademickich, opiekunów roku i kierowników kierunków, • pracowników biur ds. osób z niepełnosprawnościami, biur karier i działów wsparcia studentów, • wszystkich osób zainteresowanych pogłębieniem wiedzy o zdrowiu psychicznym w środowisku akademickim oraz zasadach wspierania studentów i studentek z zaburzeniami depresyjno-lękowymi.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	21-11-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest podniesienie kompetencji pracowników uczelni w zakresie rozpoznawania objawów zaburzeń depresyjno-lękowych u studentów i studentek oraz nabycie umiejętności wspierania tych osób poprzez adekwatną komunikację, reagowanie i współpracę w środowisku akademickim.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik szkolenia: rozumie, czym są zaburzenia depresyjno-lękowe i jakie są ich najczęstsze przyczyny, zna objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne i somatyczne depresji, zna wpływ zaburzeń depresyjnych na funkcjonowanie studentów w obszarze nauki i relacji społecznych, wie, jaką rolę i odpowiedzialność ma pracownik uczelni w zakresie wsparcia studentów w kryzysie psychicznym, zna procedury reagowania w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia (np. przy zgłoszeniu myśli samobójczych). Umiejętności: Uczestnik szkolenia: potrafi rozpoznać sygnały mogące świadczyć o pogorszeniu kondycji psychicznej studentów, potrafi dostosować komunikację do potrzeb osoby z zaburzeniem depresyjno-lękowym, umie prowadzić rozmowę wspierającą, z poszanowaniem granic i bez stosowania zwrotów pogłębiających kryzys, potrafi wskazać możliwe formy wsparcia dostępne na uczelni oraz zewnętrzne instytucje pomocowe, umie reagować w sposób adekwatny na sytuacje kryzysowe, w tym w przypadku zgłoszenia myśli samobójczych. Kompetencje społeczne: Uczestnik: wykazuje wrażliwość na problemy zdrowia psychicznego w środowisku akademickim, podejmuje działania wspierające z poszanowaniem godności i indywidualnych potrzeb studentów, rozumie znaczenie współpracy między nauczycielami, administracją i służbami	Uczestnik potrafi rozróżnić symptomy zaburzeń depresyjno-lękowych od innych trudności emocjonalnych. W ćwiczeniu symulacyjnym potrafi dobrać wspierające komunikaty i unikać zwrotów ryzykownych. W dyskusji potrafi wskazać właściwe formy reakcji na zgłoszenie myśli samobójczych. W quizie podsumowującym poprawnie identyfikuje procedury i formy wsparcia oferowane przez uczelnię. W wypowiedziach i analizie przypadków prezentuje postawę empatyczną, opartą na zrozumieniu i szacunku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wsparcia, jest gotów do reagowania w sposób odpowiedzialny i zgodny z zasadami etyki zawodowej.		

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Zaburzenia depresyjno-lękowe w środowisku akademickim.

- Skala zjawiska wśród studentów i studentek.
- Czym są i jak się objawiają wg ICD-11 zaburzenia lękowo-depresyjne?
- Najczęściej występujące emocjonalne, poznawcze, behawioralne i somatyczne objawy depresji.
- Przyczyny i czynniki ryzyka zaburzeń depresyjno-lękowych.
- Wpływ depresji na motywację do nauki, funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne studenta, budowanie relacji z rówieśnikami.
- Odpowiedzialność i rola pracownika uczelni.

2. Komunikacja i współpraca ze studentem i studentką z zaburzeniem depresyjno-lękowym.

- Co mówić, a czego nie mówić?
- Zwroty wspierające i zwroty zakazane podczas rozmowy z osobą z depresją.
- Jak dostosować formę rozmowy do potrzeb osoby z zaburzeniem depresyjno-lękowym?
- Zasady współpracy z osobą z zaburzeniami depresyjno-lękowymi (perspektywa pracownika administracyjnego oraz wykładowcy akademickiego).

3. Jak pracownik uczelni może wspierać osoby z zaburzeniami depresyjno-lękowymi?

- a. Omówienie dobrych praktyk w ramach uczelni.
- b. Jak poinformować o możliwym w ramach uczelni wsparciu psychologicznym oraz zewnętrzne wsparcie i pomoc - telefony kryzysowe i przydatne numery.
- c. Najczęściej popełniane błędy.

4. Jak zareagować, kiedy student/studentka zgłasza myśli samobójcze.

- a. Samobójstwa i próby samobójcze w liczbach – skala zjawiska.
- b. Czynniki podnoszące ryzyko zachowań samobójczych – skutki pandemii, wojny, izolacji.
- c. Sygnały ostrzegawcze u osób w kryzysie samobójczym – na co pracownik uczelni powinien zwrócić uwagę.
- d. Reagowanie - zwroty i zachowania, których należy unikać.
- e. Powiadamianie służb w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia studentów i współpracowników.

5. Podsumowanie szkolenia i konsultacje indywidualne.

Metody pracy: mini-wykłady, dyskusje moderowane, burza mózgów, analizy doświadczenia, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia grupowe.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Test wiedzy (PRE_TEST)	-	24-11-2025	07:50	08:00	00:10
2 z 7 1. Zaburzenia depresyjno-lękowe w środowisku akademickim.	Beata Janiczek-Krotowska	24-11-2025	08:10	09:35	01:25
3 z 7 2. Komunikacja i współpraca ze studentem i studentką z zaburzeniem depresyjno-lękowym	Beata Janiczek-Krotowska	24-11-2025	09:35	11:00	01:25
4 z 7 3. Jak pracownik uczelni może wspierać osoby z zaburzeniami depresyjno-lękowymi?	Beata Janiczek-Krotowska	24-11-2025	11:00	12:20	01:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 4. Jak zareagować, kiedy student/studentka zgłasza myśli samobójcze.	Beata Janiczek-Krotowska	24-11-2025	12:20	13:30	01:10
6 z 7 5. Podsumowanie szkolenia i konsultacje indywidualne.	Beata Janiczek-Krotowska	24-11-2025	13:30	13:50	00:20
7 z 7 Test wiedzy (POST-TEST)	-	24-11-2025	13:50	14:00	00:10

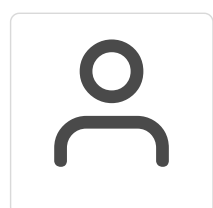
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	848,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	141,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Janiczek-Krotowska

Psycholog, trener specjalizujący się w szkoleniach menedżerskich i interpersonalnych dla kadry zarządzającej, certyfikowany konsultant kryzysowy, certyfikowany coach (International Coach ICC). Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i International Coaching Community. Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w tworzeniu i wdrażaniu punktowych oraz systemowych szkoleń dla kadry zarządzającej uczelni. Specjalizuje się w konsultacjach kryzysowych i szkoleniach menedżerskich z zakresu budowania autorytetu kierownika, motywowania pozafinansowego, delegowania zadań, odpowiedzialności i uprawnień, przywództwa w organizacji, prowadzenia zebrań i wystąpień publicznych, przeciwdziałania manipulacji i mobbingowi w środowisku akademickim.

Poza specjalizacją trenerską i coachingową ukończyła moduły specjalizacyjne z zakresu autyzmu, Zespołu Aspergera, pierwszej pomocy psychologicznej, psychologii klinicznej, psychoterapii zaburzeń nerwicowych, psychoterapii uzależnień, psychopatologii oraz postępowania z pacjentem chorym psychicznie. Odbyla również staże kliniczne w warszawskich szpitalach na oddziałach psychiatrycznych.

W swojej pracy trenerskiej łączy wiedzę i doświadczenie w dziedzinie psychologii i organizacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostęp do autorskim materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

1. Brak dokonania przedpłaty za udział w szkoleniu nie jest jednoznaczny z rezygnacją ze szkolenia.
2. Informacja o rezygnacji ze szkolenia wymaga formy pisemnej, przesłanej na adres e-mail: optima@optima.edu.pl
3. Rezygnacji z udziału w szkoleniu online, bez ponoszenia kosztów, Zamawiający może dokonać najpóźniej na 7 dni roboczych przed rozpoczęciem zajęć.
4. W przypadku rezygnacji na mniej niż 7 dni roboczych przed terminem szkolenia online, Zamawiający zostanie obciążony kosztami w wysokości 50% wartości szkolenia.
5. Całkowity koszt szkolenia ponoszony jest przez Zamawiającego w przypadku rezygnacji w dniu jego rozpoczęcia bądź nie przybycia na szkolenie lub nie wzięcia udziału w szkoleniu online.

Warunki techniczne

1. Chcąc uczestniczyć w szkoleniu online na platformie Google Meet, uczestnik we własnym zakresie powinien zapewnić sobie sprzęt i oprogramowanie niezbędny do udziału w szkoleniu tj.:
 - laptop/tablet/telefon komórkowy z głośnikiem i mikrofonem,
 - szerokopasmowe połączenie z Internetem,
 - kamera internetowa (wbudowana lub podłączana przez USB).
 - Uwaga: inne urządzenia, na przykład kamery wirtualne, mogą nie działać z Hangouts Meet.
 - Do obsługi wideo w jakości HD wymagany jest procesor Intel drugiej generacji i3/i5/i7 2,2 GHz, odpowiednik firmy AMD lub lepszy,
 - aktualną wersję systemu operacyjnego (Apple® macOS®, Microsoft® Windows®, Chrome OS, Ubuntu® i inne dystrybucje systemu Linux® oparte na Debianie),
 - aktualną wersję przeglądarki (Chrome, Mozilla® Firefox®, Microsoft® Edge®, Apple® Safari®) WAŻNE! Microsoft Internet Explorer® 11 nie zapewnia pełnej obsługi Meet. Lepiej korzystać z przeglądarki Microsoft Edge. Jeśli chcesz używać Hangouts w przeglądarce Internet Explorer, musisz zainstalować wtyczkę do Meet. Pobierz i zainstaluj najnowszą wersję wtyczki Google Video Support Plugin.
2. Organizator zapewnia możliwość połączenia testowego (we wskazanym przez Organizatora terminie) dla każdego uczestnika w celu sprawdzenia poprawności i jakości połączenia.
3. W sytuacji gdy sprzęt Uczestnika, nie zapewnia dobrej jakości połączenia, udział w szkoleniu może być kontynuowany poprzez połączenie telefoniczne. Wówczas uczestnik słyszy szkolenie i korzysta z materiałów przesłanych wcześniej przez Organizatora.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za brak odpowiednich warunków technicznych po stronie Uczestnika szkolenia.

Kontakt



Agata Schilf

E-mail optima@optima.edu.pl

Telefon (+48) 603 421 508