



Instytucja koordynująca: **WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY**
ul. Głowackiego 28, 10-448 OLSZTYN
☎ 89-522-79-00, fax. 89-522-79-01
e-mail: olwu@up.gov.pl

Olsztyn, 28.11. 2022 roku

CIZ-O.0714. 19. 2022.BB

Sprawozdanie z przebiegu Warmińsko-Mazurskiego Tygodnia Kariery pn. „Równowaga psychiczna we współczesnym świecie”

W okresie **17-23 października 2022** roku z inicjatywy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie na terenie całego regionu Warmii i Mazur odbyło się wiele ciekawych i różnorodnych wydarzeń zorganizowanych przez instytucje PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego – partnerstwa koordynowanego przez WUP w Olsztynie – pod hasłem **„Równowaga psychiczna we współczesnym świecie”**.

Misją tegorocznych wydarzeń o zasięgu regionalnym było uświadomienie uczestnikom, jak ważne dla funkcjonowania człowieka w każdym wieku, jako jednostki oraz członka mniejszych i większych społeczności jest dbanie o zdrowie psychiczne. Realizując tegoroczną misję zainspirowaliśmy otoczenie do głębszych refleksji nad dążeniem do równowagi psychicznej. Głównym celem tegorocznej edycji W-M TK była odpowiedzieć na pytanie, dlaczego warto a raczej dlaczego konieczne jest inwestowanie w kondycję psychiczną mieszkańców Warmii i Mazur oraz jak budować indywidualne zasoby dobrego zdrowia psychicznego?.

Cele szczegółowe:

- Zwrócenie uwagi na pogarszający się stan zdrowia psychicznego mieszkańców Warmii i Mazur, w szczególności młodych pokoleń
- Przybliżenie sposobów na budowanie nawyków sprzyjających otwartości na zmianę i odporności psychicznej
- Ukazanie sposobów na radzenie sobie z narastającym poczuciem zagrożenia, niepewnością i niewiedzą
- Uzmysłwienie uczestnikom sytuacji, w których warto zwrócić się o pomoc
- Przeciwdziałanie stereotypowemu postrzeganiu chorób i zaburzeń psychicznych
- Promowanie prozdrowotnych zachowań mających wpływ na kondycję psychiczną

- Poszerzenie wiedzy nt. równowagi psychicznej.

Inauguracja Warmińsko-Mazurskiego Tygodnia Kariery

Warmińsko-Mazurski Tydzień Kariery 2022 został zainaugurowany wojewódzką konferencją pn. **„W poszukiwaniu utraconej równowagi – o kondycji psychicznej we współczesnym świecie”**, która odbyła się 17 października 2022 r. w Olsztynie.

Konferencję uroczystie otworzył Pan Wiesław R. Drożdżyński -Wicedyrektor ds. Rynku Pracy witając zaproszonych gości i wprowadzając w temat przewodni konferencji.

Następnie Pani Marta Domańska psycholog biznesu, ekspert komunikacji systemu ochrony zdrowia z Instytutu LB Medical Instytut, inicjatorka kampanii # NASZA w tym GŁOWA przybliżyła temat **„Zdrowie Psychiczne Polaków przed Pandemią COVID-19, po pandemii oraz po agresji militarnej na Ukrainę”**. Prelegentka na podstawie badań przeprowadzonych przez firmę LB Medical Instytut przedstawiła , jak zmienił się stan zdrowia psychicznego Polaków na przestrzeni ostatnich lat. Wykazała , iż stan ten znacznie się pogorszył co przekłada się na konieczność zadbania o zdrowie psychiczne Polaków m in. o zabezpieczenia potrzeb natury psychicznej opieką psychologa i psychiatry.

Wiele emocji wzbudziła prezentacja Pana dr Marcina Szulca psychologa, nauczyciela akademickiego, profesora Uniwersytetu Gdańskiego w Zakładzie Psychologii Osobowości i Psychologii Sądowej pn. **„ Nastolatek w kryzysie- o objawach, których nie wolno lekceważyć i w jaki sposób mądrze wspierać dziecko w okresie dorastania”**. Prelegent wyjaśnił, dlaczego kryzys szczególnie dotyka dzieci i młodzież. Przedstawił plusy i minusy korzystania z mediów społecznościowych podczas lockdownu. Wyjaśnił skąd się biorą zachowania ryzykowne w okresie dojrzewania oraz podkreślił wagę uważnego obserwowania młodych ludzi, omawiając sygnały poważnego kryzysu. Udzielił wskazówek, jakie są najskuteczniejsze czynniki chroniące nasze dzieci przed zagrożeniem społecznym. Podkreślił, że najskuteczniejszym czynnikiem jest zbudowanie dobrych relacji z dzieckiem, natomiast podstawą dobrych relacji jest szacunek.

„Psychika firmy odpornej na kryzys. Diagnoza i recepta” to temat prezentacji Pani Agaty Swornowskiej-Kurto – prezesa grupy Artemis, inicjatorki kampanii edukacyjno-informacyjnej na rzecz zdrowia psychicznego w środowisku pracy **„Zrozum. Poczuj. Działaj”**, która odpowiedziała na pytanie dlaczego firmy powinny zwrócić uwagę na zdrowie psychiczne w organizacji. Prelegentka podkreśliła, iż przeprowadzone badania wykazały potrzebę



Instytucja koordynująca: **WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY**
ul. Głowackiego 28, 10-448 OLSZTYN
☎ 89-522-79-00, fax. 89-522-79-01
e-mail: olwu@up.gov.pl

włączenia kwestii zdrowia psychicznego w działania firm, będzie to nie tylko z korzyścią dla pracownika, jako jednostki, ale też dla całej organizacji.

Ostatnie wystąpienie Pani dr Agnieszki Mościcka –Teske – psycholożki, terapeutki, interwentki kryzysowej, kierowniczk Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia Uniwersytetu SWPS w Poznaniu odpowiedziało na pytanie „**Jak nie dać się pokonać zmęczeniu pomaganiem?**”. Prelegentka wskazała jak ważne jest przeciwdziałanie zmęczeniu pomaganiem i jak sobie z nim radzić. Przedstawiła techniki radzenia sobie z napięciem, z opanowaniem poznawczym, podkreślając bardzo ważny czynnik wsparcia społecznego. Wyjaśniła, że ważnym elementem długofalowego radzenia sobie ze zmęczeniem jest wzmocnienie zasobów oraz kapitalizacja pozytywnych emocji.

Drugą część konferencji wypełniła dyskusja panelowa pn. „**Co wiemy o znaczeniu i wartości zdrowia psychicznego?**” moderowana przez Pana Łukasza Broniszewskiego - działacza społecznego, filozofa i marketingowca, eksperta ds. organizacji społecznych, koordynatora projektów, trenera i doradcy, Prezesa zarządu Fundacji Stabilo. W roli ekspertów w panelu wystąpili wszyscy prelegenci opisani powyżej oraz Pani Aneta Jaroszewska- lekarz psychiatra z Wojewódzkiego Zespołu Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, nauczyciel akademicki w Katedrze Chorób Psychiczych i Psychosomatycznych UWM, konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii. Eksperci podzielili się swoją wiedzą, doświadczeniem i poglądami w obszarze zdrowia psychicznego Polaków. Wyjaśnili , jak ważne jest zdrowie psychiczne w różnych obszarach życia. Podkreślili potrzebę a wręcz konieczność edukacji wspierającej i promującej zdrowie psychiczne w sferze społecznej, zawodowej i edukacyjnej.

Odpowiadając na liczne pytania oraz wątpliwości uczestników debaty eksperci wyjaśnili jak pandemia wpłynęła na kondycje młodych ludzi i w jaki sposób wspierać dzieci i młodzież w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, podkreślili trudności z uzyskaniem profesjonalnej pomocy w obszarze zdrowia psychicznego wskazując na konieczność wdrożenia rozwiązań systemowych, przedstawili jak ważne jest dbanie o higienę psychiczną mając na uwadze własne potrzeby i ograniczenia, w relacji z osobami potrzebującymi. W trakcie debaty istotnym tematem było znaczenia zdrowia psychicznego w miejscu pracy i korzyści z tego płynące dla pracownika a w końcowym rezultacie dla całej organizacji. W konferencji udział wzięło **230** uczestników.

Wydarzenia zorganizowane przez instytucje PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego.

W odpowiedzi na zaproszenie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie skierowane do instytucji PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego do organizacji W-M TK zgłosiło się ponad **187** instytucji, które przyłączając się do inicjatywy WUP w Olsztynie, zadeklarowały zorganizowanie wielu ciekawych i niestandardowych wydarzeń na terenie swoich powiatów i gmin. Na podstawie nadesłanych informacji opracowane zostało **Kalendarium Wydarzeń W-M TK**, które zostało umieszczone na stronie: <https://wupolsztyn.praca.gov.pl/web/doradca>.

Z nadesłanych do Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie sprawozdań wynika, iż w przebieg W-M Tygodnia Kariery 2022 włączyło się w sumie **310** instytucji, które zorganizowały **606** różnorodnych wydarzeń na terenie wszystkich powiatów całego województwa pod wspólnym hasłem „Równowaga psychiczna we współczesnym świecie”, w których udział wzięło **53 247** uczestników. Były to: powiatowe konferencje, seminaria, prelekcje, szkolenia, warsztaty, wycieczki, targi pracy, gazetki, materiały informacyjne, pokazy, wystawy, lekcje tematyczne, konkursy, turnieje, spotkania informacyjne, grupowe porady zawodowe, gry i zabawy, festyny, akcje, porady, prezentacje, webinaria, dyżury eksperckie, debaty, grupy wsparcia i wiele innych.

W tygodniu kariery 2022 na terenie Warmii i Mazur odbyło się: **160** spotkań informacyjnych, **105** warsztatów, **91** lekcji tematycznych, **46** wycieczek, **32** - gazetki, materiały informacyjne, pokazy, wystawy; **30** konkursów, turniejów, **29** wykładów, **23** grupowe porady zawodowe, **20** - gry, zabawy, festyny, akcje, parady; **16** pogadanek, **11** konsultacji indywidualnych, **8** szkoleń, **8** prelekcji, **5** projektów, **4** seminaria, **4** konferencje, **2** punkty konsultacyjne, **2** targi pracy, **2** dni otwarte, **1** zajęcie aktywizujące, **1** dyżur ekspercki, **1** program profilaktyczny, **1** webinarium, **1** zajęcia terapeutyczne, **1** debata, **1** wywiad i **1** grupa wsparcia.

Przykładowe tematy wydarzeń: „*Moc jest w nas – jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne*”, „*Zdrowie psychiczne w miejscu pracy*”, „*Uwierz w siebie*”, „*Dobrostan psychiczny kluczem do sukcesu*”, „*Psychologia pozytywna dla doradców zawodowych, czyli jak wspierać w odkryciu drogi do zawodowego i życiowego spełnienia*”, „*Nie trzymaj się kurczowo jednego rozwiązania*”, „*Znaczenie pracy dla zdrowia psychicznego*”, „*Profilaktyka zdrowia psychicznego*”, „*Silniejszy każdego dnia – wzmacniam odporność psychiczną*”



Institucja koordynująca: **WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY**
ul. Głowackiego 28, 10-448 OLSZTYN
☎ 89-522-79-00, fax. 89-522-79-01
e-mail: olwu@up.gov.pl

aktywnością fizyczną”, „Oddziaływanie szkoły na psychikę uczniów”, „Dobry wygląd – dobre samopoczucie”, „Czym są emocje? Jak powstają?” „ Wpływ świata przyrody na zdrowie fizyczne i psychiczne”, „Rozpoznaj i pokonaj stres – zachowaj równowagę psychiczną”, „Zdrowie psychiczne człowieka. Systemy wspierania w leczeniu uzależnionych i z problemami psychicznymi”, „Temperament, osobowość, zdrowie psychiczne w moim zawodzie”, „Depresja jako jedna z przyczyn zaburzonej równowagi psychicznej”, „Wzmocnienie poczucia wartości ucznia i przyszłego pracownika”, „Budowanie odporności psychicznej dziecka”, „ Pies na stres, czyli cztery łapy w akcji”, „Ochrona zdrowia psychicznego”, „Książki na dobry humor”, „Apteczka pierwszej pomocy Emocjonalnej”, „Na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro – pozytywne myślenie, działanie i odczuwanie. Spotkanie z bajką terapeutyczną”, „Problemy zdrowia psychicznego uczniów. Po czym rozpoznać? Jak pomóc?”, „Koło życia – w poszukiwaniu równowagi”, „Myśl pozytywnie – dzień z dobrym słowem”, „Recepta na szczęście – jak dbać o zdrowie psychiczne we współczesnym świecie”, „Silniejszy każdego dnia – wzmacniaj aktywność psychiczną aktywnością fizyczną”, „ Uwierz w siebie i zadbaj o siebie”, „ Jak firma dba o zdrowie psychiczne pracowników”, „Żonglerka jako metoda terapeutyczna”, „Zdrowie psychiczne jest ważne! – czym jest i jak o nie dbać”, „Harmonia psychiczna młodych a współczesny świat”, „Pies w roli terapeuty: dogoterapia jako forma rozładowania napięcia i przywrócenia równowagi psychicznej”, „Zaopiekuj się sobą – depresja bez tabu”, „Książka terapią na stres”, „Równowaga psychiczna – ja kontra szkoła i reszta świata”, „Muzyka, nastrój i stan psychiczny”, „Wyłoguj swój mózg”, „Zdrowe odżywianie warunkiem zdrowia psychicznego”, „Mamo, tato posłuchaj mnie, czyli o mówieniu i słuchaniu siebie nawzajem”, „Jestem wsparciem dla mojego dziecka – jak wyznaczyć granice”, „Wellbeing po polsku, czyli dobrostan pracownika i pracodawcy w czasach kryzysu”, „Stres - twój wróg czy przyjaciel?”, „Jak przygotować się do poszukiwań pracy bez stresu”,

Szczegółowe informacje na temat wydarzeń zorganizowanych przez konkretne instytucje PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego w ramach XII edycji Warmińsko-Mazurskiego Tygodnia Kariery w układzie tabelarycznym umieszczone są na stronie PAKTU: <https://wupolsztyn.praca.gov.pl/web/doradca>.

Podsumowanie

Podjęte przez instytucje partnerskie PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego w ramach tegorocznej edycji W-M Tygodnia Kariery inicjatywy, przedsięwzięcia ukierunkowane były na uświadomienie uczestnikom, jak ważne dla funkcjonowania człowieka w każdym wieku, jako jednostki i większych społeczności jest dbanie o zdrowie psychiczne.

Ze wszystkich wydarzeń zorganizowanych przez instytucje i placówki PAKTU w ramach XII edycji Warmińsko-Mazurskiego Tygodnia Kariery skorzystało **53 247 osób**: młodzież ucząca się, studiująca, poszukująca pracy, bezrobotni, aktywni i nieaktywni zawodowo, pracodawcy oraz nauczyciele, wychowawcy, doradcy zawodowi, żołnierze i inni. Wszystkie cele postawione przez organizatorów zostały osiągnięte, szczególnie cel związany z uświadomieniem uczestnikom, w jaki sposób zdrowie psychiczne wpływa na uczestniczenie w życiu społecznym i zawodowym.

Wydarzenia kierowane do młodych spełniły swój cel, ponieważ pomogły ukazać jak ważne jest wspieranie rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży na każdym etapie ich życia, podkreślając konieczność wszelkich działań na rzecz promowania zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi. Wydarzenia kierowane do pracodawców pomogły przedstawić jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne pracodawcy i pracowników w odniesieniu do funkcjonowania firmy. Wszystkie imprezy kulturalno-oświatowe zrealizowane przez partnerów pozwoliły na podkreślenie konieczności dbania o zdrowie psychiczne.

Wydarzenia kierowane do osób, które profesjonalnie zajmują się pomaganiem w rozwiązywaniu sytuacji zawodowych - czyli doradców zawodowych, pośredników pracy, nauczycieli i wychowawców - również osiągnęły swój cel albowiem wiedzę, którą zdobyli uczestnicząc w wydarzeniach będą mogli wykorzystać, dbając o swoje zdrowie psychiczne, wzmacniając swoje zasoby, kapitalizując pozytywne emocje.

Tak liczna obecność mieszkańców Warmii Mazur w wydarzeniach organizowanych przez instytucje PAKTu dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego wskazuje na ogromną potrzebę wiedzy i otwartość naszych lokalnych środowisk na nadchodzące zmiany.

Wydarzenia XII edycji Tygodnia Kariery na Warmii i Mazurach prawiły o ważności zdrowia psychicznego w kontekście dbania o równowagę psychiczną w każdym środowisku, szczególnie rodzinie, szkole i pracy. Uczestnicy wydarzeń mogli przyjrzeć się temu, jak rzeczywiście funkcjonuje w naszym bliższym i dalszym otoczeniu dbanie o zdrowie



Instytucja koordynująca: **WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY**
ul. Głowackiego 28, 10-448 OLSZTYN
☎ 89-522-79-00, fax. 89-522-79-01
e-mail: olwu@up.gov.pl

psychiczne. . Mogli dowiedzieć się co każdy z nas i na jakim etapie może uczynić aby zadbać o kondycję psychiczną własną oraz najbliższych, zarówno w życiu rodzinnym, społecznym, jak i zawodowym.

Zaangażowanie instytucji PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego w realizację kolejnych edycji Warmińsko-Mazurskiego Tygodnia Kariery, w ramach których z roku na rok na terenie Warmii i Mazur odbywa się coraz więcej wydarzeń i coraz więcej instytucji dołącza do współpracy, jest przejawem ogromnej potrzeby integracji środowisk lokalnych wokół rynku pracy oraz przejawem nieustannej chęci współtworzenia naszej regionalnej rzeczywistości.

Opracowanie:

Bożena Babynko – wojewódzki koordynator PAKTU dla Rozwoju Poradnictwa Zawodowego
Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie

Załączniki:

1. sprawozdanie – zestawienie tabelaryczne
2. sprawozdanie skrót