

Księga abstraktów

Sesja posterowa

Alicja Ziarkowska

Tytuł

„Hormony spotykają ADHD: kontekstualne podejście ACT w pracy z kobietami”

Abstrakt

Projekt powstał podczas stażu w OTPB jako odpowiedź na potrzebę lepszego rozumienia relacji między cyklem menstruacyjnym a objawami ADHD u kobiet. W oparciu o trwające badania oraz konsultacje z dr Dorą Wyhank tworzę materiały psychoedukacyjne i koncepcję pierwszej w Polsce grupy wsparcia ACT opartej na naukach kontekstualnych. Celem projektu jest zwiększanie świadomości, dostosowanie leczenia do indywidualnych potrzeb oraz tworzenie przestrzeni dla specjalistek i kobiet z podwójnymi wyzwaniami hormonalno-neurorozwojowymi. Inicjatywa może inspirować do poszerzania praktyki o najnowsze doniesienia i doświadczenia pacjentek.



Bio

Psycholożka z wykształceniem seksuologicznym, specjalizująca się w podejściach trzeciej fali, szczególnie ACT. Absolwentka psychologii o specjalności klinicznej oraz studiów podyplomowych z seksuologii praktycznej na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Doświadczenie zdobywała m.in. w Centrum Medycznym HCP, Ośrodku Terapii Poznawczych-Behawioralnych i Wielkopolskim Stowarzyszeniu Alzheimerowskim. Obecnie kształci się w Akademii ACT, rozwijając kompetencje psychoterapeutyczne. Interesuje się pracą z trudnościami w relacjach, kryzysami życiowymi, traumą, uzależnieniami oraz wspieraniem osób LGBTQIA+, a także obszarem zdrowia seksualnego i rozwoju osobistego.

Anna Dulian

Tytuł

Czułość, uważność, elastyczność – ciąża i połóg z ACT
Anna Dulian, OTPB Poznań

Abstrakt

Ciąża i połóg to jedne z najbardziej wymagających, a jednocześnie najbardziej zmitologizowanych okresów w życiu kobiety. Obok radości pojawiają się lęk, ambiwalencja i wstyd — emocje, o których mówi się zdecydowanie za mało. W projekcie „Spokojniej przez ciążę”, realizowanym w OTPB, połączyłam perspektywę pielęgniarki, studentki psychologii i mamy, tworząc narzędzia oparte na ACT: webinary, karty wsparcia emocjonalnego oraz zarys programu grupowego dla kobiet w II i III trymestrze.

Moja teza jest prosta: kobieta w ciąży nie potrzebuje ideału — potrzebuje przestrzeni na człowieczeństwo, uważność i elastyczność.

Bio

Anna Dulian — pielęgniarka z wieloletnim doświadczeniem klinicznym i studentka psychologii i praktyczka ACT pracująca pod stałą superwizją w OTPB. W ramach praktyk w OTPB opracowała program wsparcia psychicznego kobiet w okresie ciąży i porodu oraz materiały psychoedukacyjne oparte na procesach ACT i self-compassion. Współpracuje w Fundacji Gonito przy grupach wsparcia dla osób z doświadczeniem straty okołoporodowej, współprowadzi szkolenia dla osób zainteresowanych żałobą i stratą okołoporodową. Członkini SIG trauma i żałoba w ramach ACBS Polska i współprowadząca Death Cafe. Dodatkowe doświadczenie zdobywała w Ginekologiczno Położniczym Szpitalu Klinicznym w Poznaniu. Interesuje się traumą, żałobą i psychosomatyką.



Hubert Jeżewski

Tytuł wystąpienia

DNA-V: wartości nie tylko na papierze — elastyczność psychologiczna w procesie twórczym młodzieży

Abstrakt

Warsztat DNA-V został zaprojektowany jako doświadczeniowa forma rozwijania elastyczności psychologicznej u młodzieży (14–19 lat) poprzez pracę twórczą z tekstem i muzyką. Projekt realizowany jest w ramach praktyk w Ośrodku Terapii Poznawczych i Behawioralnych. W oparciu o model DNA-V uczestnicy uczą się rozpoznawać tryby Discoverer, Noticer, Advisor i Values w swoich wypowiedziach oraz działaniach artystycznych, a następnie wykorzystywać je do podejmowania kroków zgodnych z wartościami. Proces obejmuje kontrakt grupowy oparty na tarczy DNA-V, adnotowanie własnych tekstów, ćwiczenia defuzyjne oraz bezpieczną ekspozycję w formie prezentacji twórczych. Warsztat łączy elementy psychoedukacji ACT z praktyką artystyczną, oferując młodym osobom narzędzia do regulowania wewnętrznego dialogu, zwiększania odwagi w eksperymentowaniu oraz przekładania wartości na konkretne zachowania.



Bio

Hubert Jeżewski — psycholog po specjalności klinicznej, absolwent Uniwersytetu SWPS w Poznaniu. Aktywny muzyk, związany z zespołami rockowymi i rapowymi. Szkoli się w Ośrodku Terapii Poznawczych i Behawioralnych (OTPB), planuje dalsze kształcenie psychoterapeutyczne w nurcie ACT. Zainteresowany łączeniem procesów ACT i DNA-V z twórczością artystyczną oraz pracą rozwojową z młodzieżą.

Joanna Gawrońska

Tytuł

Z potrzeby serca. O drodze, która uczyła mnie być terapeutką i człowiekiem

Opis

Wystąpienie opowiada o drodze, która zaczęła się od stażu w OTPB i zaangażowania w ACBS Polska, rozwijała się poprzez liczne oddolne, wolontaryjne inicjatywy. To właśnie bezpłatne projekty i działania „z potrzeby serca” stały się przestrzenią intensywnego uczenia się – budowały moje kompetencje psychoterapeutyczne, trenerskie i organizacyjne, ale przede wszystkim kształtowały mnie jako człowieka w relacji z innymi. Pokażę, jak konsekwentne inwestowanie czasu i energii w wspólnotę, bez natychmiastowej gratyfikacji, może stać się fundamentem sprawstwa, prowadząc do stworzenia własnego ośrodka DALEKO IDĄC ze stażami, roli dyrektorki merytorycznej w Akademii ACT oraz nowego projektu dla studentów psychologii i adeptów psychoterapii.



Bio

Superwizorka CBS, certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna (Certyfikat nr 3/2025), specjalistka psychoterapii uzależnień (SP/2305/N/2024), certyfikowana coachka ICF oraz praktyczka Somatic Experiencing®. Od lat tworzy przestrzeń do nauki prowadząc autorskie szkolenia w różnych przestrzeniach. Dyrektorka merytoryczna Akademii ACT, wydział w Poznaniu. Założycielka Ośrodka Psychoterapii i Rozwoju DALEKO IDĄC (dalekoidac.pl), oferującego nie tylko psychoterapię i coaching, ale także kompleksową opiekę nad zdrowiem psychofizycznym, łączącą specjalistów z różnych dziedzin: psychoterapeutów, fizjoterapeutów, trenerów personalnych czy masażyistów. Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral Science, ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing®. Członkini zarządu ACBS w latach 2019-2025. Założycielka SIG Biznes oraz współzałożycielka SIG Kobiet. Jej szczególne zainteresowania obejmują CBS: ACT, FAP, RFT oraz SE, neuronaukę, biohacking. W swojej pracy i refleksji badawczej zatrzymuje się także na traumie kolektywnej i transgeneracyjnej, promując równość płciową oraz międzygatunkową.

Więcej można znaleźć na stronie internetowej dalekoidac.pl

Ryszard Błaszczyk



Tytuł

ACT w Pigułce – pierwsza pomoc zanim wejdiesz do gabinetu

Abstrakt

Pacjenci często marzą o magicznej tabletki, która szybko uśmierzy życiowy ból. Jako terapeuci wiemy, że to tak nie działa... a może jednak? Stworzyłem „Pigułkę ACT” – interaktywne narzędzie online dla osób czekających w kolejce do specjalisty. To nie lek na receptę, ale dawka psychoedukacji i ćwiczeń, którą pacjent „zażywa” samodzielnie. Pokażę Wam, jak prosta strona www zamienia bierne czekanie w budowanie elastyczności psychologicznej. Opowiem o tym, jak dać pacjentom wędkę, zanim jeszcze spotkamy się nad wodą, i dlaczego ta „pigułka” działa tym lepiej, im częściej się ją stosuje. Projekt realizowany w ramach stażu w Ośrodku Terapii Poznawczych i Behawioralnych – narzędzie samopomocowe dla pacjentów z listy oczekujących.

Bio

Jako psycholog oferuję profesjonalną pomoc psychologiczną w formie stacjonarnej oraz online. Wspieram klientów indywidualnych, szkoły i organizacje w radzeniu sobie z wyzwaniami, stawiając na rozwój osobisty i zawodowy. W pracy specjalizuję się w terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz innych metodach opartych na kontekstualnych naukach o zachowaniu (CBS) w ramach podejścia poznawczo-behawioralnego (CBT).

Stanisław Grabowski

Tytuł

Metafora Chatki nad Morzem – o stresie mniejszościowym u osób transpłciowych i pragnieniu jego uniknięcia

Abstrakt

Opowieści są naszym sposobem na porządkowanie przeżyć, a metafory tego kwintesencją. Przeżycia każdej osoby są wyjątkowe, jednak przeżycia osób transpłciowych są wyjątkowo trudne. Stres, ból, odrzucenie, izolacja... Zaopiekować się nimi można przez odzwierciedlenie własnego doświadczenia w historii. Projekt ma formę opowiadania psychoedukacyjnego, które łączy wątki transpłciowości i stresu mniejszościowego z akceptacją doświadczenia rodem z ACT. Czytelnicy mają potem okazję wyrazić swoje przeżycia poprzez anonimowy formularz. Opowiadanie było skierowane szczególnie do osób transpłciowych, które mogą się utożsamić z doświadczeniami głównej bohaterki, ale jest też okazją dla każdej osoby, niezależnie od tożsamości i doświadczeń, by zastanowić się nad tym, z czego jesteśmy gotowi zrezygnować, by uniknąć cierpienia.

Bio

Magister psychologii na UAM w Poznaniu, w trakcie 4-letniej Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej. Psychoterapeuta ACT w Ośrodku Terapii Poznawczych i Behawioralnych oraz psycholog szkolny w XIV LO w Poznaniu, kierujący się miłością dla różnorodności, wspólnoty i literatury. Szczególnym zainteresowaniem obejmuje osoby LGBT+: ich trudności i triumfy.

