

# Warsztaty poświęcone treningowi umiejętności społecznych DBT



Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane, w szczególności studentów i pracowników AGH na warsztaty mające na celu lepsze zrozumienie przeżywanych przez siebie emocji oraz sposobów radzenia sobie z tymi, które sprawiają trudność.

---

W trakcie zajęć, zaprezentowane zostaną wybrane techniki pracy z emocjami, które stosowane są w trakcie Treningu Umiejętności w ramach Terapii Dialektyczno-Behawioralnej.

Osoba prowadząca: **dr Agnieszka Szewczyk-Zakrzewska**

Formuła: **stacjonarnie, obowiązują zapisy na adres: [anna.lulek@agh.edu.pl](mailto:anna.lulek@agh.edu.pl)**  
na ten sam adres należy również przesłać informację o szczególnych potrzebach (np. prezentacja z wyprzedzeniem) do dnia **01.04.2025**

Miejsce: **sala szkoleniowa Działu Dostępności AGH,**  
ul. Reymonta 17/43, Kraków (Dom Studencki Alfa)

Termin: **09.04.2025 godz. 14:00 - 15:30**

Organizatorzy zapewniają tłumaczenie na PJM

**Liczba miejsc jest ograniczona**