

Nadchodzące aktywności w ramach tygodnia pt. „Akademicki Oddech”

2.10.2026 - Krzysztof Miśliński | Uniwersytet Śląski w Katowicach

Akademicki Oddech.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzimy w tym roku przez tydzień!

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, obchodzony corocznie 10 października, stanowi okazję do przypomnienia, że zdrowie psychiczne jest nieodłącznym elementem zdrowia człowieka. Zgodnie z terminologią zaproponowaną przez Światową Organizację Zdrowia zdrowie psychiczne jest pełnym dobrostanem człowieka – także w aspekcie fizycznym i społecznym i właśnie na rzecz pełni zdrowia psychicznego chcemy wspólnie działać.

W związku z rozpoczęciem roku akademickiego 2026/2027 Uniwersytet Śląski organizuje w dniach **5-10 października 2026 roku** cykl wydarzeń pod wspólnym tytułem „**Akademicki Oddech**”. Inicjatywy realizowane będą zarówno w przestrzeni stacjonarnej, w różnych lokalizacjach i kampusach UŚ, jak i w formule online. Oferta skierowana jest do osób zatrudnionych oraz studiujących na Uniwersytecie Śląskim. Program obejmuje szereg wydarzeń o charakterze rozwojowym, prowadzonych przede wszystkim przez pracowniczki i pracowników naszej Uczelni. Jako wspólnota akademicka, tworząca i upowszechniająca wiedzę naukową, chcemy dzielić się nią i wzajemnie wspierać się w budowaniu dobrostanu psychicznego w pracy. Równolegle zaprezentowane zostaną działania realizowane na Uniwersytecie, których celem jest wzmacnianie zdrowia psychicznego oraz udzielanie wsparcia osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych.

Informacje o kolejnych inicjatywach w ramach tygodnia „Akademicki Oddech” będą na bieżąco publikowane w serwisie Pracownik. Część wydarzeń, w szczególności webinarów, będzie dostępna bez konieczności wcześniejszej rejestracji. Udział w wybranych aktywnościach wymagać będzie natomiast zapisów za pośrednictwem formularzy zgłoszeniowych.

Zachęcamy do regularnego śledzenia serwisu Pracownik oraz aktywnego udziału w przygotowanych wydarzeniach.

Poniżej znajduje się link do ramowego harmonogramu wydarzeń w ramach tygodnia „Akademicki Oddech” oraz do zakładki aktualnie opublikowanych naborów na szkolenia.

„Akademicki Oddech” - harmonogram wydarzeńAktualne nabory na szkolenia

Uwaga: harmonogram jest na bieżąco aktualizowany – zachęcamy do śledzenia zmian.

<https://us.edu.pl/pracownik/2026/09/17/nadchodzace-aktywnosci-w-ramach-tygodnia-pt-akademicki-oddech-zaproszenie>