



WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY

Razem dla Dobrostanu.

Jak Europejski Uniwersytet Dobrostanu (EUniWell) i Warszawski Uniwersytet Medyczny wzmacniają zasoby dla ciała, umysłu i środowiska

dr n. med. Olga Rostkowska

Pełnomocnik Rektora ds. nadzorowania realizacji projektu

„WUM w Europejskim Sojuszu Uniwersytetów EUniWell”

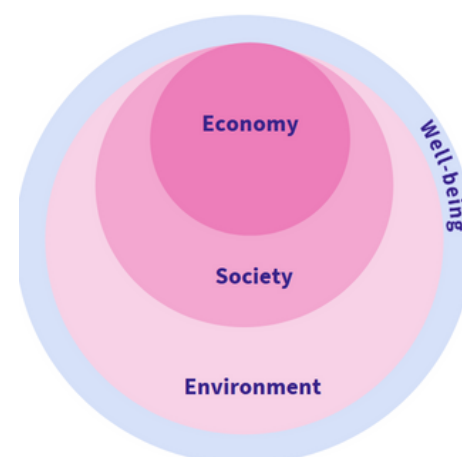
olga.rostkowska@wum.edu.pl

dr hab. n. med. Dorota Włodarczyk

Kierownik Studium Psychologii Zdrowia

dorota.wlodarczyk@wum.edu.pl

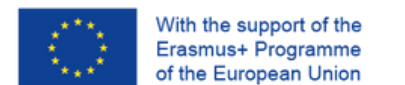
Warszawski Uniwersytet Medyczny

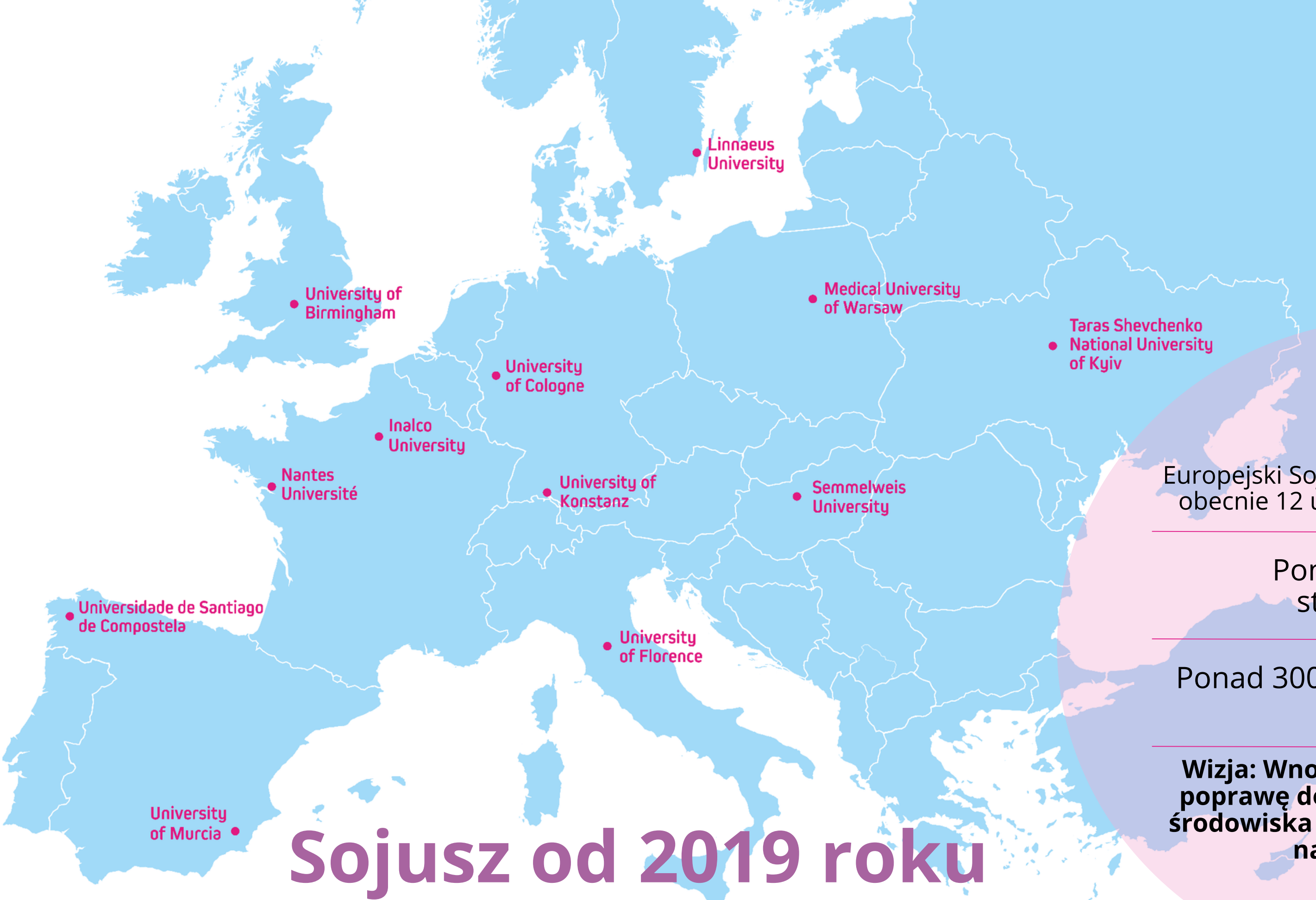


democratic · inclusive · diverse · research-based · challenge-based · interdisciplinary · transdisciplinary · entrepreneurial · co-creational ·
european



Partner Universities:





Sojusz od 2019 roku WUM od 2025 roku

Europejski Sojusz Uniwersytetów skupiający
obecnie 12 uniwersytetów członkowskich

Ponad 60 partnerów
stowarzyszonych

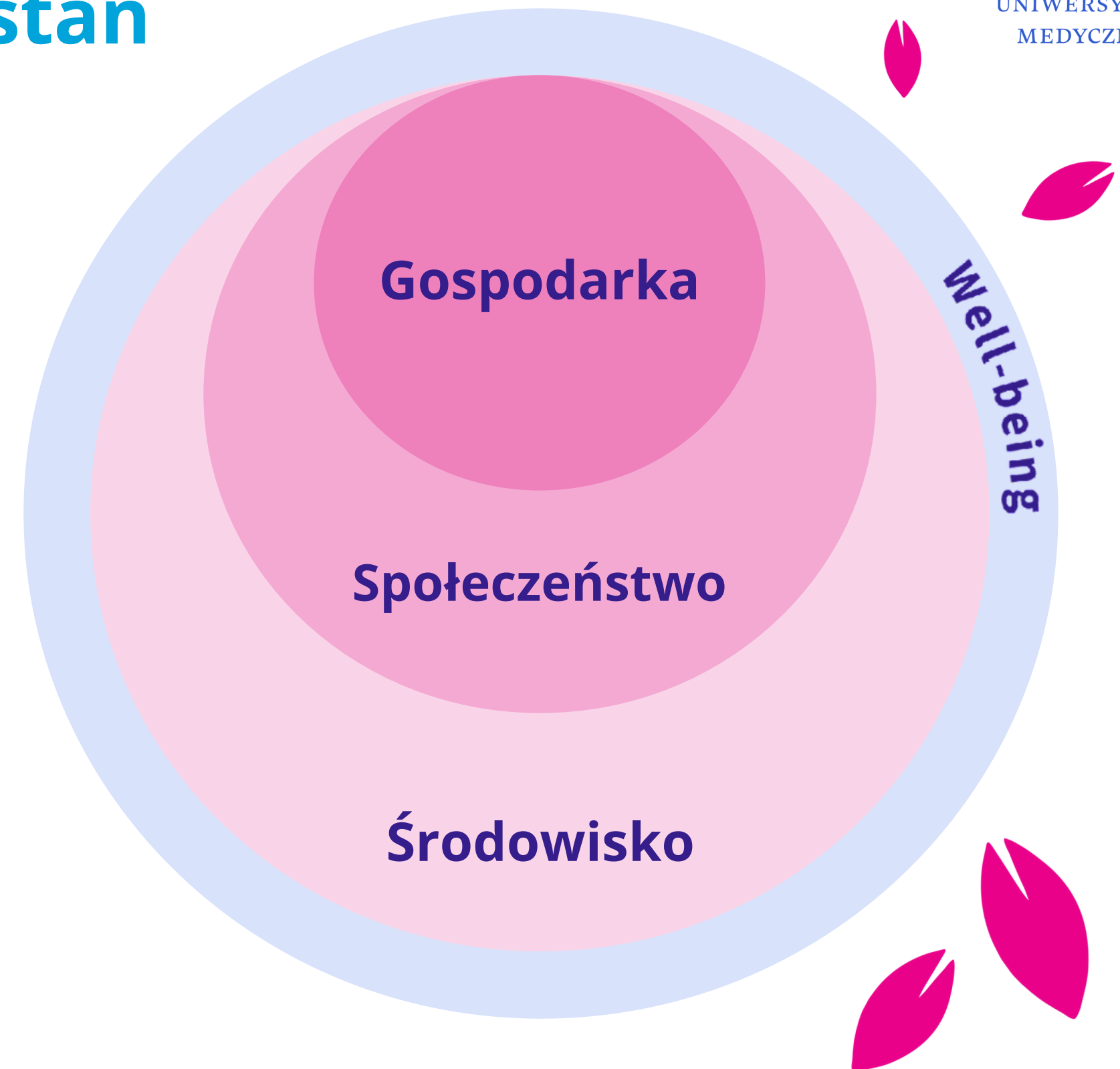
Ponad 300 000 studentów i 50 000
pracowników

**Wizja: Wnoszenie trwałego wkładu w
poprawę dobrostanu społeczeństwa i
środowiska poprzez wspólne programy
nauczania i badań.**

Zrównoważony rozwój i dobrostan

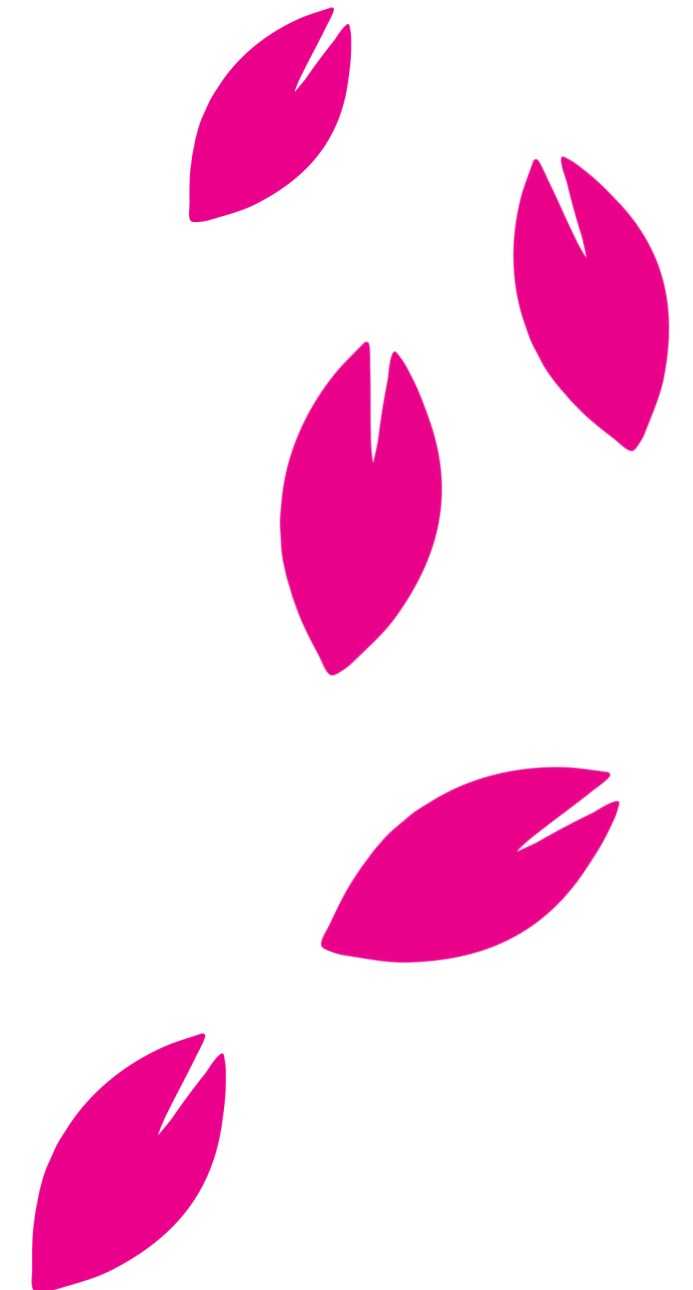
„Razem pomożemy stworzyć świat, w którym dobrostan **jednostki, społeczeństwa i środowiska** będzie ze sobą harmonizował, w którym będziemy mogli wspólnie rozkwitać i prosperować”.

(Oświadczenie o misji EUniWell, strona 5)



Czemu Dobrostan (Well-Being)?

- Kluczowy obszar zainteresowania instytucji międzynarodowych, takich jak **Organizacja Narodów Zjednoczonych, OECD, WHO i Unia Europejska**
- Odnosi się do wielu **Celów Zrównoważonego Rozwoju (SDG) Organizacji Narodów Zjednoczonych**, wspieranych przez Unię Europejską
- **Rada UE** (24.02.2019 r.) podkreśla, że „**dobrostan jest głównym celem Unii Europejskiej**”, który jest ważny dla „ludzi, społeczeństw i planety”, i promuje „horyzontalne podejście oparte na współpracy międzysektorowej”
- OECD wspiera **Centre on Well-Being, Inclusion, Sustainability and Equal Opportunity (WISE)**, które obejmuje inicjatywę *Better Life Initiative: Measuring Well-Being and Progress*



EUniWell 2030: 3 strategiczne obszary zainteresowania

Cele:

1. Głos dla Dobrostanu
2. Europejski Uniwersytet Dobrostanu
3. Społeczności dla Dobrostanu

EUniWell 2030



European
University for
Well-Being



Strategy Framework and Strategy Questions

Areny tematyczne (&well-being)

Areny tematyczne:

1. Zdrowie (& well-being)
2. Równość społeczna (& well-being)
3. Środowisko (& well-being)
4. Kultura, wielojęzyczność (& well-being)
5. Kształcenie nauczycieli (& well-being)

Interdyscyplinarność i transdyscyplinarność

Współpraca:

- Edukacja
- Badania
- Transfer wiedzy i innowacje



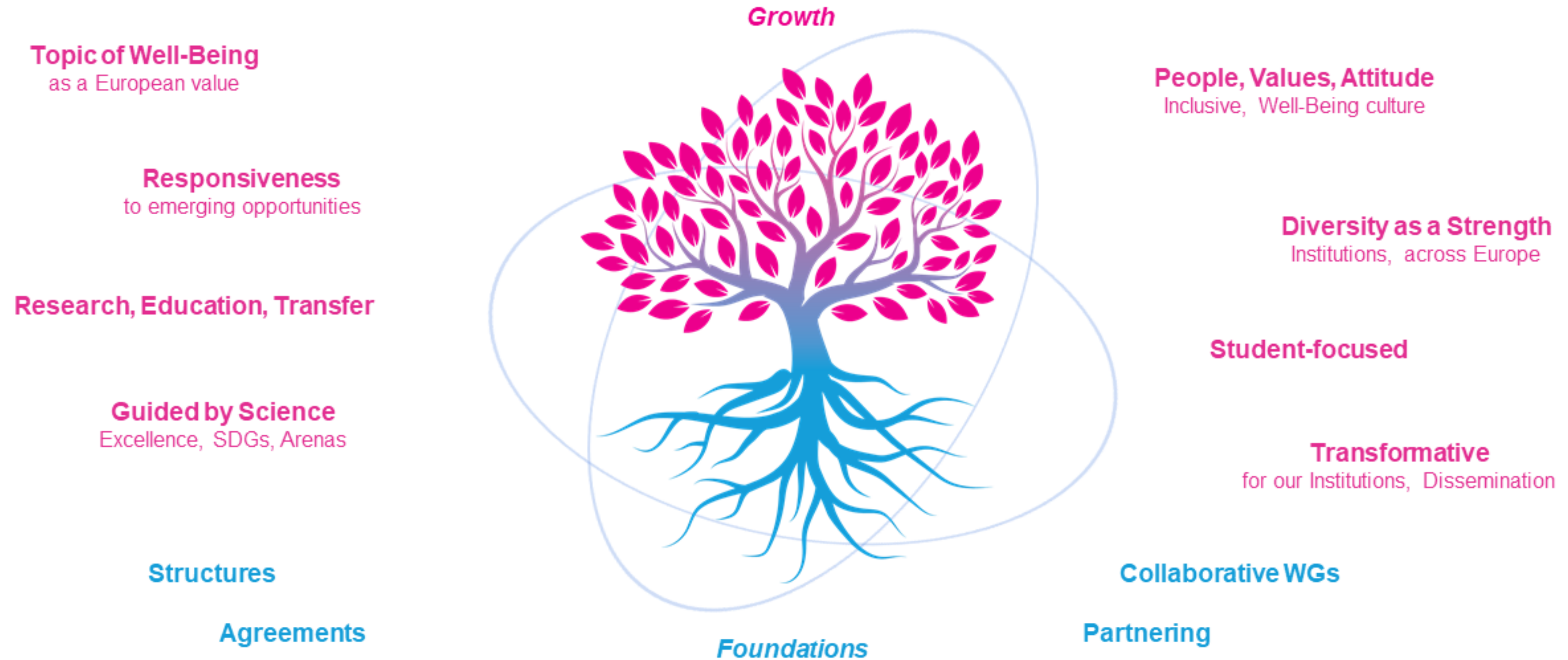
EUniWell jako platforma



European
University for
Well-Being



WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY



Nasz zespół EUniWell na WUM



Nasz aktualny zespół w EUniWell:

- lekarze, farmaceuci, dietetycy, psychologowie, socjologowie, pedagodzy
- młodzi i doświadczeni naukowcy
- studenci PL / ENG

Ta różnorodność odzwierciedla ducha EUniWell

- tworzenia mostów między dyscyplinami, pokoleniami i kulturami

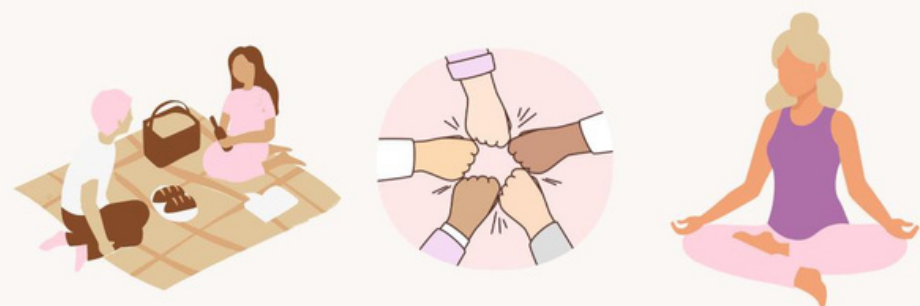


MEDICAL
UNIVERSITY
OF WARSAW

Studenci EUniWell na WUM

What we do:

Organize well-being-focused events and student initiatives



Who we're looking for:

Motivated students who take initiative

Interest in well-being and community

(Optional but great!) event-organizing experience

MENTAL HEALTH AWARENESS EVENT

In collaboration with AMSA,
Psyche Club and EDSG

18th Nov 16:00
CBI 23



SPEED FRIENDING



Join the EUniWell LOCAL BOARD



euni
well

European
University for
Well-Being


WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY



LOCAL BOARD EVENTS

JOIN
THE EUROPEAN NETWORK
ON CLIMATE AND HEALTH
EDUCATION
(ENCEH)



Partnerzy stowarzyszeni EUniWell przy WUM

- Fundacja Nie Widać Po Mnie
- Komisja ds. Współpracy z Zagranicą, OIL Warszawa
- Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia
- Health and Environment Alliance
- Polskie Towarzystwo Medycyny Długowieczności
- Uniwersyteckie Centrum Kliniczne UCK WUM



Pomysły...

Mentoring w obszarze “rezyliencji”

Systemy wsparcia w celu
zapobiegania wypaleniu
zawodowemu i promowania
zdrowia psychicznego.

Akademia Dobrego Samopoczucia

Szkolenie studentów i
pracowników w zakresie
strategii zdrowia
prewencyjnego.

Natura na receptę

Zachęcanie do spędzania
czasu na świeżym powietrzu
w celu obniżenia stresu i
wzmocnienia odporności.



**euni
well** European
University for
Well-Being



MEDICAL
UNIVERSITY
OF WARSAW

Badania międzykampusowe

Badania dotyczące
aktywności fizycznej, diety
i odporności.

Stołówki ze zdrowym menu

Zdrowe, zrównoważone
posiłki wspierające dobrostan
i zdrowie planety.



WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY

Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM



- **Dział na WUM - od 2014 roku**
- **Dla kogo?**
 - Polscy i zagraniczni studenci wszystkich lat i kierunków oraz doktoranci WUM
- **Zakres działania:**
 - poradnictwo psychologiczne
 - psychoedukacja
 - coaching
 - interwencja kryzysowa
 - trening radzenia sobie ze stresem

Forma:

- standardowo 3 konsultacje (po 50 minut), z możliwością ponownej pomocy w przyszłości
- również konsultacje online (np. na stypendiach wyjazdowych, wyjazd do domu)



Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM

- **Zespół Poradni** liczy 7- 9 osób - psychologów, głównie pracowników etatowych Studium Psychologii Zdrowia WUM
- **Liczba konsultacji rocznie** (średnio) to 620 w okresie 10 miesięcy (bez wakacji), w proporcji 85%/15% studenci polscy i zagraniczni

Najczęstsze przyczyny zgłoszeń:

- trudności w radzeniu sobie ze stresem związanym ze studiami
- nasilony lęk (społeczny, przed przyszłością zawodową)
- obniżona samoocena
- trudności w relacjach (rodzinnych, rówieśniczych, romantycznych)
- obniżony nastrój, myśli samobójcze
- uzależnienia behawioralne (od gier)
- zaburzenia odżywiania
- potrzeba wsparcia po utracie bliskiej osoby



Projekt ***Dostępny WUM - nowe możliwości***



- **Okres realizacji** 01.10.2024 - 30.09.2028
- **Cel ogólny:** poprawa poziomu dostępności WUM dla osób ze szczególnymi potrzebami i osób z niepełnosprawnościami
- **Wsparcie zmian w 8 obszarach** np. dostępność architektoniczna, dostępność cyfrowa, wspieranie edukacji, podniesienie świadomości niepełnosprawności.
- **Cel szczegółowy:** Wsparcie psychologiczne dla osób doświadczających trudności psychologicznych uniemożliwiających skuteczną edukację, a wynikających z **neuroróżnorodności i szeroko rozumianej niepełnosprawności** – realizacja *Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna WUM*

dr hab. n. med. Dorota Włodarczyk
Kierownik Studium Psychologii Zdrowia
dorota.wlodarczyk@wum.edu.pl





WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY

