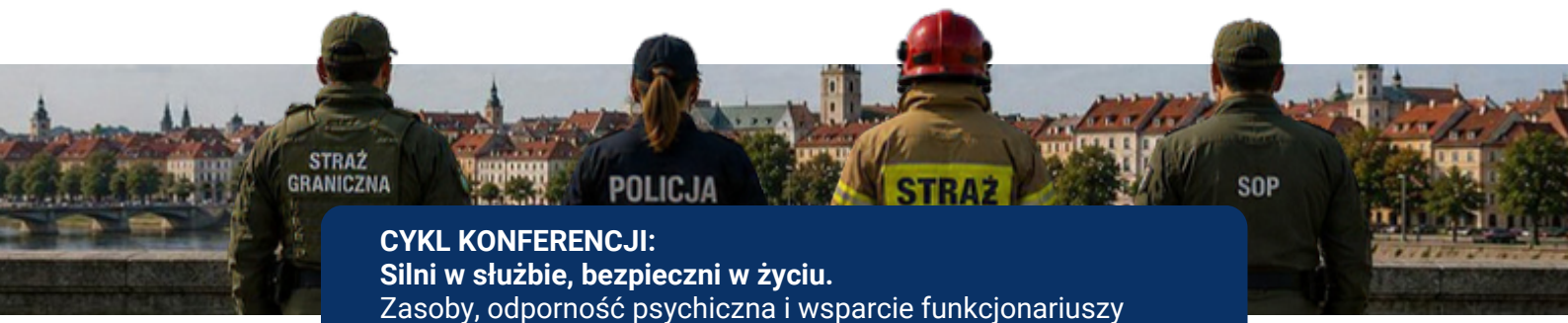


CYKL KONFERENCJI:
Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.

Szanowni Funkcjonariusze oraz Pracownicy Służb Mundurowych,

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA, we współpracy z Departamentem Zdrowia MSWiA oraz Instytutem Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, ma zaszczyt zaprosić Państwa do udziału w VI ogólnopolskiej konferencji szkoleniowej online pt. „W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu".
Konferencja poświęcona jest trosce o zdrowie psychiczne i fizyczne funkcjonariuszy oraz pracowników służb mundurowych. Jej celem jest poszerzenie wiedzy na temat świadomego dbania o siebie, wzmacniania odporności na stres, przełamywania barier psychicznych oraz odzyskiwania zaufania do własnego ciała po doświadczeniach urazowych.
Program obejmuje praktyczne zagadnienia związane z samodzielnym ograniczaniem spożycia alkoholu, wykorzystaniem świadomego oddechu w regeneracji po przeciążeniu oraz powrotem do pełnej sprawności fizycznej i psychicznej po urazie. Ważnym tematem będzie również przemoc domowa – jej wpływ na psychikę osób doznających przemocy, a także emocjonalne obciążenie funkcjonariuszy będących świadkami takich sytuacji i podejmujących interwencje.
Celem wydarzenia jest dostarczenie uczestnikom rzetelnej wiedzy i praktycznych narzędzi wspierających zdrowie, regenerację i odporność psychofizyczną, zarówno w służbie, jak i poza nią.

VI Konferencja | "W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu"

Konferencja online

6 listopada 2026 r.
godz. 09.00-13:30

Identyfikator spotkania: 359 100 822 578 663 2
Kod dostępu: cx6xV3xW

DOŁĄCZ DO WYDARZENIA

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YjhmNmNiMmQtOTU2Ny00NWIwLWFjNzctY2JlNDM5NmZjZTU5%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%227aaa8ded-93be-49d6-acd8-958b350fec96%22%2c%22Oid%22%3a%22fd3fbbf4-dfee-4565-a101-fed00bf6426c%22%7d

- Udział w konferencji jest bezpłatny.
- Nie jest wymagana rejestracja ani podawanie danych osobowych.

Wyrażam głęboką nadzieję, że przygotowane wydarzenie szkoleniowe dostarczy Państwu cennej, praktycznej wiedzy oraz realnego wsparcia w codziennym życiu rodzinnym i zawodowym.

Przewodnicząca Komitetu Naukowego
dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ
Z wyrazami szacunku,

K. Nowakowska-Domagała

Patronat honorowy:
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Patronat naukowy:
Państwowy Instytut Medyczny MSWiA
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Patronat medialny:
PRZEGLĄD POLICYJNY
POLICJA KWARTALNIK KADRY KIEROWNICZEJ POLICJI
InfoSecurity 24
Kwartalnik Policyjny
INTERNAL SECURITY
portal-mundurowy.pl
PRZEGLĄD POŻARNICZY

Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.



VI Konferencja | "W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu"

Konferencja online

6 listopada 2026 r.

PROGRAM

09:00-09:10

Otwarcie konferencji

Powitanie uczestników, przedstawienie organizatorów oraz założeń wydarzenia.

09:10-10:00

Użyteczność aplikacji E-POP w ograniczaniu spożywania alkoholu

dr hab. Barbara Bętkowska-Korpała, prof. UJ
Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego

Spożywanie alkoholu może wpływać na zdrowie, samopoczucie, jakość snu i zdolność radzenia sobie ze stresem, a w przypadku funkcjonariuszy służb mundurowych również na gotowość do działania i bezpieczeństwo wykonywania obowiązków. Ograniczenie picia może być wyzwaniem, szczególnie gdy alkohol staje się sposobem na rozładowanie napięcia po służbie.
Podczas wykładu przedstawiona zostanie aplikacja E-POP jako narzędzie wspierające ograniczanie spożycia alkoholu i kształtowanie zdrowszych nawyków. Omówione zostaną jej możliwości, zasady działania oraz sposoby wykorzystania w codziennym życiu, także w kontekście stresu, obciążenia psychicznego i specyfiki służby.
Szczególna uwaga zostanie poświęcona praktycznym aspektom zmiany nawyków, zwiększaniu świadomości własnych zachowań i monitorowaniu postępów. Wykład pokaże, jak narzędzia cyfrowe mogą wspierać podejmowanie świadomych decyzji dotyczących alkoholu i dbałość o zdrowie oraz sprawność psychofizyczną.

10:00-10:50

Jak wrócić do do pełnej dyspozycji fizycznej i psychicznej po urazie fizycznym?

prof. dr hab. Jan Blecharz
Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie, Uniwersytet SWPS

Uraz fizyczny to nie tylko wyzwanie związane z odzyskaniem sprawności, ale również obciążenie psychiczne, które może wpływać na pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa i gotowość do ponownego podejmowania wysiłku. Obawa przed bólem lub ponownym urazem może utrudniać powrót do aktywności nawet wtedy, gdy organizm jest już gotowy na zwiększanie obciążeń.
Podczas wykładu omówione zostaną psychologiczne aspekty powrotu do formy, w tym przełamywanie blokady psychicznej, radzenie sobie z lękiem i odbudowywanie zaufania do własnego ciała. Szczególna uwaga zostanie poświęcona specyfice służby w formacjach mundurowych, gdzie sprawność fizyczna i gotowość do działania mają kluczowe znaczenie.
Uczestnicy dowiedzą się, jak stopniowo odzyskiwać pewność siebie, wyznaczać realistyczne cele i wracać do aktywności bez nadmiernego lęku, ale również bez ignorowania sygnałów wysyłanych przez organizm. Wykład podkreśli znaczenie cierpliwości, świadomego podejścia do regeneracji i równowagi między ambicją a potrzebami ciała.

10:50–11:10

Przerwa

11:10–12:10

Świadomy oddech, spokojny umysł – metody regeneracji po przeciążeniu

dr Dominika Grzybowska-Ganszczyk
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Służba w formacjach mundurowych wiąże się z dużym obciążeniem poznawczym, koniecznością utrzymywania koncentracji i szybkiego reagowania w warunkach stresu. Długotrwały wysiłek umysłowy może prowadzić do zmęczenia, napięcia i trudności z wyciszeniem się po zakończeniu służby. Dlatego umiejętność regeneracji i świadomego kontaktu z własnym ciałem jest ważnym elementem dbania o sprawność psychofizyczną.
Podczas wykładu omówione zostaną metody regeneracji po przeciążeniu poznawczym, ze szczególnym uwzględnieniem świadomej pracy z oddechem i sygnałami płynącymi z ciała. Uczestnicy poznają techniki pomagające rozpoznawać i rozluźniać napięcia, regulować pobudzenie oraz odzyskiwać równowagę psychiczną i fizyczną.
Wykład pokaże, jak poprzez oddech i uważność na odczucia płynące z ciała lepiej rozumieć własne reakcje na stres, odzyskiwać poczucie wewnętrznej równowagi i budować nawyki wspierające regenerację oraz gotowość do działania.

12:10-13:10

Jak dostrzec, zrozumieć i pomóc? Przemoc domowa z perspektywy funkcjonariusza

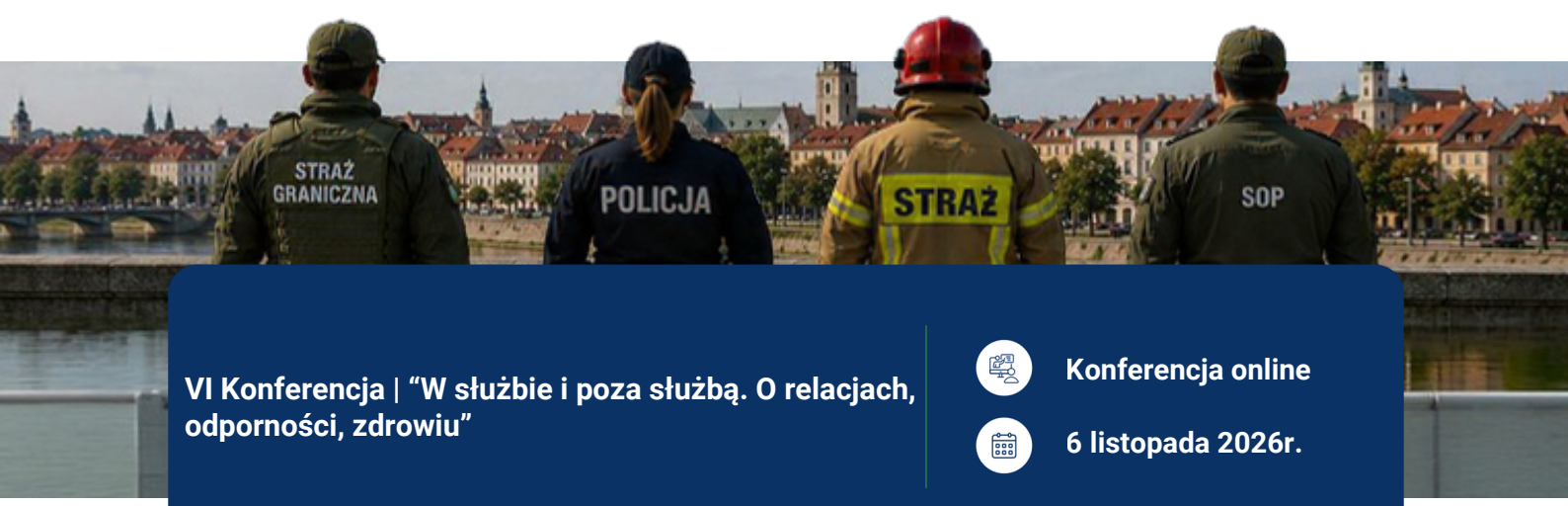
mgr Karolina Waszak
Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, Państwowy Instytut Medyczny MSWiA

Przemoc domowa może przybierać różne formy i nie zawsze jest widoczna na pierwszy rzut oka. Oprócz przemocy fizycznej obejmuje również przemoc psychiczną, ekonomiczną i seksualną, a jej skutki mogą wpływać na poczucie bezpieczeństwa, zdrowie psychiczne i zdolność do samodzielnego podejmowania decyzji. Dla funkcjonariuszy rozpoznanie sygnałów przemocy i właściwa reakcja mogą mieć kluczowe znaczenie dla ochrony osoby doznającej krzywdzenia.
Podczas wykładu omówione zostaną definicja i rodzaje przemocy domowej, a także mechanizmy, które mogą utrudniać osobie pokrzywdzonej szukanie pomocy i przerwanie relacji przemocowej. Szczególna uwaga zostanie poświęcona sygnałom ostrzegawczym, na które warto zwracać uwagę podczas interwencji, oraz zasadom prowadzenia rozmowy z osobą doznającą przemocy, z uwzględnieniem jej potrzeb, emocji i poczucia bezpieczeństwa.
Uczestnicy poznają możliwe sposoby reagowania i działania w sytuacji podejrzenia przemocy domowej. Wykład podkreśli znaczenie uważnej obserwacji, empatycznej komunikacji i świadomego podejmowania interwencji, które mogą pomóc w rozpoznaniu zagrożenia i zapewnieniu osobie pokrzywdzonej odpowiedniego wsparcia.

13:10–13:30

Podsumowanie i zakończenie konferencji

Podsumowanie najważniejszych wątków konferencji oraz zakończenie wydarzenia.



VI Konferencja | “W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu”

Konferencja online

6 listopada 2026r.



PRELEGENCI:

dr hab. n. społ. Barbara Bętkowska-Korpała, prof. UJ

dr hab. n. społ. Barbara Bętkowska-Korpała, prof. UJ - specjalista w dziedzinie psychologii klinicznej i superwizor psychologii klinicznej oraz specjalista w dziedzinie psychoterapii uzależnień. Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej Katedry Psychiatrii i Psychoterapii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medium w Krakowie i kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Szpitala Uniwersyteckiego. Członek Komisji Psychologii Polskiej Akademii Nauk, od 2022 roku Konsultant Krajowy w dziedzinie Psychoterapii Uzależnień. Ma doświadczenie w pracy klinicznej z pacjentami z rozpoznaniem zaburzeń psychicznych, w tym uzależnień oraz z pacjentami chorymi somatycznie. W pracy naukowej kieruje projektami o tematyce m.in. leczenia uzależnień i publikuje z tego zakresu. Realizuje szkolenia podyplomowe z zagadnień psychologii klinicznej i psychoterapii uzależnień dla różnej grupy specjalistów.



VI Konferencja | “W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu”

Konferencja online

6 listopada 2026r.



PRELEGENCI:

prof. dr hab. Jan Blecharz

prof. dr hab. Jan Blecharz – psycholog sportu, absolwent psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim, specjalizujący się w przygotowaniu mentalnym sportowców, radzeniu sobie ze stresem oraz psychologicznych aspektach urazów fizycznych. Pracownik Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie oraz Uniwersytetu SWPS, współpracował z reprezentantami Polski w wielu dyscyplinach sportowych, w tym ze skoczkami narciarskimi, a także uczestniczył w przygotowaniach polskich sportowców do najważniejszych imprez międzynarodowych, w tym igrzysk olimpijskich. Jest autorem licznych publikacji naukowych poświęconych psychologii sportu. Za swoje zasługi został odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, a także wyróżnieniami za działalność na rzecz rozwoju sportu.



VI Konferencja | “W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu”

Konferencja online

6 listopada 2026r.



PRELEGENCI:

dr Dominika Grzybowska-Ganszczyk

dr Dominika Grzybowska-Ganszczyk – doktor nauk o kulturze fizycznej, fizjoterapeutka, ratownik medyczny i pracownik Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Jej działalność naukowa i zawodowa koncentruje się na neurokognitywnym funkcjonowaniu człowieka w warunkach choroby, stresu i długotrwałego obciążenia, ze szczególnym uwzględnieniem procesów poznawczych, mechanizmów adaptacyjnych oraz znaczenia regeneracji dla sprawności psychofizycznej i podejmowania decyzji. Prowadzi działalność interdyscyplinarną na styku nauk o zdrowiu, neurobiologii, neuropsychologii, fizjologii wysiłku oraz inżynierii biomedycznej. W swoich zainteresowaniach badawczych uwzględnia neurorehabilitację i choroby neurodegeneracyjne, a także mechanizmy wpływu stresu, hipoksji i obciążeń fizjologicznych na funkcjonowanie organizmu. Istotnym obszarem jej działalności jest bezpieczeństwo personelu medycznego i służb mundurowych, w tym przygotowanie do działania w sytuacjach kryzysowych, medycyna taktyczna oraz uwarunkowania poznawcze i fizjologiczne skuteczności działania w warunkach zagrożenia. Jest autorką i współautorką projektów badawczych oraz dydaktycznych łączących wiedzę medyczną z praktycznym przygotowaniem do działania w środowisku wysokiego obciążenia. W działalności dydaktycznej i szkoleniowej wykorzystuje doświadczenie fizjoterapeutyczne i ratownicze, rozwijając rozwiązania służące poprawie bezpieczeństwa, odporności psychofizycznej i jakości działania człowieka. Jej zainteresowania obejmują również zastosowanie treningu funkcjonalnego i metod pracy z ciałem w podtrzymywaniu sprawności oraz wspieraniu procesów adaptacyjnych.



VI Konferencja | “W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu”

Konferencja online

6 listopada 2026r.



PRELEGENCI:

Karolina Waszak

Karolina Waszak – psycholog, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Aktualnie pracuje w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Zdrowia oraz w Poradni Zdrowia Psychicznego PIM MSWiA. Jest konsultantką Ogólnopolskiego Pogotowia dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia”, gdzie udziela wsparcia psychologicznego i informacyjnego osobom doznającym przemocy domowej oraz jej świadkom. Obecnie jest w trakcie kształcenia z zakresu psychotraumatologii. Ma doświadczenie w pracy z osobami doznającym przemocy, znajdującymi się w sytuacjach kryzysowych oraz z pacjentami somatycznymi.



VI Konferencja | “W służbie i poza służbą. O relacjach, odporności, zdrowiu”

Konferencja online

6 listopada 2026r.



PRELEGENCI:

dr hab. n. med. i n. o zdr. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ

dr hab. n. med. i n. o zdr. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ - psycholog kliniczny, psychoterapeutka, specjalistka psychoterapii uzależnień, profesor uczelni w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Kieruje Zakładem Psychologii Klinicznej i Zdrowia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA.

Od wielu lat łączy pracę naukową, dydaktyczną, kliniczną i ekspercką w obszarze psychologii klinicznej, zdrowia psychicznego, psychoterapii oraz uzależnień. Jej zainteresowania naukowe i praktyczne koncentrują się wokół psychologicznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w sytuacjach obciążenia, zaburzeń używania substancji i uzależnień behawioralnych, zachowań samobójczych, zaburzeń osobowości, regulacji emocji, funkcjonowania poznawczego oraz znaczenia rytmów okołodobowych, snu i regeneracji dla zdrowia psychicznego.

Jest autorką i współautorką publikacji naukowych z zakresu psychologii klinicznej, psychiatrii, suicydologii, uzależnień i chronopsychologii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy klinicznej z osobami dorosłymi, w tym z pacjentami z zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami odżywiania, uzależnieniami oraz współwystępującymi problemami zdrowia psychicznego.

Posiada również doświadczenie eksperckie w pracach realizowanych na rzecz Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, obejmujących m.in. rozwój specjalizacji w dziedzinie psychoterapii uzależnień, rozwiązania systemowe w obszarze psychologii klinicznej i opieki psychiatrycznej oraz opracowywanie standardów postępowania w profilaktyce zachowań samobójczych.

W Państwowym Instytucie Medycznym MSWiA rozwija obszar psychologii klinicznej i zdrowia, obejmujący wsparcie psychologiczne pacjentów, rodzin i personelu medycznego, profilaktykę zdrowia psychicznego oraz działania edukacyjne i szkoleniowe. Zaangażowana jest także w prace dotyczące systemowego wzmacniania diagnostyki psychologicznej, opieki psychologicznej oraz wsparcia funkcjonariuszy i pracowników służb podległych MSWiA.

W ramach cyklu konferencji „Silni w służbie, bezpieczni w życiu” współtworzy koncepcję merytoryczną wydarzeń poświęconych odporności psychicznej, dobrostanowi, regeneracji, funkcjonowaniu rodziny oraz profesjonalnemu wsparciu funkcjonariuszy i pracowników służb MSWiA.

Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.



KOMITET NAUKOWY

dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ
Przewodnicząca Komitetu Naukowego
Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr hab. Barbara Bętkowska-Korpała, prof. UJ
Konsultant Krajowa w dziedzinie psychoterapii uzależnień
Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej Katedry Psychiatrii oraz Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej, Szpital Uniwersytecki w Krakowie

dr Aleksandra Lewandowska
Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży
Ordynator Oddziału Psychiatrycznego dla Dzieci i Młodzieży, Szpital im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi

prof. dr hab. Piotr Gałecki
Konsultant Krajowy w dziedzinie psychiatrii
Klinika Psychiatrii Dorosłych, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr Jolanta Ryniak
Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychoterapii uzależnień dla województwa małopolskiego
Kierownik Zespołu Poradni Leczenia Uzależnień dla dorosłych, dzieci i młodzieży, Szpital Uniwersytecki w Krakowie

dr hab. Katarzyna Walęcka-Matyja, prof. UŁ
Dyrektor Instytutu Psychologii, Uniwersytet Łódzki

prof. dr. hab. Jan Chodkiewicz
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

prof. dr hab. Bernadetta Izydorczyk
Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński

dr hab. Łukasz Mokros, prof. UMed w Łodzi
Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr hab. Anna Mosiołek, prof. APS
Instytut Pedagogiki Specjalnej,
Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

prof. dr hab. Tadeusz Pietras
Kierownik Zakładu Farmakologii Klinicznej,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr hab. Monika Wiłość-Dębczyńska, prof. UKW
Kierownik Katedry Psychologii Zdrowia,
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

prof. dr hab. Agnieszka Gmitrowicz
Klinika Zaburzeń Afektywnych i Psychotycznych,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

prof. dr hab. Marcin Wojnar
Klinika Psychiatryczna, Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. Dorota Merecz-Kot, prof. UŁ
Kierownik Zakładu Psychologii Pracy, Instytut Psychologii,
Uniwersytet Łódzki

dr Dominika Fijałkowska
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Patryk Stecz
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Andrzej Śliwerski
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Paweł Rasmus
Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.



KOMITET ORGANIZACYJNY

zaklad.psychologii@pimmswia.gov.pl
tel. 47 722 17 93

dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ
Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

lek. Jacek Koprowicz
Poradnia Zdrowia Psychicznego, PIM MSWiA

mgr Marlena Podlecka-Paradowska
Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

mgr Karolina Waszak
Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

Anna Położniak
Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

Patronat honorowy:
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Patronat naukowy:
Państwowy Instytut Medyczny MSWiA
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Patronat medialny:
PRZEGLĄD POLICYJNY
POLICJA KWARTALNIK KADRY KIEROWNICZEJ POLICJI
InfoSecurity 24
Kwartalnik Policyjny
INTERNAL SECURITY
portal-mundurowy.pl
PRZEGLĄD POŻARNICZY