

# Lista proponowanych/zamawianych tematów

---

## Myślę

Redaktor Sandra Jargieło ([mysle.wiecjestem@us.edu.pl](mailto:mysle.wiecjestem@us.edu.pl))

1. Świadomość seksualna.
2. Neurobiologia zachowań seksualnych.
3. Hormony płciowe a seksualność.
4. Co się dzieje w głowie podczas orgazmu?
5. Zdrowy tryb życia = zdrowy mózg
6. Paliwo dla szarych komórek.
7. Lecznicy wpływ optymizmu i pozytywnego myślenia.
8. Myślenie twórcze i kreatywność.
9. Czym jest inteligencja?
10. Iloraz inteligencji a inteligencja społeczna i emocjonalna .
11. Skutki uszkodzeń mózgu.
12. Substancje uzależniające a mózg.
13. Na czym polega myślenie?
14. Style poznawcze.
15. Plastyczność mózgu.
16. Co wiem o sobie? Czyli do czego służy samowiedza.
17. Samoocena - samoakceptacja czy samoodtrącenie?
18. Sprzeczności w mózgu – dysonans poznawczy.

## Czuję

Redaktor Justyna Sordyl ([czuje.wiecjestem@us.edu.pl](mailto:czuje.wiecjestem@us.edu.pl))

1. Zrozumieć złość.
2. Lęk przed porażką. Jak go zmniejszyć?
3. Sposoby regulowania uczuć.
4. Jak walczyć z niepewnością.
5. Emocje moralne: altruizm, sprawiedliwość, współczucie. Co nam dają?
6. Czym byłoby życie bez nadziei? – o jej funkcjach, o tym kiedy nie pozwala wrócić do prawdziwego życia, a kiedy pomaga zaadoptować się do świata.
7. Jak poradzić sobie z chandrą?
8. Błędne koło beznadziejność i bezradności – jak z niego wyjść?
9. Wpływ przeżywanych emocji na osądy.
10. Spirala przemocy (o agresji, tym co ją wzmacnia, a co pomaga ją pokonać).
11. Uczucia niekontrolowane.
12. Filmy, które poprawiają Twój nastrój
13. Wszystkie emocje są ważne – o pozytywach trudnych uczuć
14. A gdyby w ogóle nie mieć oczekiwań? Czyli o roli ambicji słów kilka
15. Przez uśmiech do udanych relacji
16. Czy emocjami można się zarazić?
17. Wpływ rodziców na poczucie własnej wartości dziecka
18. Jak emocje rozkładają się w naszym ciele
19. Lęk przed zaangażowaniem
20. Czy warto wybaczać?
21. Poczucie winy – co z nim zrobić?
22. Zaufanie – fundament dobrych relacji czy równoznaczność naiwności
23. Siła dotyku

## Studiuje

### Redaktor Piotr Walczak ([studiuje.wiecjestem@us.edu.pl](mailto:studiuje.wiecjestem@us.edu.pl))

1. Pasja – jak ją utrzymać, jak się nie wypalić?
2. Dlaczego studiujemy? Różnice pomiędzy pierwszymi a ostatnimi latami.
3. Studiuje – i co teraz? Jak zdobywać wiedzę praktyczną za studenckich lat.
4. Uczelnie, uczelnie... Czym kierujemy się wybierając je? Czy na pewno tylko „rankingami”?
5. Sport i nauka – dlaczego takie połączenie jest ważne?
6. Specjalizować się, czy „ogólnie rozwijać”?
7. „Rzemieślnik” vs. „talenciak”. Jak duży wpływ na sukcesy na uczelni mają predyspozycje, a na ile jest to praca?
8. Wieczni studenci. Co to, kto to, dlaczego to?
9. Laser vs. pióro, czyli różnice i podobieństwa pomiędzy kierunkami „humanistycznymi” a „ścisłymi”.
10. Ściąganie, zgapienie, plagiatowanie – dlaczego to robimy, czy to popłaca?
11. Jak się ma nauka w Polsce?
12. Studiowanie na dwóch kierunkach – możliwości, wady i zalety

## Rozwijam się

### Redaktor Dominik Zagała ([rozwijamsie.wiecjestem@us.edu.pl](mailto:rozwijamsie.wiecjestem@us.edu.pl))

1. Dlaczego jednych lubimy bardziej a drugich mniej ?
  - Trochę o atrakcyjności interpersonalnej i jej społecznych determinantach
  - Proponowana literatura: Aronson, Mandal i inne
2. Dziecko, Rodzic czy Dorosły ?
  - komunikacji międzyludzkiej na podstawie analizy transakcyjnej. Fajnie byłoby opisać teorię Berne'a w odniesieniu do środowiska pracy, rodzinnego i kręgu znajomych.
  - Proponowana literatura: Dorothy Jongeward „Narodzić się by wygrać”, „Ja jestem ok Ty jesteś ok” „W co grają ludzie” i inne
3. Twoja rola w zespole- czyli trochę o strukturach i dynamice grupy.
  - Fajnie byłoby odnieść to do sytuacji pracy, sytuacji wchodzenia w nową grupę i codziennego funkcjonowania wśród ludzi.
  - Proponowana literatura: Meredith Belbin “Twoja rola w zespole”
4. Psychofizyka- czyli zabawa z percepcją
  - Pokazać i wyjaśnić działanie podstawowych złudzeń optycznych. Warto pokazać niedoskonałości ludzkiego postrzegania.
  - Polecana literatura: jak wyżej i inne
5. W zdrowym ciele zdrowy duch – czyli korzyści płynące z rozwoju fizycznego i uprawiania sportu.
  - Warto przedstawić zalety fizyczne, zdrowotne, psychiczne jak i przydatność wysiłku fizycznego w życiu człowieka
6. Wielkie wydarzenia, które zmieniły świat
  - Wydarzenia, które przyczyniły się do rozwoju przemysłu, kultury, sztuki, społeczeństwa, technologii itp. Fajnie byłoby przygotować kilkanaście newsów i przedstawić je w kilkuzdaniowej formie (np. teoria heliocentryczna Kopernika, wynalezienie szczepionki przeciw gruźlicy, wybuch bomby atomowej, badania w Hawthorne Eltona Mayo)

## Jestem wśród ludzi

### Redaktor - vacat ([jestemwsrodludzi.wiecjestem@us.edu.pl](mailto:jestemwsrodludzi.wiecjestem@us.edu.pl))

1. „Blisko, nie za blisko” rozmowy o związkach i relacjach.
2. Współczucie - czym jest, jak się je definiuje, czy można się go nauczyć?
3. Czy altruizm istnieje? – oferowanie pomocy czy ładnie opakowany egoizm.
4. Pierwsze wrażenie- autoprezentacja siebie.
5. Ludzie – zwierciadło nas samych- postrzeganie społeczne.
6. Bycie wśród innych a zdrowie?

7. Moja seksualność – w cyklu życia
8. Bliskie związki, np. toksyczne relacje i jak sobie z nimi radzić,
9. Stereotypy płci, kobiecość i męskość,
10. Cyberseks-> co i jak, jako uzależnienie i forma zastępowania kontaktów intymnych na co dzień,
11. Jak rozwiązywać konflikty?

## Mam problem

Redaktor [Wiola Friedrich\(mamproblem.wiecjestem@us.edu.pl\)](mailto:mamproblem.wiecjestem@us.edu.pl)

1. Interwencja kryzysowa:
  - Praca z ofiarami traumy, kryzysu, ptsd
  - Ofiary gwałtu i nadużyć seksualnych
  - Jak pomóc potencjalnemu samobójcy
  - Przemoc w rodzinie
  - Żałoba
2. Zaburzenia osobowości:
  - Osobowość paranoiczna
  - Osobowość schizoidalna
  - Osobowość histrioniczna
  - Osobowość anankastyczna
  - Osobowość unikająca
  - Osobowość zależna
  - Charakteropatia
3. Zaburzenia seksualne:
  - Transwestytyzm
  - Zaburzenia preferencji seksualnej (fetyszizm, ekshibicjonizm, pedofilia, oglądactwo)
  - Zaburzenia podniecenia seksualnego u kobiet i mężczyzn i ich przyczyny (dysfunkcje seksualne)
  - Sprawcy przestępstw seksualnych
  - Gwałt jako sytuacja traumatyczna
  - 50 twarzy Greya: współczesne podejście do seksu, czy zaburzenie preferencji seksualnych? Gdzie jest granica?
  - Prostyucja: w ogóle, nieletnich, pedofilna, homoseksualna
  - Kazirodztwo
4. Upośledzenie umysłowe
5. Zaburzenia zachowania i emocji wieku dziecięcego i rozwoju:
  - Nadpobudliwość
  - ADHD u dzieci
  - Lęki i fobie dziecięce
  - Zaburzenia mowy: mutyzm, jękanie
  - Autyzm
  - Zaburzenia czytania i pisania: rzeczywisty problem, czy szkolna wymówka?
  - Szkoły integracyjne- na czym polega ten system kształcenia i wychowania?
6. Zaburzenia wieku starczego:
  - Alzheimer, otępienie starcze i inne choroby
7. Zaburzenia nawyków i popędów (do uzależnień behawioralnych):
  - Kleptomania

## 8. Narkotyki

### **Pomoc Psychologiczna**

**Redaktor Magdalena Bolek ([pomocpsychologiczna.wieciestem@us.edu.pl](mailto:pomocpsychologiczna.wieciestem@us.edu.pl))**

1. Myśli i tendencje samobójcze - co robić, gdy się pojawiają?
2. Pseudopsychologia – pseudo specjaliści – Ustawienia Hellingerowskie; NLP itp.
3. Jak już podjąć psychoterapię, to w jakim nurcie? - terapia schematu
4. Jak już podjąć psychoterapię, to w jakim nurcie? - terapia eriksonowska
5. Jak już podjąć psychoterapię, to w jakim nurcie? - terapia integratywna
6. Terapia integracji sensorycznej