

Komunikat nr 4/2026

Kanclerza Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu

z dnia 25 lutego 2026 roku

w sprawie wsparcia psychologicznego oraz warsztatów z samoobrony obejmujących podstawy psychologii samoobrony dla pracowników UEP

Uprzejmie informuję, że **od marca 2026 roku** w Uczelni zostaną uruchomione dwa kolejne działania prewencyjne o charakterze edukacyjnym i prozdrowotnym, wspierające profilaktykę zdrowia. Zadania zostaną sfinansowane z funduszu prewencyjnego PZU Życie SA.

1. Wsparcie psychologiczne w formie:

- 1) infolinii (dla osób preferujących kontakt telefoniczny);
- 2) konsultacji online za pośrednictwem platformy internetowej.

Porady są w pełni anonimowe. Jedna sesja online lub jedna porada telefoniczna trwa 50 minut. Jedna osoba może skorzystać z maksymalnie trzech porad, chyba że specjalista zdecyduje inaczej.

Pracownik samodzielnie:

- wybiera odpowiedniego specjalistę, a w przypadku infolinii może również skorzystać z pomocy psychologa dyżurnego,
- rezerwuje wizytę w dogodnym dla siebie czasie, za pośrednictwem systemu rezerwacyjnego znajdującego się na stronie internetowej,
- może zmienić specjalistę lub termin wizyty w ww. systemie rezerwacyjnym.

Usługi pomocy psychologicznej będą realizowane przez Firmę Avigon sp. z o.o.

2. Warsztaty z samoobrony obejmujące podstawy psychologii samoobrony oraz trening obrony przed najczęstszymi formami ataków (8 grup do 25 osób).

Szkolenie będzie miało charakter warsztatowy i potrwa 4 godziny zegarowe. Jego celem jest podniesienie poziomu bezpieczeństwa osobistego pracowników oraz zwiększenie świadomości w zakresie prewencji i właściwego reagowania w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych.

Cele i zakładane efekty przedsięwzięć:

- 1) wzmocnienie zdrowia psychicznego pracowników poprzez zwiększenie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa;
- 2) redukcja stresu oraz rozwój kompetencji w zakresie ochrony zdrowia fizycznego poprzez nabycie podstawowych, praktycznych umiejętności samoobrony i reagowania w sytuacjach zagrożenia;
- 3) integracja społeczności pracowniczej poprzez wspólne działania na rzecz bezpieczeństwa w miejscu pracy i ograniczania skutków psychofizycznych w przypadku wystąpienia sytuacji agresywnego naruszenia przestrzeni osobistej.

Warsztaty zostaną przeprowadzone przez Wielopolskie Centrum Samoobrony i Bezpieczeństwa.

Szczegółowe informacje dotyczące terminów miejsca oraz zasad zapisów zostaną przekazane w odrębnej wiadomości.

Przedsięwzięcia wpisują się w długofalowe działania na rzecz profilaktyki zdrowia, bezpieczeństwa oraz równowagi psychofizycznej pracowników uczelni, a także podnoszenia jakości życia zawodowego kadry akademickiej i administracyjnej Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.

W załączniku znajdują Państwo ulotki informacyjne zawierające:

- 1) instrukcję korzystania z usług pomocy psychologicznej;
- 2) program warsztatów z samoobrony.

Serdecznie zapraszam do skorzystania z obu form wsparcia.

KANCLERZ

(dr Wojciech Zalewski)