

Konferencja „W stronę Dobrych Stanów” o relacjach, regulacji i równowadze

13 grudnia 2025 roku w sali konferencyjnej „Filadelfia” w Hotelu Bulwar w Toruniu odbyła się całodniowa konferencja psychologiczna „W stronę Dobrych Stanów. O relacjach, regulacji i równowadze”. Wydarzenie zorganizowało Centrum Rozwoju i Terapii w ramach programu DobreStany, finansowanego ze środków Gminy Miasta Toruń, dzięki czemu udział w konferencji był bezpłatny. W konferencji uczestniczyła Zastępczyni Prezydenta Miasta Torunia Dagmara Zielińska.

Konferencję otworzyła Monika Kaźmierczak, kierowniczka Centrum Rozwoju i Terapii, która podsumowała działania programu DobreStany realizowanego od maja 2025 roku. W swoim wystąpieniu zwróciła uwagę na znaczenie uważności i dobrostanu dorosłych dla funkcjonowania rodzin oraz środowisk szkolnych, podkreślając rolę codziennych nawyków w rozwoju emocjonalnym dzieci.

Pierwsza część konferencji poświęcona była emocjom i relacjom. Katarzyna Sawicka mówiła o odporności psychicznej rodziców i budowaniu relacji opartych na empatii i zaufaniu. Natalia Fedan skupiła się na zagadnieniach samoregulacji, pokazując, jak wspierać wewnętrzny spokój dzieci poprzez poczucie bezpieczeństwa i zrozumienie reakcji emocjonalnych. Patrycja Żurawska poruszyła temat dojrzewania oraz rozmów o seksualności i tożsamości, wskazując na znaczenie otwartości, uważności i braku oceniania w relacjach z nastolatkami.

Przed przerwą lunchową uczestnicy wysłuchali wykładu dr Hanny Stolińskiej, poświęconego wpływowi diety na zdrowie psychiczne, koncentrację, pamięć oraz odporność na stres. Prelegentka przedstawiła, w jaki sposób odpowiednie żywienie wspiera rozwój dzieci i codzienne funkcjonowanie dorosłych.

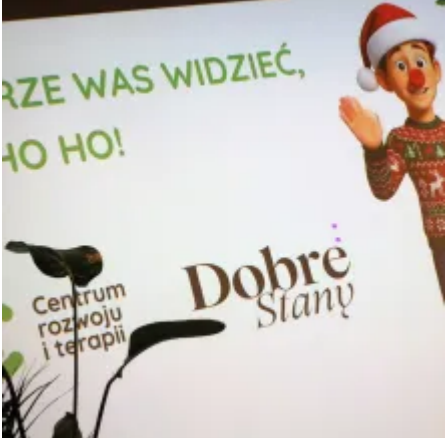
Druga część konferencji dotyczyła m.in. funkcjonowania w świecie cyfrowym oraz dobrostanu w środowisku szkolnym. Katarzyna Toczko mówiła o zasadach zdrowego życia online, a Ewa Sanko Orłowska zaprezentowała ideę „szkoły z sercem”, opartej na uważności i współczuciu.

Zwieńczeniem wydarzenia były wystąpienia poświęcone neuroróżnorodności. Karolina Ziegart-Sadowska omówiła współczesne podejście do ADHD i spektrum autyzmu, podkreślając znaczenie dostosowania środowiska i komunikacji. Anna Kaczmarek przedstawiła doświadczenia VII Liceum Ogólnokształcącego w Toruniu w budowaniu inkluzywnego środowiska szkolnego.

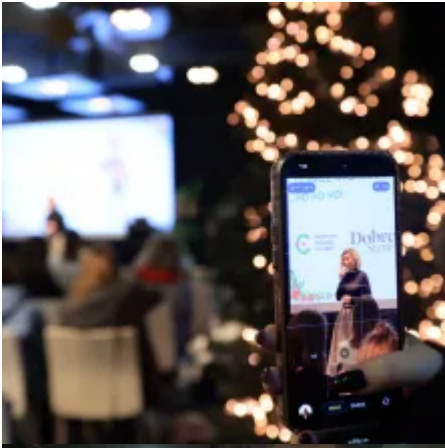
Konferencja zakończyła się podsumowaniem oraz zaproszeniem do dalszej współpracy na rzecz dobrostanu dzieci, młodzieży i dorosłych, stanowiąc przestrzeń wymiany wiedzy, inspiracji i praktycznych doświadczeń.

Fot. Sławomir Kowalski © UMT 2025, licencja: CC BY-NC 4.0



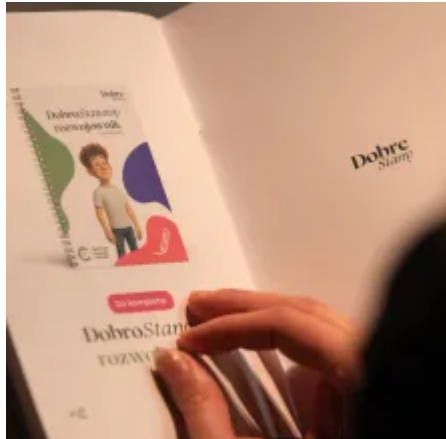












- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)