

## Załącznik nr 1.

### ZESTAWIENIE ZREALIZOWANYCH WYKŁADÓW OTWARTYCH

L.P.	TYTUŁ	AUTOR	DATA
1.	Zespół wypalenia zawodowego – jak żyć?	Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska	29.05.2025r.
2.	Strategia radzenia sobie ze stresem cz I	Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska	12.06.2025r.
3.	Strategia radzenia sobie ze stresem cz II	Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska	03.07.2025r.
4.	Kompetencje psychospołeczne = miękkie = mocy w pracy i życiu osobistym	Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska	12.11.2025r.
5.	Jak radzić sobie z trudnymi emocjami i dobrze nimi zarządzać?	Mgr Anna Sobczyńska	28.01.2026r.
6.	Jak radzić sobie z cudzymi trudnymi emocjami?	Mgr Anna Sobczyńska	25.02.2026r.
7.	Stres stresem pogania	Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska	25.03.2026r.
8.	Stres na widelcu	Dr n. med. Katarzyna Łokieć	15.04.2026r.

Związki Zawodowe działające przy Uniwersytecie Medycznym w Łodzi zapraszają członków oraz wszystkich zainteresowanych pracowników UM i USK do wzięcia udziału w

## bezpłatnych wykładach

**“ZESPÓŁ WYPALENIA ZAWODOWEGO - JAK ŻYĆ”**  
29 maja 2025r. godz. 13.00-14.30

**“STRATEGIA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM” -**  
12 czerwca 2025r. godz. 13.00-14.30



**WYKŁADY POPROWADZI**  
specjalistka dermatologii-wenerologii, alergologii oraz immunologii klinicznej,  
**Prof. dr hab. n. med. ANNA ZALEWSKA- JANOWSKA**  
Kierownik Zakładu Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Certyfikat uczestnictwa w spotkaniu - dla zainteresowanych, drogą mailową

sala wykładowa nr 1.20 piętro II  
w Budynku Centrum Dydaktycznego UM  
ul. Pomorska 251

Związki Zawodowe działające przy Uniwersytecie Medycznym w Łodzi zapraszają członków oraz wszystkich zainteresowanych pracowników UM i USK do wzięcia udziału w

## bezpłatnych wykładach

**“STRATEGIA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM część II” -**  
03 lipca 2025r. godz. 13.00-14.30



**WYKŁADY POPROWADZI**  
specjalistka dermatologii-wenerologii, alergologii oraz immunologii klinicznej,  
**Prof. dr hab. n. med. ANNA ZALEWSKA- JANOWSKA**  
Kierownik Zakładu Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Certyfikat uczestnictwa w spotkaniu - dla zainteresowanych, drogą mailową

sala wykładowa nr 1.20 piętro II  
w Budynku Centrum Dydaktycznego UM  
ul. Pomorska 251

Związki Zawodowe działające przy Uniwersytecie Medycznym w Łodzi zapraszają członków oraz wszystkich zainteresowanych pracowników UM w Łodzi i USK do wzięcia udziału w

### BEZPŁATNYM WYKŁADZIE

Pod tytułem:  
**"Kompetencje psychospołeczne = miękkie = MOCY w pracy i życiu osobistym"**



wykład poprowadzi:

**Prof. dr hab. n. med.  
Anna ZALEWSKA-JANOWSKA**

specjalista dermatolog-wenerolog,  
alergolog, immunolog kliniczny  
z Zakładu Psychodermatologii  
i Neuroimmunobiologii Skóry

✓ Po każdym szkoleniu uczestnicy otrzymają  
CERTYFIKAT ukończenia szkolenia

12 listopada 2025r. środa, w godz. 14:30-16:30  
Budynek Centrum Dydaktycznego UM, ul. Pomorska 251  
sala wykładowa 1.27 piętro II

Związki Zawodowe działające na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi zapraszają członków oraz wszystkich zainteresowanych pracowników UM i USK do wzięcia udziału w

### BEZPŁATNYM SZKOLENIU:

**"Jak radzić sobie  
z trudnymi emocjami  
i dobrze nimi zarządzać?"**

**28 stycznia 2026  
godz. 14.00-15.30**

Certyfikat  
uczestnictwa:  
zostanie przesłany  
drogą mailową  
osobom  
zainteresowanym



### SZKOLENIE POPROWADZI

magister psychologii i trenerka biznesu  
w trakcie certyfikacji - mgr Anna Sobczyńska

Sala wykładowa nr 1.20  
piętro II w Budyńku Centrum  
Dydaktycznego UM  
ul. Pomorska 251 w Łodzi

• Poznaj techniki ułatwiające  
regulację emocji w trudnych  
sytuacjach w życiu  
zawodowym i prywatnym.

Związki Zawodowe działające na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi zapraszają członków oraz wszystkich zainteresowanych pracowników UM i USK do wzięcia udziału w

### BEZPŁATNYM SZKOLENIU:

**"Jak radzić sobie  
z cudzymi trudnymi  
emocjami?"**

**25 lutego 2026  
godz. 14.00-15.30**

Certyfikat  
uczestnictwa:  
zostanie przesłany  
drogą mailową  
osobom  
zainteresowanym



### SZKOLENIE POPROWADZI

magister psychologii i trenerka biznesu  
w trakcie certyfikacji - mgr Anna Sobczyńska

Sala wykładowa nr 1.19  
piętro II w Budyńku Centrum  
Dydaktycznego UM  
ul. Pomorska 251 w Łodzi

• Porozmawiamy o tym w jaki sposób  
minimalizować negatywny wpływ  
cudzych emocji na nasze  
samopoczucie i samoocenę.

Związki Zawodowe działające na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi zapraszają członków oraz wszystkich zainteresowanych pracowników UM i USK w Łodzi do wzięcia udziału w

### BEZPŁATNYM WYKŁADZIE: **"Stres stresem pogania - i jak tu ŻYĆ?"**



wykład poprowadzi:

**Prof. dr hab. n. med.  
Anna ZALEWSKA-JANOWSKA**

specjalista dermatolog-wenerolog,  
alergolog, immunolog kliniczny  
z Zakładu Psychodermatologii  
i Neuroimmunobiologii Skóry

Certyfikat ze szkolenia  
prześlemy drogą mailową

25 marca 2026r. środa, w godz. 14:00-16:00  
Budynek Centrum Dydaktycznego UM, ul. Pomorska 251  
sala wykładowa 1.19, piętro II  
email: ewelina.piotrowska@umed.lodz.pl, zwiazki@umed.lodz.pl

**ZWIĄZKI ZAWODOWE DZIAŁAJĄCE NA UNIWERSYTECIE MEDYCZNYM  
W ŁODZI ZAPRASZAJĄ CZŁONKÓW ORAZ WSZYSTKICH  
ZAINTERESOWANYCH PRACOWNIKÓW I STUDENTÓW UM I USK W ŁODZI  
DO WZIĘCIA UDZIAŁU W:**

**BEZPŁATNYM WYKŁADZIE:  
"STRES NA WIDELCU"**

Czyli: mechanizmy jedzenia, nocne podjadanie,  
kompulsywne objadanie się, zajadanie stresu, jedzenia  
a praca zmianowa, praktyczne porady, proste zasady c  
wdrożenia...



wykład poprowadzi:

**dr n. med.  
KATARZYNA ŁOKIEĆ**  
**Adiunkt z Zakładu Propedeutyki Chorób  
Cywilizacyjnych UM**

**15 kwietnia 2026r.** środa, w godz. 14:00-16:00  
Budynek Centrum Dydaktycznego UM, ul. Pomorska 251  
sala wykładowa 1.19, piętro II  
email: ewelina.piotrowska@umed.lodz.pl, zwiazki@umed.lodz.pl