



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TECHNIKI RELAKSACJI

Trener: Dariusz Bartosik



UPL coraz bardziej dostępny” nr FERS.03.01-IP.08-0170/24

Techniki relaksacyjne to zespół metod służących redukcji napięcia psychicznego i fizycznego oraz przywracaniu równowagi organizmu. Ich głównym celem jest obniżenie aktywności układu współczulnego odpowiedzialnego za reakcję stresową („walcz lub uciekaj”) oraz aktywizacja układu przywspółczulnego, który odpowiada za regenerację, wyciszenie i odpoczynek.

Regularne stosowanie technik relaksacyjnych wpływa korzystnie zarówno na ciało, jak i funkcjonowanie poznawcze oraz emocjonalne człowieka.

W środowisku akademickim mają szczególne znaczenie ze względu na wysokie obciążenie psychiczne, presję czasu, wielozadaniowość oraz ryzyko przeciążenia zawodowego.

Oddziaływanie technik relaksacyjnych na ciało obejmuje przede wszystkim zmniejszenie napięcia mięśniowego, obniżenie ciśnienia tętniczego, spowolnienie rytmu serca oraz regulację oddechu.

W praktyce oznacza to poprawę samopoczucia fizycznego, redukcję objawów stresu psychosomatycznego, takich jak bóle głowy, napięcia karku, problemy ze snem czy przewlekłe zmęczenie.

Przykładem może być relaksacja progresywna Jacobsona, polegająca na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych.

Osoba wykonująca ćwiczenie uczy się rozpoznawania różnicy między napięciem a rozluźnieniem, co zwiększa świadomość własnego ciała i pozwala skuteczniej redukować stres.

Techniki relaksacyjne oddziałują również na umysł i procesy poznawcze. Pomagają poprawić koncentrację, regulację emocji, odporność psychiczną oraz zdolność radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Szczególnie popularną metodą jest **mindfulness (trening uważności)**, który opiera się na świadomym kierowaniu uwagi na chwilę obecną bez oceniania własnych myśli i emocji.

Przykładem zastosowania tej techniki może być krótkie ćwiczenie oddechowe przed rozpoczęciem zajęć dydaktycznych lub egzaminu, pomagające obniżyć poziom napięcia i poprawić skupienie.

Inną często stosowaną metodą jest **trening autogenny Schultza**, wykorzystujący autosugestię i koncentrację na odczuciach płynących z ciała, np. uczuciu ciężaru i ciepła kończyn.

Technika ta wspiera wyciszenie psychiczne oraz regenerację organizmu po intensywnej pracy intelektualnej.

W praktyce akademickiej techniki relaksacyjne mogą być wykorzystywane zarówno indywidualnie, jak i grupowo – np. podczas warsztatów dobrostanu psychicznego, zajęć wspierających higienę cyfrową czy działań profilaktycznych związanych z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu.

Przykłady praktyczne zastosowania technik relaksacyjnych

1. Ćwiczenie oddechowe przed rozpoczęciem wykładu

Prowadzący przed wejściem na salę wykonuje 2 minuty spokojnego oddychania przeponowego.

Schemat ćwiczenia:

- wdech nosem przez 4 sekundy,
- zatrzymanie oddechu na 2 sekundy,
- powolny wydech ustami przez 6 sekund.

Efekt: zmniejszenie napięcia, uspokojenie rytmu serca, poprawa koncentracji i jakości komunikacji ze studentami.

2. Relaksacja mięśni Jacobsona po intensywnym dniu pracy

Pracownik akademicki po kilku godzinach zajęć napina kolejno mięśnie dłoni, ramion, karku i nóg przez około 5 sekund, a następnie je rozluźnia.

Przykład:

- zaciśnięcie dłoni w pięść,
- utrzymanie napięcia,
- świadome rozluźnienie i obserwacja różnicy między napięciem a relaksem.

Efekt: redukcja napięciowych bólów karku i barków oraz zmniejszenie zmęczenia psychofizycznego.

3. Technika mindfulness przed egzaminem

Wykładowca rozpoczyna egzamin od krótkiej 1-minutowej praktyki uważności dla studentów:

- skupienie uwagi na oddechu,
- świadome zauważenie napięcia w ciele,
- powrót koncentracji do chwili obecnej.

Efekt: obniżenie poziomu stresu egzaminacyjnego oraz poprawa skupienia i kontroli emocji.

4. Wizualizacja regeneracyjna podczas przerwy

Po długiej pracy przy komputerze nauczyciel akademicki zamyka oczy i przez kilka minut wyobraża sobie spokojne miejsce, np. las, plażę lub góry.

Elementy ćwiczenia:

- wyobrażenie dźwięków natury,
- koncentracja na spokojnym oddechu,
- odtworzenie poczucia bezpieczeństwa i spokoju.

Efekt: zmniejszenie przeciążenia poznawczego i poprawa samopoczucia psychicznego.

5. „Mikrorelaksacja” między zajęciami dydaktycznymi

Pomiędzy kolejnymi grupami studentów prowadzący wykonuje krótką procedurę:

- rozluźnienie barków,
- powolne trzy oddechy,
- świadome rozluźnienie szczęki i mięśni twarzy.

Całość trwa około 30–60 sekund.

Efekt: ograniczenie kumulowania napięcia w ciągu dnia oraz poprawa komfortu pracy.

6. Trening autogenny Schultza przed snem

Osoba pracująca naukowo stosuje wieczorną relaksację opartą na autosugestii:

- „Moje ręce są ciężkie i ciepłe”,
- „Oddycham spokojnie”,
- „Czuję odprężenie”.

Efekt: wyciszenie organizmu, poprawa jakości snu i regeneracji psychicznej.

7. Relaksacja grupowa podczas szkolenia lub warsztatu

Na początku szkolenia prowadzący proponuje uczestnikom krótkie ćwiczenie:

- zamknięcie oczu,
- spokojny oddech,
- świadome rozluźnienie ramion i karku.

Efekt: poprawa koncentracji grupy, zmniejszenie napięcia społecznego oraz zwiększenie gotowości do aktywnego uczestnictwa.

Teoria i metodyka wybranych technik relaksacyjnych w pracy ze studentami, doktorantami i słuchaczami

Techniki relaksacyjne stanowią ważny element wspierania dobrostanu psychicznego w środowisku akademickim. Ich zastosowanie pomaga ograniczać skutki przewlekłego stresu, poprawia koncentrację, wspiera regulację emocji oraz przeciwdziała przeciążeniu psychicznemu. **W pracy dydaktycznej techniki relaksacyjne mogą być wykorzystywane zarówno profilaktycznie, jak i interwencyjnie** – szczególnie w okresach zwiększonego obciążenia, np. podczas egzaminów, przygotowywania prac dyplomowych czy wystąpień publicznych.

Metodyka stosowania technik relaksacyjnych opiera się na kilku podstawowych zasadach:

- dobrowolności uczestnictwa,
- zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa,
- dostosowaniu ćwiczeń do możliwości grupy,
- krótkim i jasnym instruktażu,
- stopniowym wydłużaniu czasu ćwiczeń,
- unikaniu oceniania reakcji uczestników.

W praktyce akademickiej szczególnie przydatne są krótkie formy relaksacji możliwe do zastosowania podczas zajęć dydaktycznych, seminariów lub warsztatów.

1. Relaksacja progresywna Jacobsona

Charakterystyka teoretyczna

Metoda opracowana przez Edmund Jacobson opiera się na założeniu, że napięcie psychiczne jest powiązane z napięciem mięśniowym. Świadome napinanie i rozluźnianie mięśni pozwala obniżyć poziom stresu oraz zwiększyć świadomość reakcji organizmu.

Metodyka pracy

- uczestnicy siedzą wygodnie,
- prowadzący wydaje spokojne instrukcje,
- ćwiczenia obejmują kolejne grupy mięśni,
- czas ćwiczenia: 5–15 minut.

Przykład praktyczny

Przed egzaminem ustnym prowadzący proponuje studentom krótką relaksację:

1. zaciśnięcie dłoni na 5 sekund,
2. rozluźnienie dłoni,
3. napięcie barków,
4. rozluźnienie barków,
5. spokojny oddech.

Efekt: zmniejszenie napięcia emocjonalnego i poprawa koncentracji.

2. Trening uważności (mindfulness)

Charakterystyka teoretyczna

Mindfulness polega na świadomym kierowaniu uwagi na chwilę obecną bez oceniania własnych myśli i emocji. Technika wspiera samoregulację emocjonalną, redukuje napięcie oraz poprawia koncentrację poznawczą.

Metodyka pracy

- ćwiczenia powinny być krótkie i proste,
- prowadzący używa spokojnego tonu głosu,
- uczestnicy koncentrują uwagę na oddechu, dźwiękach lub odczuciach z ciała,
- rekomendowany czas: 2–10 minut.

Przykład praktyczny

Na początku seminarium doktoranckiego prowadzący proponuje 2-minutowe ćwiczenie:

- zamknięcie oczu,
- skupienie uwagi na oddechu,
- zauważanie pojawiających się myśli bez ich oceniania.

Efekt: poprawa skupienia i obniżenie poziomu napięcia poznawczego.

3. Techniki oddechowe

Charakterystyka teoretyczna

Ćwiczenia oddechowe wpływają na autonomiczny układ nerwowy, regulując pobudzenie organizmu. Szczególnie skuteczne jest oddychanie przeponowe, które pomaga obniżyć poziom stresu i poprawić kontrolę emocjonalną.

Metodyka pracy

- ćwiczenia prowadzone w spokojnym tempie,
- wydłużony wydech,
- pozycja siedząca lub stojąca,
- czas ćwiczeń: 1–5 minut.

Przykład praktyczny

Przed prezentacjami studentów prowadzący stosuje ćwiczenie:

- wdech przez 4 sekundy,
- wydech przez 6 sekund,
- powtórzenie 5 razy.

Efekt: zmniejszenie objawów stresu wystąpień publicznych.

4. Wizualizacja relaksacyjna

Charakterystyka teoretyczna

Wizualizacja wykorzystuje wyobraźnię do wywoływania stanów odprężenia. Obrazy mentalne wpływają na emocje oraz reakcje fizjologiczne organizmu.

Metodyka pracy

- spokojne otoczenie,
- instrukcja oparta na opisie bezpiecznego miejsca,
- angażowanie różnych zmysłów,
- ćwiczenia krótkie: 3–10 minut.

Przykład praktyczny

Podczas warsztatów antystresowych uczestnicy wyobrażają sobie spokojne miejsce:

- dźwięki natury,
- temperaturę powietrza,
- poczucie bezpieczeństwa.

Efekt: redukcja napięcia psychicznego i poprawa dobrostanu emocjonalnego.

5. Trening autogeny Schultz

Charakterystyka teoretyczna

Metoda opracowana przez Johannes Heinrich Schultz opiera się na autosugestii i koncentracji na odczuciach płynących z ciała.

Metodyka pracy

- spokojne tempo,
- powtarzanie formuł relaksacyjnych,
- regularność ćwiczeń,
- ćwiczenia indywidualne lub grupowe.

Przykład praktyczny

Doktoranci przed oddaniem rozprawy wykonują krótkie ćwiczenie:

- „Moje ramiona są rozluźnione”,
- „Oddycham spokojnie”,
- „Czuję spokój i koncentrację”.

Efekt: wyciszenie emocjonalne i poprawa zdolności koncentracji.

Zastosowanie technik relaksacyjnych w edukacji wyższej

Techniki relaksacyjne mogą być wykorzystywane:

- przed egzaminami i zaliczeniami,
- podczas zajęć warsztatowych,
- w pracy indywidualnej ze studentem,
- podczas szkoleń dotyczących dobrostanu psychicznego,
- w działaniach profilaktycznych przeciwdziałających wypaleniu akademickiemu.

Regularne stosowanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych sprzyja budowaniu bardziej wspierającego i bezpiecznego środowiska edukacyjnego oraz poprawia komfort funkcjonowania zarówno studentów, jak i kadry dydaktycznej.

Kryteria doboru techniki relaksacyjnej do grupy i sytuacji

Dobór odpowiedniej techniki relaksacyjnej powinien być świadomy i dostosowany do potrzeb uczestników, celu zajęć oraz specyfiki sytuacji dydaktycznej lub szkoleniowej.

Nie każda metoda będzie skuteczna dla każdej grupy – inne potrzeby mogą mieć studenci pierwszego roku, inne doktoranci pod presją terminów, a jeszcze inne uczestnicy szkoleń specjalistycznych czy osoby znajdujące się w sytuacji silnego stresu.

Właściwy dobór techniki wpływa na skuteczność ćwiczeń, poziom zaangażowania uczestników oraz ich poczucie bezpieczeństwa.

Jednym z podstawowych kryteriów jest **cel zastosowania techniki**. Jeśli celem jest szybkie obniżenie napięcia przed egzaminem lub prezentacją, najlepiej sprawdzają się krótkie ćwiczenia oddechowe lub elementy mindfulness. W przypadku długotrwałego przeciążenia psychicznego bardziej efektywne mogą być techniki pogłębione, np. relaksacja Jacobsona lub trening autogenny Schultza.

Kolejnym ważnym kryterium jest **charakterystyka grupy** – wiek uczestników, poziom otwartości, doświadczenie, stan emocjonalny oraz potrzeby psychofizyczne. Grupy początkujące zwykle lepiej reagują na krótkie i proste ćwiczenia, niewymagające zamykania oczu czy głębokiej autorefleksji. Z kolei osoby bardziej świadome własnych potrzeb i wcześniej korzystające z technik relaksacyjnych mogą skuteczniej pracować metodami pogłębionymi.

Istotne znaczenie ma także **kontekst sytuacyjny i organizacyjny**. W trakcie krótkiej przerwy między zajęciami bardziej odpowiednie będą techniki „mikrorelaksacji”, trwające 1–3 minuty. W czasie warsztatów rozwojowych lub szkoleń można wykorzystać dłuższe formy pracy relaksacyjnej. Należy również uwzględnić warunki otoczenia – poziom hałasu, dostępność przestrzeni, liczbę uczestników oraz czas przeznaczony na ćwiczenie.

Ważnym kryterium jest również **bezpieczeństwo psychologiczne uczestników**. Niektóre osoby mogą odczuwać dyskomfort podczas ćwiczeń wymagających zamknięcia oczu, kontaktu z emocjami lub pracy z wyobraźnią. Dlatego prowadzący powinien zachować zasadę dobrowolności, unikać wywierania presji i proponować alternatywne formy uczestnictwa.

Przykład praktyczny

Sytuacja:

Grupa studentów pierwszego roku przed pierwszym egzaminem ustnym wykazuje wysoki poziom napięcia – pojawiają się objawy stresu, takie jak przyspieszony oddech, trudności z koncentracją i pobudzenie emocjonalne.

Dobór techniki:

Prowadzący rezygnuje z długiej relaksacji wymagającej głębokiego wyciszenia i wybiera krótką technikę oddechową połączoną z elementami mindfulness.

Przebieg:

- uczestnicy siedzą wygodnie,
- prowadzący prosi o skupienie uwagi na oddechu,
- ćwiczenie obejmuje:
 - wdech przez 4 sekundy,
 - spokojny wydech przez 6 sekund,
 - pięć powtórzeń,
- następnie uczestnicy przez chwilę koncentrują uwagę na kontakcie stóp z podłożem i własnym oddechu.

Dlaczego ta technika została dobrana?

- jest krótka i bezpieczna dla początkującej grupy,
- nie wymaga dużego doświadczenia,
- można ją przeprowadzić w sali egzaminacyjnej,
- szybko obniża napięcie psychofizyczne,
- poprawia koncentrację i poczucie kontroli.

Efekt:

Studenci stopniowo uspokajają oddech, zmniejsza się poziom napięcia emocjonalnego, a grupa staje się bardziej skoncentrowana i gotowa do egzaminu.

Jak stosować techniki relaksacyjne podczas zajęć i spotkań ze studentami, doktorantami oraz słuchaczami, aby zapobiegać negatywnemu wpływowi długotrwałego stresu

Długotrwały stres w środowisku akademickim może prowadzić do przeciążenia psychicznego, spadku koncentracji, problemów emocjonalnych, trudności w uczeniu się oraz wypalenia edukacyjnego i zawodowego. Szczególnie narażeni są studenci i doktoranci funkcjonujący pod presją wyników, terminów, wystąpień publicznych czy intensywnej pracy intelektualnej. Dlatego coraz większe znaczenie ma włączanie prostych technik relaksacyjnych do codziennej praktyki dydaktycznej. Ich regularne stosowanie pomaga budować bezpieczne środowisko uczenia się, wspiera dobrostan psychiczny oraz poprawia efektywność poznawczą uczestników.

W pracy dydaktycznej techniki relaksacyjne powinny być stosowane w sposób naturalny, krótki i adekwatny do sytuacji. Nie chodzi o prowadzenie terapii, lecz o tworzenie warunków sprzyjających regulacji napięcia i regeneracji psychicznej. Szczególnie skuteczne są krótkie ćwiczenia trwające od jednej do kilku minut, możliwe do zastosowania na początku zajęć, po intensywnej pracy poznawczej lub przed sytuacjami stresującymi, np. prezentacjami czy egzaminami.

Ważne jest, aby prowadzący:

- zachować dobrowolność udziału,
- jasno wyjaśnić cel ćwiczenia,
- stosować spokojny ton głosu,
- unikać oceniania reakcji uczestników,
- dobierać techniki adekwatnie do grupy i czasu zajęć.

Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzanie tzw. „mikropraktyk relaksacyjnych”, które nie dezorganizują procesu dydaktycznego, a jednocześnie wspierają koncentrację i redukcję napięcia.

1. Ćwiczenie oddechowe na początku zajęć

Przed rozpoczęciem wykładu prowadzący proponuje uczestnikom minutę spokojnego oddychania:

- wdech przez nos,
- wydłużony wydech,
- skupienie uwagi na rytmie oddechu.

Cel:

- wyciszenie po wcześniejszych aktywnościach,
- poprawa koncentracji,
- ograniczenie napięcia emocjonalnego.

Efekt:

Grupa szybciej osiąga gotowość do pracy poznawczej.

2. Krótka przerwa relaksacyjna po intensywnej części zajęć

Po 45–60 minutach pracy intelektualnej prowadzący wprowadza 2-minutową aktywność:

- rozluźnienie barków,
- rozciągnięcie karku,
- trzy spokojne oddechy.

Cel:

- zmniejszenie przeciążenia poznawczego,
- poprawa koncentracji,
- ograniczenie zmęczenia psychofizycznego.

Efekt:

Uczestnicy są bardziej aktywni i uważni w dalszej części zajęć.

3. Technika mindfulness przed prezentacjami studentów

Przed wystąpieniami publicznymi prowadzący proponuje krótkie ćwiczenie:

- skupienie uwagi na oddechu,
- zauważenie napięcia w ciele,
- świadome rozluźnienie ramion i szczęki.

Cel:

- obniżenie stresu wystąpień publicznych,
- poprawa kontroli emocji,
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.

Efekt:

Zmniejszenie tremy i większa swoboda wypowiedzi.

4. Relaksacja wzroku i higiena cyfrowa podczas zajęć online

Podczas zajęć zdalnych prowadzący zachęca uczestników do:

- oderwania wzroku od monitora,
- spojrzenia przez 20 sekund w dal,
- wykonania kilku spokojnych oddechów.

Cel:

- ograniczenie przeciążenia cyfrowego,
- zmniejszenie zmęczenia wzroku,
- poprawa dobrostanu psychofizycznego.

Efekt:

Lepsze utrzymanie uwagi podczas zajęć online.

5. Zakończenie zajęć krótką techniką wyciszającą

Na końcu seminarium prowadzący proponuje krótką refleksję:

- jeden spokojny oddech,
- świadome rozluźnienie mięśni,
- zastanowienie się nad jedną ważną myślą z zajęć.

Cel:

- wyciszenie po intensywnej pracy,
- uporządkowanie informacji,
- zmniejszenie napięcia psychicznego.

Efekt:

Lepsza integracja wiedzy i większy komfort psychiczny uczestników.

Regularne stosowanie prostych technik relaksacyjnych podczas zajęć dydaktycznych nie tylko wspiera zdrowie psychiczne studentów i doktorantów, ale także buduje kulturę akademicką opartą na dobrostanie, bezpieczeństwie i świadomym zarządzaniu stresem.

**Czynniki zwiększające dobrostan psychiczny szczególnie
wobec OzSP, w tym OzN**

Dobrostan psychiczny oznacza stan równowagi emocjonalnej, poczucia bezpieczeństwa, sprawczości oraz możliwości realizowania własnego potencjału mimo codziennych trudności i obciążeń. W

środowisku akademickim szczególnego znaczenia nabiera wspieranie dobrostanu osób ze szczególnymi potrzebami (OzSP), w tym osób z niepełnosprawnościami (OzN), które częściej doświadczają przeciążenia psychicznego, stresu adaptacyjnego, wykluczenia społecznego oraz barier organizacyjnych i komunikacyjnych.

Dobrostan psychiczny OzSP i OzN jest silnie związany z jakością środowiska edukacyjnego, poziomem wsparcia społecznego oraz dostępnością procesu dydaktycznego. Jednym z najważniejszych czynników zwiększających dobrostan jest **poczucie bezpieczeństwa i akceptacji**. Studenci i doktoranci funkcjonują lepiej w środowisku, które nie stygmatyzuje trudności, respektuje indywidualne potrzeby oraz umożliwia korzystanie z racjonalnych usprawnień bez obawy przed oceną.

Istotnym czynnikiem jest również **dostępność komunikacyjna i dydaktyczna**. Jasne instrukcje, przejrzysta organizacja zajęć, materiały dostępne cyfrowo oraz możliwość korzystania z alternatywnych form zaliczeń ograniczają poziom stresu i przeciążenia poznawczego. W przypadku osób neuroróżnorodnych lub z trudnościami psychicznymi szczególnie ważna jest przewidywalność i struktura procesu dydaktycznego.

Duże znaczenie ma także **wsparcie relacyjne i społeczne**. Pozytywna relacja z prowadzącym, możliwość uzyskania pomocy oraz atmosfera szacunku sprzyjają budowaniu odporności psychicznej i motywacji do nauki. Dla wielu OzN istotna jest również możliwość korzystania ze wsparcia psychologicznego, mentoringu lub tutoringów akademickiego.

Kolejnym czynnikiem zwiększającym dobrostan jest **wzmacnianie poczucia sprawczości i autonomii**. Osoby ze szczególnymi potrzebami lepiej funkcjonują, gdy mają wpływ na sposób realizacji zadań, możliwość wyboru form aktywności oraz przestrzeń do komunikowania swoich potrzeb.

Ważnym elementem profilaktyki przeciążenia psychicznego jest także promowanie **higieny psychicznej i równowagi między nauką a regeneracją**. Regularne przerwy, techniki relaksacyjne, ograniczanie przeciążenia cyfrowego oraz wspieranie zdrowych nawyków wpływają korzystnie na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne.

Przykłady praktyczne

1. Jasna organizacja zajęć dla studentów neuroróżnorodnych

Prowadzący udostępnia:

- harmonogram zajęć,
- kryteria ocen,
- instrukcje krok po kroku,
- materiały przed zajęciami.

Efekt:

Zmniejszenie lęku i przeciążenia poznawczego u studentów ze spektrum autyzmu lub ADHD.

2. Elastyczne formy zaliczeń

Student z zaburzeniami lękowymi ma możliwość wyboru:

- prezentacji indywidualnej zamiast wystąpienia grupowego,
- odpowiedzi pisemnej zamiast ustnej.

Efekt:

Zmniejszenie stresu oraz bardziej rzetelna ocena rzeczywistych kompetencji.

3. Tworzenie bezpiecznej atmosfery podczas zajęć

Prowadzący:

- unika publicznego zawstydzania,
- reaguje na zachowania dyskryminujące,
- wzmacnia kulturę szacunku i współpracy.

Efekt:

Większe poczucie przynależności i bezpieczeństwa psychicznego uczestników.

4. Przerwy regeneracyjne podczas zajęć

W trakcie dłuższych seminariów prowadzący wprowadza:

- krótkie ćwiczenia oddechowe,
- możliwość odejścia od ekranu,
- chwilę ruchu lub rozciągania.

Efekt:

Ograniczenie przeciążenia sensorycznego i poprawa koncentracji.

5. Indywidualne konsultacje wspierające

Doktorant doświadczający przeciążenia może omówić z promotorem:

- plan pracy,
- podział zadań,
- realistyczne terminy realizacji.

Efekt:

Zmniejszenie poczucia presji i zwiększenie poczucia kontroli nad procesem naukowym.

6. Dostępne materiały dydaktyczne

Materiały są przygotowane zgodnie z zasadami dostępności:

- odpowiedni kontrast,
- napisy do nagrań,
- tekst alternatywny,
- czytelna struktura dokumentu.

Efekt:

Zmniejszenie barier edukacyjnych dla osób z niepełnosprawnością wzroku, słuchu lub trudnościami poznawczymi

Wspieranie dobrostanu psychicznego OzSP i OzN nie polega wyłącznie na reagowaniu w sytuacjach kryzysowych, ale przede wszystkim na budowaniu dostępnego, bezpiecznego i wspierającego środowiska akademickiego, które uwzględnia różnorodność potrzeb uczestników procesu edukacyjnego.



**Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego**



**Rzeczpospolita
Polska**

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Autor: ZESPÓŁ EKSPERTÓW MANAGER (ZEM) ul. Czyżówka 14, lok 0.9, 30 526 Kraków

© Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, 2026.

Niniejszy utwór został opracowany w ramach projektu współfinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS).

Utwór jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0).

Treść licencji dostępna jest pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>