

Godzina	Temat	Opis	Prowadzący
10:00	WPROWADZENIE I PRZYWITANIE	Powitanie	Jan Paweł Tomaszewski i Julia Sztandera
10:05	WPROWADZENIE DO IV EDYCJI KAMPANII	SAMOBÓJSTWA W POLSCE TO REALNY PROBLEM. Dlaczego ten temat wybrzmiewa w IV edycji Kampanii Społecznej? Misja Fundacji, działania i cele. Jak otrzymać pomoc, Czym jest profilaktyka zdrowia psychicznego. Rola wstydu w podejmowaniu decyzji w zakresie skorzystania z pomocy psychologicznej	<b>Anna Węgrzyn</b> Założycielka i Prezes fundacji Terapia to NIE wstyd, Strateg Zmian. Certyfikowany coach ICC, Terapeutka IFS oraz mediator Wykład: <b>Profesor Brunon Hołyst</b> - polski prawnik, profesor nauk prawnych, specjalizujący się w zagadnieniach kryminalistyki i kryminologii, pionier wiktymologii i suicydologii w Polsce.
10:20	STREAMING OPOLE	RELACJA NA ŻYWO Z OPOŁA I ROZMOWA Z PREZYDENTEM ARKADIUSZEM WIŚNIEWSKIM	JAN Paweł Tomaszewski, Anna Węgrzyn
10:25	ROLA RODZIC-NAJWAŻNIEJSZA ROLA W ŻYCIU. CO WSPIERA A CO OSŁABIA RELACJE RODZIC - DZIECKO	Czy decydując się na dziecko zastanawiasz się jaką mamą i jakim tatą chcesz być? Ten panel to dyskusja służąca również jako wstęp do świadomego rodzicielstwa. Budowanie bliskości z dzieckiem poprzez czytanie bajek. Słów kilka o mądrych lekturach i o tym jak zachęcać do czytanie swoje dzieci/podopiecznych/ najbliższych, książka ma moc, wartość literatury i nauki poprzez czytanie. Pamiętaj! Dziecko widzi - dziecko robi. Czytanie bajki "Cień lęku" autorstwa Anny Machacz	<b>PANEL: Anna Machacz, Daria Kaźmierczyk-Romańczyk, Aleksandra Głusek</b>
11:15	KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Charakterystyce samobójstw w Polsce , Czym jest i jak działa Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Na dzień dzisiejszy sytuacja jest coraz gorsza, statystyki coraz bardziej przerażające, trzeba o tym mówić, czas zacząć dbać o siebie i najbliższych, zwracać uwagę na niepokojące sygnały, umieć je rozpoznawać, co to za sygnały? Co się dzieje, gdy nie pytamy o problemy, gdy o nich nie rozmawiamy? Dlaczego tego nie robimy? Jak wychwycić moment kiedy przestajemy ze sobą rozmawiać?	<b>WYKŁAD: Profesor Brunon Hołyst</b> - polski prawnik, profesor nauk prawnych, specjalizujący się w zagadnieniach kryminalistyki i kryminologii, pionier wiktymologii i suicydologii w Polsce.
11:45	STREAMING POZNAŃ	RELACJA NA ŻYWO Z POZNANIA I ROZMOWA Z SELF PRZYJAZNE TERAPIE WIOLETTA NOWACKA I CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO Z POZNANIA JUSTYNA KACZMAREK	JAN Paweł Tomaszewski, Anna Węgrzyn
11:55	ZACHOWANIA SAMOBÓJCZE A WYZWANIA WSPÓŁCZESNOŚCI	Programy wsparcia w Polsce dla osób z zachowaniami samobójczymi.	<b>WYKŁAD: Halszka Witkowska</b> - doktor, suicydolog, Ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Wykładowca na Wydziale Artes Liberales UW, kierownik projektu Życie warto jest rozmowy. Pomysłodawczyni i koordynatorka pierwszej w Polsce platformy edukacyjno-pomocowej dla osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich <a href="http://www.zwjr.pl">www.zwjr.pl</a>
12:25	SKĄD SIĘ BIORĄ PROBLEMY PSYCHICZNE NASTOLATKÓW	Nastolatki na krawędzi - panel o książce. Ta pozycja stanowi praktyczny zestaw narzędzi, w które każdy rodzic powinien uzbroić swoje nastoletnie dziecko, aby potrafiło w mądry sposób mierzyć się z otaczającą je rzeczywistością i wiedziało, jak zbudować zdrową tożsamość.	<b>PANEL: Krystyna Romanowska</b> - dziennikarka i autorka książek. <b>Agata Paszowska- Mikuła- Psycholożka</b> , psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, seksuolożka. <b>Piotr Szwedrowski</b> -Pełnomocnik Zarządu Fundacji "Wyptyń na Głębię". Terapeuta zajęciowy z przygotowaniem pedagogicznym.

13:30	STREAMING GDAŃSK	RELACJA NA ŻYWO Z GDAŃSKA	JAN Paweł Tomaszewski, Anna Węgrzyn
13:35	UWAŻNA I ŚWIADOMA KOMUNIKACJA Z NASTOLATKIEM	Temat komunikacji w relacjach, słowa mają moc. Propozycja tematu od Pana Doktora to „Wychowanie z miłością. Wpływ słowa na relacje i rozwój”.	<b>WYKŁAD: Dr Piotr Pudło</b> - psycholog, terapeuta. W swojej pracy bazuje na założeniach terapii behawioralnej i poznawczej
14:05	WYSTAWA "INNI"	Informacje o wystawie "Inni", rozmowy z młodzieżą zaangażowaną w ten projekt, skąd wziął się pomysł na tego typu wystawę, jacy uczniowie ją przygotowywali, jaki jest jej sens i wydźwięk?	<b>PANEL: Jan Paweł Tomaszewski -Monika Ułańska</b> i młodzież
14:35	ZACHOWANIA SAMOBÓJCZE WŚRÓD MŁODZIEŻY	Zachowaniach samobójczych wśród młodzieży. Jak zapobiegać? Gdzie szukać pomocy? Czym jest platforma i projekt Życie warte jest rozmowy.	<b>WYKŁAD: Dr Marlena Stradomska</b> - psycholog, psychoterapeuta Ekspert Biura ds. zapobiegania zachowaniom samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
15:05	SPORT I HIGIENA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne? W czym pomaga? Jak wzmacnia charakter i siłę woli, co się dzieje, kiedy nie jesteśmy aktywni z naszym zdrowiem fizycznym i psychicznym? Sport i dbanie o zdrowie psychiczne powinny iść jednym torem, a nie osobno. Jedną ze ścieżek to za mało.	<b>PANEL: Katarzyna Dulnik</b> - jest pomysłodawczynią Fundacji – koszykarka, Mistrzyni Polski oraz Mistrzyni Europy z 1999 roku, propagatorka aktywności sportowej dla każdego i w każdym miejscu. <b>Katarzyna Dorosz Dębska</b> - absolwentka Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego z tytułem magistra psychologii – uczelni posiadającej akredytację międzynarodową. Specjalizację psychoterapeutyczną zdobywała pod okiem najlepszych specjalistów w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Specjalizację, jako psychoterapeuta dziecięcy i młodzieżowy zdobyła w Szkole Psychoterapii Dzieci i Młodzieży w Ośrodku ReGeneRacja w Warszawie
15:35	SESJA PYTAŃ Z PUBLICZNOŚCIĄ	Zapraszamy do dyskusji publiczność. Okazja aby zadać pytanie, poruszyć ważny temat z dziedziny psychologii, profilaktyki zdrowia psychicznego lub działalności naszej fundacji.	<b>Anna Węgrzyn</b> , prezes Fundacji oraz specjaliści z dziedziny psychologii
16:05	MINDFULNESS W ŻYCIU CODZIENNYM	Co to znaczy świadomie zatrzymać się w ciągu dnia, tygodnia czy w życiu. Jak uwolnić się od natłoku myśli, w świecie pełnym informacji? Jak zatopić się w sobie, swoich myślach i zadbać o dobrostan wewnętrzny. To jest możliwe, czas wykładu i praktyki wspólnej pokaże Ci, że Ty też możesz w kilka chwil poprawić swój nastrój i zapanować nad stresem.	<b>WYKŁAD I ZBIOROWA MEDITACJA DLA UCZESTNIKÓW Karolina Kosobudzka</b> - Trenerka Uważności, Autorka Kampanii Odkryj Mindfulness w biznesie, pomagam organizacjom budować przyjazne i produktywne środowisko pracy poprzez wdrażanie programów Mindfulness ponieważ work - life balance zaczyna się w pracy.
16:45	PODZIĘKOWANIA DLA ORGANIZATORÓW WYDARZENIA I ICH PARTNERÓW	Zaproszenie zarządu fundacji oraz przedstawicieli Partnerów	Jan Paweł Tomaszewski i Julia Sztandera
16:55	ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI WYKŁADOWEJ	KONSULTACJE I PORADY W TERAPIOBUSACH I NAMIOTACH BĘDĄ UDZIELANE DO ROZPOCZĘCIA KONCERTU	

19-21	KONCERT	ARTYŚCI NA RZEC STOP SAMOBÓJSTWOM! ŻYCIE MA SENS	<p><b>CARMELL-</b> to wokalistka, autorka muzyki i tekstów. Jej ogromnym atutem jest niepowtarzalna barwa głosu - eteryczna, słodka, ale nie ulotna. Jej występy na żywo na długo pozostają w pamięci widzów. Współpracowała m.in. z Adamem Sztabą, Markiem Kościkiewiczem, czy Bartoszem Zielonym a utwory napisane przez artystkę były wykorzystywane w reklamach, filmach i serialach telewizyjnych. W 2017 roku z piosenką „Faces” wzięła udział w polskich eliminacjach do konkursu Eurowizji.</p>
	KONCERT	ARTYŚCI NA RZEC STOP SAMOBÓJSTWOM! ŻYCIE MA SENS	<p><b>POLA RISE-</b> 10 mln streamów w Spotify, nominacja do Fryderyków- debiut roku 2019, trzy złote single za utwory "Higher", "Mama said", "We are done". Koncerty na festiwalach w Polsce i na świecie (Opener festiwal, Spring Break, Soundrive, Karkle/Litwa, Waves/Austria, Zandari Fest/Korea Płd). Wyróżnienie w plebiscycie Sanki 2018- Gazety Wyborczej, debiutancki album uplasował się w top 30 najlepiej sprzedających się płyt w Polsce, utwory Poli były grane przez najbardziej opiniotwórcze radiostacje w Polsce (Radio 357, RNŚ, Radio Zet, ESKA)</p>
	KONCERT	ARTYŚCI NA RZEC STOP SAMOBÓJSTWOM! ŻYCIE MA SENS	<p><b>Zubek&amp;Pentz - Zubek&amp;Pentz</b> W setną rocznicę urodzin Astora Piazzolli, Piotr Zubek i Janek Pentz odkrywają na nowo zapomniane pieśni tego argentyńskiego kompozytora, wirtuoza bandoneonu, pioniera nuevo tango. Nowatorskie, współczesne aranżacje łączą w sobie finezję jazzowej improwizacji wokalne z unikalnym brzmieniem akustycznej gitary fingerstyle.</p>