
COLLEGIUM
WITELONA
Uczelnia Państwowa
3. MIĘDZYNARODOWE
FORUM
MŁODZIEŻY
MAN IN THE MIRROR.
ODBICIE, KTÓRE ZMIENIA
17-18 LISTOPADA 2026
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA
Co-funded by
the European Union

program forum

ZROZUMIEĆ I NAZWAĆ

17 listopada (wtorek)

godz. 8:00-9:00 Rejestracja uczestników

godz. 9:00 Uroczyste otwarcie Forum

godz. 9:30-10:00

Wykład wprowadzający

Nie musisz być idealny – jak młodzi radzą sobie z presją i stresem

Wojciech Tomaszewicz

godz. 10:00-11:00

Panel dyskusyjny

Ilu nas jest? Czyli samotność w tłumie – o izolacji współczesnych ludzi

MODERATOR: dr Joanna Świącik i Mateusz Sobotkiewicz
PANELIŚCI:

- Tomasz Iwanca „GrubSon"
- Lucyna Lewandowska
- Wojciech Tomaszewicz
- Weronika Furcoń
- Jakub Łojko

godz. 11:00-11:30 **Przerwa kawowa i czas na złapanie energii**

godz. 11:30-12:00

Wykład inspirujący

Stres szkolny. System czy my sami.

Michał Szwestka

godz. 12:00-13:00

Panel dyskusyjny

Kto naprawdę pomaga młodym? – Rola szkoły, rodziny i instytucji"

MODERATOR: dr Joanna Świącik i Mateusz Sobotkiewicz
PANELIŚCI:

- Michał Szwestka
- Anna Błaszczyk
- Anna Modrzejewska
- Anh Dao Nguyen
- Maja Laszczyńska

godz. 13:00-13:45 **Przerwa kawowa i czas na złapanie energii**

godz. 13:45-15:15 **Sesja warsztatowa**

1. „Czy żyjemy już w Black Mirror?" INSTAGRAM VS RZECZYWISTOŚĆ – RELACJE W ŚWIECIE OCEN - Ewa Karlińska
2. Czym jest odporność psychiczna i jak ją budować? - Anna Modrzejewska
3. Aby zapalać trzeba płonąć, czyli o tym jak się nie wypalić - Krzysztof Skrzypek
4. Kim ja jestem? – tożsamość vs. role i oczekiwania społeczne - Lucyna Lewandowska i Anh Dao Nguyen (w j. angielskim)
5. Jak okiełznać ADHD – Mateusz Rogalski

program forum

DZIAŁAĆ I WSPIERAĆ

18 listopada (środa)

godz. 9:00-9:10 — Energizer

godz. 9:10-9:40 — **Wykład wprowadzający**
Twoja głowa Twoje zasady – jak dbać o siebie na co dzień
dr Malwina Puchalska

godz. 9:40-10:40 — **Panel dyskusyjny**
Rówieśnik jako pierwsza pomoc psychiczna – jak mądrze wspierać?
MODERATOR: dr Joanna Święcik i Mateusz Sobotkiewicz
PANELIŚCI:
- Aneta Radzik
- Jowita Wowczak
- Patryk Podraza
- Wiktoria Nowakowska

godz. 10:40-11:10 — **Przerwa kawowa i czas na złapanie energii**

godz. 11:10-11:40 — **Wykład**
Internet, który wspiera czy niszczy?
Zdrowie psychiczne w świecie on-line
Stach Borawski

godz. 11:40-12:40 — **Panel dyskusyjny**
Wypalenie już w szkole – jak je rozpoznać i zatrzymać?
MODERATOR: dr Joanna Święcik i Mateusz Sobotkiewicz
PANELIŚCI:
- Stach Borawski
- dr Malwina Puchalska
- Adrian Sielicki

godz. 12:40-13:25 — **Przerwa kawowa i czas na złapanie energii**

godz. 13:25-14:55 — **Sesja warsztatowa**

1. Jak radzić sobie ze stresem w 5 krokach (techniki, które działają) - Kerrie Phipps (Warsztat w języku angielskim)
2. Jak pomóc koledze w kryzysie – bez bycia terapeutą – Patryk Podraza
3. Detoks cyfrowy – zdrowe korzystanie z technologii – Stach Borawski
4. Self-care w praktyce – dr Malwina Puchalska (Warsztat dla nauczycieli i rodziców)
5. Rok w Hiszpanii za zero złotych – wolontariat i inne szanse dla młodzieży – Lucyna Lewandowska i Anh Dao Nguyen (w j. angielskim)

godz. 14:55 — **Losowanie nagród + podsumowanie**



SŁOWO WSTĘPNE

Man in the Mirror. Odbicie, które zmienia.

Drodzy Młodzi, Szanowni Państwo, Przyjaciele Międzynarodowego Forum Młodzieży, kiedy w 2022 roku po raz pierwszy spotkaliśmy się podczas Międzynarodowego Forum Młodzieży w Legnicy, przyświecało nam jedno pragnienie – stworzyć przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą rozmawiać, zadawać pytania, dzielić się doświadczeniami i mieć poczucie, że ich głos naprawdę ma znaczenie.

Dziś spotykamy się ponownie, podczas trzeciej edycji Forum, której hasłem jest „Man in the Mirror. Odbicie, które zmienia". To nie tylko tytuł wydarzenia, ale przede wszystkim zaproszenie do zatrzymania się i spojrzenia na siebie – swoje emocje, potrzeby, relacje i codzienne wybory.

W świecie pełnym informacji, oczekiwań, presji sukcesu i ocen coraz trudniej znaleźć przestrzeń na proste pytania: Jak naprawdę się czuję? Kim jestem? Czego potrzebuję? Czy potrafię poprosić o pomoc?

Dlatego podczas tegorocznego Forum chcemy rozmawiać o zdrowiu psychicznym młodych ludzi, stresie, wypaleniu, samotności i presji, ale także o sile drugiego człowieka. O tym, jak możemy wspierać się jako rówieśnicy, nauczyciele, rodzice, instytucje i całe społeczeństwo. Szczególnie ważne jest dla mnie pytanie, czy rówieśnik może być pierwszą osobą, która zauważy, że ktoś potrzebuje pomocy – i jak mądrze na to odpowiedzieć.

Jako pomysłodawca i inicjator Forum, a także Prezes Zarządu Stowarzyszenia „Spynacz", jestem dumny, że wydarzenie stworzone z myślą o młodych stało się miejscem spotkania setek osób z różnych szkół, środowisk, organizacji i krajów. To właśnie różnorodność może być początkiem ważnej rozmowy i wzajemnego uczenia się.

Dlatego podczas trzeciej edycji Forum chcemy nie tylko mówić o młodych, ale przede wszystkim razem z młodymi.

Mam nadzieję, że listopadowe dni w Legnicy będą dla Was czasem ważnych rozmów, inspirujących spotkań i pytań, które zostaną z Wami na dłużej. Bo czasami najważniejsza nie jest gotowa odpowiedź, ale odwaga, by zadać właściwe pytanie.

Spójrzmy więc razem w lustro. Nie po to, by szukać ideału, ale by lepiej zrozumieć siebie i drugiego człowieka.

Do zobaczenia na 3. Międzynarodowym Forum Młodzieży w Legnicy!



Jakub Należny

Pomysłodawca i inicjator
Międzynarodowego Forum Młodzieży
Prezes Zarządu Stowarzyszenia „Spynacz"



SŁOWO WSTĘPNE

Man in the Mirror. Odbicie, które zmienia.

Szanowni Państwo, Droga Młodzieży,
z wielką radością witam Was na Międzynarodowym Forum Młodzieży, które w tym roku poświęcone jest niezwykle ważnemu tematowi – zdrowiu psychicznemu młodego pokolenia.
W świecie pełnym wyzwań, oczekiwań i nieustannych zmian troska o własne samopoczucie, wzajemne zrozumienie i budowanie dobrych relacji nabierają szczególnego znaczenia. Pamiętajcie, że proszenie o pomoc jest oznaką odwagi, a nawet drobny gest życzliwości może mieć ogromne znaczenie dla drugiego człowieka.
Wierzę, że Forum stanie się przestrzenią otwartego dialogu, wymiany doświadczeń i inspiracji do wspólnego działania.
Życzę Wam wartościowych rozmów, nowych przyjaźni i odwagi w dbaniu o siebie oraz innych.



prof. dr hab. Andrzej Panasiuk

Rektor
Collegium Witelona Uczelnia Państwowa



MODERATORZY



DR JOANNA ŚWIĄCIK

Aktywistka, badaczka i pasjonatka działań na rzecz rozwoju społeczności lokalnych oraz współpracy międzynarodowej. Ukończyła studia z zakresu nauk humanistycznych, a jej praca koncentruje się na angażowaniu młodzieży w projekty oparte na solidarności, edukacji i innowacji. Aktywnie uczestniczy w wielu inicjatywach, które promują wymianę kulturową oraz współpracę między młodymi ludźmi z różnych krajów. W swojej pracy skupia się na nauczaniu historii i rozwijaniu postaw obywatelskich wśród młodzieży. Jej działania koncentrują się na analizie metod integracji młodych ludzi w globalnym społeczeństwie, a także na roli nowych technologii w procesie edukacji.

MATEUSZ SOBOTKIEWICZ

Student kierunku lekarskiego i członek Rady Uczelnianej Samorządu Studenckiego na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Absolwent II Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Legnicy. Wielki optymista, wie że zawsze po burzy przychodzi słońce. Swoją ogromną empatię i ambicje przekuwa w działanie. Chętnie uczestniczy w różnych projektach społecznych oraz w wydarzeniach sportowych jako wolontariusz. Udziela się w wydarzeniach organizowanych między innymi przez Stowarzyszenie "Spynacz" Uczestniczył w takich projektach jak: Forum Aktywnej Młodzieży, Solve for tomorrow. Prywatnie miłośnik literatury faktu i reportażu oraz z pasji animator czasu wolnego.



PROWADZĄCY



MARTA MOTYL

Uczennica Salezjańskiego Liceum Ogólnokształcącego im. św. Jana Bosko w Lubinie na profilu biologiczno-chemicznym. Pełniła funkcję przewodniczącej szkoły. Na co dzień angażuje się w życie szkoły, organizuje wydarzenia oraz uczestniczy w działaniach wolontariackich. Brała udział w konkursach piękności Miss Nastolatek Dolnego Śląska, zdobywając tytuł finalistki oraz Miss Polski Nastolatek, docierając do półfinału. Interesuje się biologią i chemią, a także wystąpieniami publicznymi. Lubi rozmawiać z ludźmi. Jest osobą pełną optymizmu i wdzięczności, która chętnie poznaje nowe osoby, buduje wartościowe relacje i troszczy się zarówno o swój rozwój, jak i o dobro innych.

HUBERT DUSZEŃKO

Uczęszcza do Salezjańskiego Liceum Ogólnokształcącego im. św. Jana Bosko w Lubinie, gdzie realizuje program o profilu humanistyczno-prawnym i stale rozwija się w tym kierunku. Ponadto uwielbia doświadczać nowych wrażeń, uczyć się nowych rzeczy i zdobywać kolejne umiejętności. Stawia na stały rozwój osobisty i z pasją podejmuje każde wartościowe wyzwanie. Przez 2 lata uczęszczał do oratorium gdzie jako wolontariusz sprawował opiekę nad młodszymi podopiecznymi, brał udział w różnych akcjach oraz wyjeżdżał na różne eventy. Należąc do służby liturgicznej Hubert jako lektor również występował publicznie.





PRELEGENCI
PANELIŚCI



WOJCIECH TOMASZEWICZ

Rzecznik Prasowy Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, delegat i reprezentant PSRP w European Students' Union, Grupie Wyszehradzkiej oraz Ekspert ds. studenckich Polskiej Komisji Akredytacyjnej. Od lat aktywnie działa na rzecz rozwoju środowiska studenckiego, ze szczególnym uwzględnieniem umiędzynarodowienia szkolnictwa wyższego, wymiany akademickiej oraz budowania międzynarodowej współpracy między studentami i uczelniami. Jako reprezentant Parlamentu Studentów RP w European Students' Union uczestniczy w europejskiej debacie dotyczącej mobilności, jakości kształcenia i przyszłości szkolnictwa wyższego, łącząc perspektywę polskich studentów z europejskim środowiskiem akademickim i wymianą dobrych praktyk.

TOMASZ IWANCA "GRUBSON"

Grubson, bezkompromisowy producent, raper i wokalista, znany z doskonałego łączenia gatunków muzycznych i eksperymentowania ze środkami wyrazu. Ma na swoim koncie zarówno złote, platynowe jak i diamentowe płyty za swoje albumy. Jako pierwszy pobił rekord YouTube'a i jego piosenka „ Na Szczycie" jako pierwszy utwór hip hopowy zdobyła 100 mln wyświetleń! Każdy jego koncert to prawdziwe muzyczne wydarzenie, szczególnie dla tych którzy kojarzą go tylko jako Artystę związanego ze środowiskiem hip - hopowym. W zeszłym roku Grubson świętował 20 lecie swojej pracy artystycznej i z tej okazji zagrał dwa bardzo wyjątkowe halowe koncerty – w Katowicach w Spodku oraz w Warszawie na Torwarze.





PRELEGENCI
PANELIŚCI



LUCYNA LEWANDOWSKA

Magister psychologii oraz psychopedagogiki terapeutycznej, socjoterapeutka, coach.
Od 2004 roku pracuje z dziećmi i młodzieżą na poziomie lokalnym, zarówno w Polsce, jak i w Hiszpanii. Zajmuje się również koordynacją i realizacją międzynarodowych projektów młodzieżowych. Jej praca koncentruje się na rozwijaniu umiejętności społeczno-emocjonalnych oraz pełnego potencjału młodych ludzi, zarówno w formie indywidualnej jak i grupowej, wykorzystując metody terapeutyczne, coachingowe oraz narzędzia edukacji pozaformalnej.

MICHAŁ SZWESTKA

Nauczyciel i pasjonat historii. Absolwent Uniwersytetu Śląskiego, na którym ukończył prawo (2009) oraz studia podyplomowe z wiedzy o społeczeństwie (2012) i historii (2019). Wicedyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Śniadeckiego w Siemianowicach Śląskich oraz pomysłodawca i koordynator ogólnopolskiego konkursu „Potyczki Prawne".



PRELEGENCI
PANELIŚCI



ANNA BŁASZCZYK

Koordynatorka wolontariatu w Stowarzyszeniu dla Dzieci i Młodzieży SZANSA w Głogowie. Od kilku lat pracuje z młodzieżą, wspierając jej rozwój, samodzielność i zaangażowanie społeczne. Koordynuje działania wolontariackie oraz przygotowuje młodych ludzi do realizacji własnych inicjatyw związanych między innymi z prawami dziecka, przeciwdziałaniem przemocy, dyskryminacji i cyberprzemocy. W swojej pracy koncentruje się na podmiotowości młodych ludzi, ich sprawczości oraz tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do działania i budowania relacji.
Z wykształcenia terapeutka zajęciowa, obecnie studiuje psychologię.

ANNA MODRZEJEWSKA

Edukatorka i trenerka, od lat zaangażowana w działania na rzecz dobrostanu i rozwoju ludzi. Pracuje zarówno z młodzieżą, jak i z dorosłymi, wspierając ich w lepszym rozumieniu siebie, budowaniu poczucia własnej wartości, rozwijaniu kompetencji społecznych oraz tworzeniu zdrowych, opartych na szacunku relacji. Jest wykładowczynią akademicką oraz absolwentką studiów podyplomowych z zakresu well-beingu, przygotowania pedagogicznego, zarządzania w edukacji oraz rozwoju kompetencji trenerskich. Od wielu lat działa w środowisku międzynarodowym, realizując projekty edukacyjne i rozwojowe dla osób z różnych kultur i krajów. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie w zarządzaniu zespołami zróżnicowanymi wiekowo i kulturowo, co pozwala jej łączyć perspektywę trenerską z realiami pracy liderów i organizacji.





PRELEGENCI
PANELIŚCI



ANH DAO NGUYEN

Posiada tytuł magistra w dziedzinie Międzynarodowych Studiów nad Rozwojem, uzyskany na Université Grenoble Alpes we Francji, oraz tytuł licencjata w dziedzinie ekonomii inwestycji, zdobyty na National Economics University w Wietnamie.
Od 2017 roku pracowała z dziećmi i młodzieżą z różnych środowisk w Wietnamie, Francji, Polsce, a od 2023 w Hiszpanii. Pełniła rolę pracowniczki młodzieżowej oraz facylitatorki w ramach edukacji pozaformalnej i programów edukacyjnych.
Jej doświadczenie obejmuje prowadzenie warsztatów i zajęć koncentrujących się na komunikacji, pracy zespołowej, przywództwie, kreatywności oraz rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych. Projektowała i prowadziła również edukacyjne gry typu escape room oraz pracowała jako trenerka w zakresie edukacji społecznej i finansowej.

MATEUSZ R.M. ROGALSKI

Prawie podróżnik, prawie pisarz, prawie historyk, prawie politolog i prawie pedagog. Autor cyklu fantasy Obrońcy Ahury i współautor bajki Zamki i Roboty oraz współautor kryminału fantasy „Krew Dahaku" (napisanego z Moniką Litwinow). Prezes PSAN „Samowydawcy", redaktor naczelny czasopisma „Daję Słowo", redaktor Antologii Samowydawców i założyciel sklepu Samowydawcy.pl, autor artykułów dla takich czasopism jak: „Wychowanie w Przedszkolu", „Życie Szkoły. Współorganizator Festiwalu Książek w Płocku i BookSpace we Wrocławiu.





PRELEGENCI
PANELIŚCI



KRZYSZTOF SKRZYPEK

Trener i nauczyciel, a jednocześnie student. Na co dzień uczy innych, ale sam też nie przestaje się uczyć – obecnie studiuje psychologię. Doświadczenie trenerskie zdobywał m.in. na poziomie I ligi i Ekstraklasy, a od wielu lat pracuje z dziećmi i młodzieżą. Obecnie pełni funkcję koordynatora Akademii Piłkarskiej Miedzi Legnica. Wierzy, że wielkie zmiany zaczynają się od małych kroków. I właśnie z tego przekonania narodził się projekt o nieco przewrotnej nazwie „Trochę To Dużo". Lubi rozmawiać o rzeczach ważnych w prosty sposób.

JOWITA WOWCZAK

Nauczycielka uważności i medytacji, pedagożka, autorka książek „Uważność w edukacji", „Przewodnik po uważności dla dzieci" oraz „Ocalić skrzydła". Na co dzień prowadzi warsztaty dla dorosłych, młodzieży i dzieci, uczy jak radzić sobie z myślami, emocjami i stresem. Współtwórczyni pierwszego, polskiego programu uważności dla dzieci Kosmos i Kajo. Pomysłodawczyni ogólnopolskiego Tygodnia Uważności w szkole i przedszkolu, organizatorka corocznego wydarzenia Zlot Uważnych Nauczycieli oraz inicjatywy Miło(ść) w edukacji. Prowadzi kursy Instruktora Uważności dla Dzieci, wspierając nauczycieli, rodziców i specjalistów w rozwijaniu uważności, dobrostanu oraz kompetencji emocjonalnych dzieci i młodzieży. Od wielu lat popularyzuje uważność jako fundament dobrego bycia, życzliwości i współczucia. Szczególnie interesuje ją wpływ perspektywy na zdrowie i poczucie szczęścia. Każdego dnia uczy się jak żyć z uważnością.



3. MIĘDZYNARODOWE

FORUM MŁODZIEŻY

PRELEGENCI
PANELIŚCI



DR MALWINA PUCHALSKA-KAMIŃSKA

Psycholożka, wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS w Sopocie, założycielka Job Crafting Polska. Członkini Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Pozytywnej. Autorka publikacji naukowych i podręczników poświęconych dobrostanowi pracowników oraz młodzieży szkolnej. Zajmuje się popularyzowaniem wiedzy o dobrostanie opartej na dowodach naukowych. Prowadzi działania z zakresu profilaktyki wypalenia zawodowego, współpracując z różnorodnymi grupami zawodowymi, m.in. sędziami, nauczycielami, medykami oraz pracownikami organizacji pozarządowych.

ANETA RADZIK

Dyplomowana nauczycielka historii i EO w II Liceum Ogólnokształcącym im. Mieszka I w Szczecinie, egzaminator CKE, wychowawczyni, koordynatorka projektów, mediator szkolny, trenerka biznesu i oświaty. Promuje ideę twórczej szkoły. Łącząc empatię, kreatywność, wiedzę stara się za pomocą nowoczesnych technologii „przemawiać" do uczniów ich językiem i pokazać, że historia magistra vitae est. Jako edukatorka metody Design Thinking doskonali metody pracy projektowej. Jest współautorką kursu dla nauczycieli o metodzie projektu. Jako członkini grupy ekspercko-doradczej Centrum Edukacji Obywatelskiej, stara się inspirować nauczycieli, aby tak jak ona na lekcjach historii, EO, wdrażali treści edukacji globalnej na swoich przedmiotach. Swoją wiedzą i pomysłami na lekcję dzieli się z nauczycielami podczas konferencji, webinarów, szkoleń i na blogu edukacyjnym Aniołki Bez Charliego, którego jest współautorką.



PRELEGENCI
PANELIŚCI



PATRYK PODRAZA

Psycholog, pedagog specjalny, szkoleniowiec i animator społeczny. Założyciel Centrum Rozwoju i Terapii INCEPCJA w Legnicy. Łączy gabinetowe wsparcie młodzieży i dorosłych w kryzysie z prowadzeniem warsztatów rozwoju osobistego. Pomaga lepiej rozumieć emocje, wzmacniać poczucie własnej wartości i budować relacje. Magister psychologii oraz pedagogiki w zakresie resocjalizacji. Terapeuta środowiskowy dzieci i młodzieży oraz trener umiejętności społecznych (TUS). W trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo -ericksonowskim. Prezes Fundacji INCEPCJA i wiceprezes Fundacji Zdrowia i Rozwoju NASTROJE.

STACH BORAWSKI

Nauczyciel akademicki, psycholog biznesu i job coach. Specjalizuje się w psychologii motywacji, psychologii dobrostanu oraz sztuce storytellingu, funkcjonując na styku nauki, biznesu i zabawy. Przez lata związany z branżą IT, gdzie koordynował projekty i obsługiwał klientów biznesowych, budując mosty między światem technologii, a jej użytkownikami, cały czas pilnując, aby to technologia służyła ludziom, a nie na odwrót. Na Uniwersytecie SWPS prowadzi zajęcia m.in. z psychologii edukacji i psychologii dobrostanu ucząc studentów czym jest szczęście i jak dzięki odkryciom nauki możemy lepiej żyć. Dba, aby wiedza, którą przekazuje miała solidne naukowe podstawy. Zachęca do współpracy i (krytycznego) myślenia, bo żadna technologia tego myślenia nie powinna nigdy zastąpić. Hobbystycznie maluje figurki Warhammera i prowadzi sesje RPG.



PRELEGENCI
PANELIŚCI



ADRIAN SIELICKI

Edukator, twórca i organizator projektów artystycznych oraz społecznych. Pomysłodawca musicali, oratoriów i kantat angażujących młodzież w twórcze działania, a także nauczyciel historii i wiedzy o społeczeństwie, wdrażający innowacyjne projekty edukacyjne. Od 2025 roku wicedyrektor Szkoły Podstawowej Nr 10 im. Zofii Kossak w Legnicy. Opiekun Samorządu Uczniowskiego, mentor w programach Centrum Edukacji Obywatelskiej, prowadzący rozmowy z młodzieżą o kluczowych wyzwaniach współczesności. Jego pasją jest łączenie sztuki, edukacji i zaangażowania społecznego w inspirujące doświadczenia. Obecnie także student psychologii.

EWA KARLIŃSKA

Trener rozwoju osobistego, Coach, Certyfikowany trener FRIS, Doradca zawodowy, Facylitator Open Space Technology, Certyfikowany Doradca Projektów Assessment/Development Center, Absolwentka filozofii Uniwersytetu Wrocławskiego i wieloletni wykładowca związany z państwowymi wyższymi szkołami zawodowymi. Łączy doświadczenie trenerskie, coachingowe i dydaktyczne z praktyczną znajomością pracy z osobami o różnym doświadczeniu, potrzebach i stylach działania. Specjalizuje się w projektowaniu i prowadzeniu procesów rozwojowych, które wspierają skuteczne funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym, dla różnorodnych grup – od studentów i słuchaczy studiów podyplomowych po pracowników i kadrę z wielu branż i środowisk zawodowych.



PRELEGENCI
PANELIŚCI



KERRIE PHIPPS

Australijska trenerka przywództwa, międzynarodowa prelegentka, autorka serii książek „Do Talk to Strangers" oraz prowadząca podcast „Connect With Confidence". Kerrie wspiera osoby w każdym wieku w rozwijaniu odporności psychicznej, kompetencji emocjonalnych i społecznych, samoświadomości oraz pewności siebie w budowaniu relacji. Łącząc wiedzę z zakresu neuronauki z wieloletnim doświadczeniem, pomaga ludziom z różnych kultur i pokoleń radzić sobie ze stresem, świadomie komunikować się i tworzyć wartościowe więzi. Poprzez książki, coaching i interaktywne warsztaty tworzy przestrzeń do szczerych rozmów, wymiany perspektyw i osobistego rozwoju. Jej podejście wyróżniają empatia, otwartość i praktyczna wiedza. Jej misją jest inspirowanie do budowania świata opartego na autentycznych relacjach, wzajemnym zrozumieniu, empatii i współpracy.

WERONIKA FURCOŃ

Studentka III roku psychologii w Collegium Witelona Uczelnia Państwowa, członkini Rady Uczelnianej Samorządu Studenckiego i Akademickiego Związku Sportowego, przewodnicząca Koła Naukowego Psychologii „Poza Schematami".
Prywatnie pasjonatka wędrówek górskich.



PRELEGENCI
PANELIŚCI



JAKUB ŁOJKO

Uczeń klasy trzeciej na kierunku technik informatyk w Zespole Szkół Elektryczno-Mechanicznych w Legnicy. Sekretarz Samorządu Uczniowskiego, członek pocztu sztandarowego oraz radny X kadencji Młodzieżowej Rady Miejskiej w Legnicy. Sportowiec, kalistenik, informatyk, robotyk i pasjonat nauk ścisłych oraz historii. Zdobywca I miejsca w kategorii Freestyle podczas II Mistrzostw Polski Robotów w Legnicy (2023). Ma na koncie sukcesy w pływaniu i lekkoatletyce, a od wielu lat angażuje się również w wolontariat, szczególnie w Legnickim Stowarzyszeniu Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa "Otwórz Serce".
Aktywnie działa na rzecz młodzieży, chętnie pomaga innym i motywuje do podejmowania działania oraz realizowania własnych celów.

MAJA LASZCZYŃSKA

Uczennica klasy maturalnej w Akademickim Liceum Ogólnokształcącym w Legnicy. Ze Stowarzyszeniem Spynacz związana od 2021 roku. Początkowo uczestniczka organizowanych przez Spynacz obozów, a od 2024 roku aktywnie angażująca się w wolontariat. Miała okazję współorganizować 2 edycję Międzynarodowego Forum Młodzieży, gdzie zdobyła nowe doświadczenie. Po ukończeniu liceum chce studiować prawo lub psychologię. Interesuje ją praca z ludźmi, dlatego chętnie angażuje się w inicjatywy społeczne, które pozwalają jej rozwijać swoje umiejętności, zdobywać doświadczenie i robić coś dobrego dla innych. W wolnym czasie lubi oglądać filmy i seriale.





PRELEGENCI
PANELIŚCI



WIKTORIA NOWAKOWSKA

Uczennica V Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Heweliusza w Legnicy. Córka, przyjaciółka, i jedna z was. W wolnych chwilach oprócz spełniania swoich pasji, jakimi są sztuka i teatr, stara się zmienić świat, na tyle na ile świat pozwala to zrobić szesnastolatce, więc bierze udział w wszelkiego rodzaju projektach i działaniach o charakterze społecznym i angażuje się w wolontariat. Na co dzień zmaga się z takimi samymi problemami jak inni nastolatkowie.



3. MIĘDZYNARODOWE

FORUM MŁODZIEŻY

PARTNERZY SPONSORZY

ORGANIZATOR | WSPÓŁORGANIZATOR

STOWARZYSZENIE SPYNACZ

COLLEGIUM WITELONA
Uczelnia Państwowa

PATRONAT HONOROWY

Wiceprzewodnicząca Komitetu do spraw Pożytku Publicznego

DOLNY ŚLĄSK
PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO PAWŁA GANCARZA

Powiat Legnicki

KURATORIUM OŚWIATY WE WROCŁAWIU

PARTNERZY

AJS

Bank Polski

KFC

GALERIA PIASTÓW

umbrella
wspieramy NGO

V LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. JANA HEWELIUSZA W LEGNICY

YO CAMP

Krajowa Administracja Skarbowa

PROFESJA
ZAPREZENTUJEMY - PRZESZKOLIMY - WYPOSAŻYMY

LEROY MERLIN

DOLNY ŚLĄSK

Koleje Dolnośląskie

Działanie to jest częścią projektu MindArmour (nr projektu 2026-1-PL01-KA210-YOU-000460346), współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach programu Erasmus+

Dofinansowane przez Unię Europejską

MIEJSCE

Collegium Witelona Uczelnia Państwowa
Centrum Konferencyjno-Widowiskowe w budynku E
ul. Sejmowa 5A
59-220 Legnica







