



PhD CAMP 2025 - Program

Dzień 1 – piątek, 24 października 2025

09:00 – Zbiórka na Kampusie Głównym UW (ul. Krakowskie Przedmieście 26/28)

09:15/30 – Wyjazd z Kampusu Głównego UW

12:30 – Przekąska

13:00–15:00 – Aktywny spacer na ruiny zamku w Chęcinach

15:00–16:00 – Obiad

16:00–17:00 – Powitanie uczestników wyjazdu przez władze Uniwersytetu i Szkół
Doktorskich

17:00–18:30 – Wykład prof. Radosława Pawelca „Język polski w świecie akademickim
– o kropkach, przecinkach i poprawności językowej”

19:30 – Kolacja

20:30 – Integracja „speed friending” (seria 5-minutowych rozmów)

Dzień 2 – sobota, 25 października 2025

07:30–08:00 – Poranny rozruch

08:00–09:00 – Śniadanie

09:00–13:00 – Szkolenia z umiejętności miękkich – część 1 (do wyboru)

- Ambitne cele – jak je realizować pomimo przeszkód
- Skuteczna organizacja i zarządzanie sobą w czasie

13:00–14:00 – Obiad

14:00–16:00 – Szkolenie z umiejętności miękkich – część 2

16:30–17:30 – Gimnastyka



18:00 – Kolacja

19:00 – Spotkania w grupach (w podziale na Szkoły Doktorskie)

21:00 – Ognisko integracyjne

Dzień 3 – niedziela, 26 października 2025

08:00–09:00 – Poranny rozruch

09:00–10:00 – Śniadanie

10:00–11:30 – Wykład dra Aleksandra Jakubowskiego „Krótkie wprowadzenie do tradycji i ustroju szkolnictwa wyższego oraz wyzwań systemowych zarządzania nauką w Polsce”

12:00–13:30 – Spotkania w grupach

13:30–14:30 – Obiad

14:30–15:00 – Oficjalne zakończenie obozu

15:00–18:00 – Wyjazd i powrót na Kampus Główny UW



Opisy warsztatów do wyboru

Ambitne cele – jak je realizować pomimo przeszkód

Trenerka: Marzena Mańturz (Centrum Pomocy Psychologicznej UW)

Rozpoczęcie kształcenia w szkole doktorskiej jest wyjątkowym momentem w karierze. To ambitne wyzwanie wymagające nie tylko znacznego wysiłku, ale też kilkuletniego zaangażowania. Tak długofalowe cele wymagają umiejętności radzenia sobie z napotkanymi trudnościami i systematycznego działania pomimo przeszkód.

- Jak się do tego zabrać?
- Czego unikać?
- Jak radzić sobie ze zwątpieniem i utratą motywacji?

Odpowiedzi na te pytania uzyskasz biorąc udział w warsztacie: „Ambitne cele – jak je realizować pomimo przeszkód”

Zajęcia są skierowane do osób chcących:

- pogłębić wiedzę na temat efektywnych sposobów wyznaczania celów
- dowiedzieć się w jaki sposób planować i realizować wyzwania, aby je finalizować
- poznać sposoby radzenia sobie w momentach spadku motywacji oraz pojawiających się trudności

Zajęcia będą miały charakter warsztatowy. Zostaną zrealizowane w małej grupie, w atmosferze sprzyjającej refleksji, wymianie doświadczeń i inspiracji.

Skuteczna organizacja i zarządzanie sobą w czasie – szkolenie dla doktorantów

Trenerka: Agata Kowalińska-Karaś (Centrum Pomocy Psychologicznej UW)

Masz wrażenie, że doba jest za krótka? Trudno Ci pogodzić pracę naukową z innymi obowiązkami? Zapraszamy na praktyczne szkolenie, podczas którego poznasz sprawdzone metody planowania, wyznaczania priorytetów, radzenia sobie z wyzwaniami organizacyjnymi



i planowania celów. Nauczysz się efektywnie zarządzać swoim czasem i energią, aby z większą łatwością realizować swoje cele i zyskać więcej czasu na to, co naprawdę ważne.

Szkolenie ma charakter warsztatowy. Uczestnicy poznają na nim liczne narzędzia wspierające ich organizację, planowanie i wyznaczanie celów, które będą mogli wykorzystywać na co dzień również po szkoleniu.