

Psychotherapeutic workshop I, Mental health

Date: April 13th, 2026, 09:30-12:30 on Zoom

I invite you to a psychotherapy workshop where we will talk about mental difficulties, mental health and prevention. I will show you how to recognize depression and anxiety disorders in yourself. I will also talk about the effects of depressed mood on the brain and body.

Topics covered in the workshop:

- How to recognize the non-obvious symptoms of depression
- Could problems with concentration and speed of thinking be an emotional problem?
- How do anxiety and sadness affect the brain and body in the short and long term?
- What can I do for myself today to act preventively?
- How can doctoral studies relate to the development of emotional disorders - key components of risk.

Warsztaty psychoterapeutyczne I, Zdrowie psychiczne

Zapraszam na warsztaty psychoterapeutyczne, podczas których porozmawiamy o trudnościach psychicznych, zdrowiu psychicznym oraz prewencji. Przedstawię Państwu, jak rozpoznać u siebie depresję oraz zaburzenia lękowe. Opowiem o wpływie obniżonego nastroju na mózg i ciało.

Tematy poruszane na warsztatach:

- Jak rozpoznać nieoczywiste symptomy depresji
- Czy problemy z koncentracją i szybkością myślenia, to może być problem emocjonalny?
- Jak lęk i smutek wpływają na mózg oraz ciało w krótkim i długim terminie?
- Co mogę zrobić dziś dla siebie, by zadziałać prewencyjnie?
- Jak mogą się mieć studia doktoranckie do rozwoju zaburzeń emocjonalnych[Ⓢ] – kluczowe składowe ryzyka.

Psychotherapeutic workshop II - *How can I deal with stress in a stressful situation?*

Date: May 11th, 2026, 09:30-12:30 on Zoom

I invite you to psychotherapeutic workshops, during which we will learn how to relax and work with the body for a calmer mind and more effective work.

- **"What is stress for me?"** *How does my body handle stress?* The neurobiology of stress in plain language — the HPA axis, the amygdala, cortisol.
- **"What stress does to my work"** Cognitive narrowing, decision fatigue, relational friction.
- **"Me first, then the situation"**. The principle of internal regulation before external action. Why trying to fix the situation while dysregulated makes everything worse.
- **"How to effectively relieve tension in the body"** *Work with the body using the Jacobson method. Massage of tension points.* Guided practice using Progressive Muscle Relaxation.
- **"What does it mean to rest effectively?"** *How to calm the mind — a state of deep concentration — a state of deep relaxation.* Rest is an active neurological state, not the absence of activity.
- **"Working with beliefs about stressful situations"** Our stress is rarely just about the situation — it is about what we believe it means.

Warsztaty psychoterapeutyczne II - **Jak zapanować nad stresem w sytuacji stresującej?**

Zapraszam na warsztaty psychoterapeutyczne, podczas których nauczymy się sposobów relaksacji i pracy z ciałem w celu spokojniejszego umysłu oraz bardziej efektywnej pracy.

- „Czym jest dla mnie stres?” Jak moje ciało reaguje na stres? Neurobiologia stresu w przystępnym języku — oś HPA, ciało migdałowate, kortyzol.
- „Jak stres wpływa na moją pracę?” Zawężenie poznawcze, zmęczenie decyzyjne, napięcia w relacjach.
- „Najpierw ja, potem sytuacja.” Zasada wewnętrznej regulacji przed działaniem zewnętrznym. Dlaczego próba naprawienia sytuacji w stanie rozregulowania sprawia, że wszystko staje się jeszcze trudniejsze.
- „Jak skutecznie rozładować napięcie w ciele?” Praca z ciałem metodą Jacobsona. Masaż punktów napięcia. Praktyka z wykorzystaniem Progresywnej Relaksacji Mięśni.
- „Co to znaczy skutecznie odpoczywać?” Jak wyciszyć umysł — stan głębokiej koncentracji — stan głębokiego relaksu. Odpoczynek to aktywny stan neurologiczny, a nie brak aktywności.
- „Praca z przekonaniem na temat sytuacji stresowych.” Nasz stres rzadko dotyczy samej sytuacji — chodzi o to, co *wierzemy*, że ta sytuacja oznacza.

Psychotherapeutic workshop III – Procrastination and work organisation

Date: May 25th, 2026, 09:30-12:30 on Zoom

If you have trouble with procrastinating things to the last minute, feel constant stress due to a flurry of unfinished business, are overtired by the constant work mode, are accompanied by a constant sense of guilt and tension due to unfinished commitments - we invite you to a meeting that will help you understand the mechanisms of procrastination and learn effective techniques for working on procrastination.

During the meeting, Dr. Marzena Rusanowska will talk about the topics:

- Why is putting things off so tiring?
- Is procrastination only bad?
- Am I doomed to procrastination?
- Is procrastination a problem in the brain?
- Self-regulation and self-control
- What can I do to change my procrastination pattern?
- What techniques can I use to help myself?
- Can I help my team combat last-minute procrastination?

Warsztaty psychoterapeutyczne III – Prokrastynacja

Jeśli masz kłopot z odwlekaniem spraw na ostatnią chwilę, czujesz ciągły stres związany z natłokiem niedokończonych spraw, jesteś przemęczony ciągłym trybem pracy, towarzyszy Ci stałe poczucie winy i napięcie z powodu niedomkniętych zobowiązań – zapraszamy na spotkanie, które pomoże Ci zrozumieć mechanizmy prokrastynacji oraz poznasz efektywne techniki pracy nad prokrastynacją.

W trakcie spotkania dr Marzena Rusanowska opowie o tematach:

- Czemu odkładanie spraw jest tak męczące?
- Czy odwlekanie jest tylko złe?
- Czy jestem skazany na prokrastynację?
- Czy prokrastynacja to problem w mózgu?
- Auto-regulacja i samokontrola
- Co zrobić, by zmienić swój schemat odwlekania?
- Jakie techniki mogę zastosować, by sobie pomóc?
- Czy mogę pomóc mojemu zespołowi zwalczyć odwlekanie na ostatnią chwilę?

Dr. Marzena Rusanowska

I am a psychologist, psychotherapist, training trainer and scientist. My passion is to combine the results of my own scientific work, as well as scientific teams from around the world, with the practical translation of this knowledge into therapeutic work with an individual person and training work with groups. During my trainings and therapeutic work I show with commitment and passion how science translates into our daily lives and better functioning in a complex world.

As a therapist, I work in the integrative psychotherapy stream. My scientific experience in the field of clinical psychology allows me to thoroughly understand emotional disorders and to apply multiple methods and techniques of working with people. The basis of my work with people is systemic family work, placing the problems of one person in the context of the family, short-term work, elements of psychodynamic work, Mindfulness work, elements of cognitive-behavioral work and work with deep emotions. I work with the individual patient, with couples and with the whole family.

I gained my psychology qualifications during Master's and PhD studies in psychology at Jagiellonian University. I gained my psychotherapist qualifications while training at the Polish Institute of Integrative Psychotherapy in Krakow.

In my scientific work I study the functioning of people with emotional disorders, such as depression. I gained my experience in therapeutic work and scientific research while working and completing scientific internships in such prominent research centers as: Jagiellonian University, where I did my doctorate in clinical psychology; University of California, Berkeley, USA, where I learned cognitive behavioral therapy and conducted scientific research; College of William and Mary in Williamsburg, where I collaborated on scientific research on depression and completed my doctorate; University of Oxford, where I worked on scientific projects concerning diagnostics of emotional disorders, especially depression. I have also held research placements at the University of Akureyri in Iceland, the University of Oslo in Norway and the University of Roahampton in London. Currently, I work at the Institute of Psychology of the Polish Academy of Sciences in Warsaw, where I study emotional disorders and human return to full functioning.

Dr Marzena Rusanowska

Jestem psychologiem, psychoterapeutką, trenerem szkoleniowym oraz naukowcem. Moją pasją jest łączenie efektów pracy naukowej własnej, jak i zespołów naukowych z całego świata z praktycznym przełożeniem tej wiedzy na pracę terapeutyczną z indywidualnym człowiekiem oraz pracę szkoleniową z grupami. Podczas prowadzonych przeze mnie szkoleń oraz pracy terapeutycznej z zaangażowaniem i pasją pokazuję, jak nauka przekłada się na nasze codzienne życie i lepsze funkcjonowanie w skomplikowanym świecie.

Jako terapeutka pracuję w nurcie psychoterapii integratywnej. Moje doświadczenie naukowe w zakresie psychologii klinicznej pozwala mi na dokładne rozumienie zaburzeń emocjonalnych oraz na stosowanie wielorakich metod i technik pracy z ludźmi. Podstawą mojej pracy z człowiekiem jest rodzinna praca systemowa, umiejscowienie problemów jednej osoby w kontekście rodziny, praca krótkoterminowa, elementy pracy psychodynamicznej, praca z uważnością Mindfulness, elementy pracy poznawczo-behawioralnej oraz głęboka praca w stanie transu mająca na celu dojście do pierwotnych uczuć człowieka, oraz umożliwiająca osiągnięcie stanu głębokiego relaksu oraz ukojenia. Pracuję z indywidualnym pacjentem, z parami oraz z całą rodziną.

Kwalifikacje psychologa uzyskałam podczas studiów magisterskich i doktorskich z psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim, a kwalifikacje psychoterapeuty zdobyłam szkoląc się w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Krakowie.

W pracy naukowej zajmuję się badaniem sposobu funkcjonowania osób z zaburzeniami emocjonalnymi, np. osób w depresji. Swoje doświadczenie pracy terapeutycznej oraz prowadzenia badań naukowych zbierałam podczas pracy i staży naukowych w wybitnych ośrodkach naukowych takich jak: Uniwersytet Jagielloński, gdzie robiłam doktorat z psychologii klinicznej; Uniwersytet Kalifornijski w Berkeley w USA, gdzie uczyłam się terapii poznawczo-behawioralnej i prowadzenia badań naukowych; College of William and Mary w Williamsburgu, gdzie współpracowałam w ramach badań naukowych nad depresją i finalizacją doktoratu; Uniwersytet W Oxfordzie, gdzie pracowałam nad projektami naukowymi dotyczącymi diagnostyki zaburzeń emocjonalnych, zwłaszcza depresji. Odbywałam również staże naukowe na Uniwersytecie w Akureyri na Islandii, na Uniwersytecie w Oslo w Norwegii oraz Uniwersytecie w Roahampton w Londynie. Obecnie pracuję w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, gdzie zajmuję się badaniem zaburzeń emocjonalnych oraz powrotem człowieka do pełni swojego funkcjonowania.

