ZAKŁAD PIELĘGNIARSTWA KLINICZNEGO WUM

BADANIE NAUKOWE
WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

DLA PIELĘGNIAREK I PIELĘGNIARZY PRACUJĄCYCH ZMIANOWO

Mniej stresu. Lepszy sen.

DUAL MIND

Weź udział w badaniu i bezpłatnym, 8-tygodniowym kursie uważności **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) online.

8	2,5 h	60	0 zł
tygodni kursu online	raz w tygodniu	miejsc w badaniu	udział bezpłatny

Kto może się zgłosić?

- pielęgniarka/pielęgniarz z **prawem wykonywania zawodu**
- **praca zmianowa** od min. 6 miesięcy
- średnio **min. 4 dyżury nocne** w miesiącu
- **podwyższony stres i trudności ze snem**
- **bez wcześniejszego kursu** uważności (MBSR, MBCT)

Uczestnicy są losowo przydzielani do grupy kursu MBSR lub grupy porównawczej. Kurs prowadzi Beata Kuczmarska-Gołda, psycholożka, certyfikowana nauczycielka MBSR.

TERMINY KURSU (ZOOM)

1 lutego – 24 marca 2027

Grupa I – poranna
poniedziałki, 9:00–11:30

Grupa II – popołudniowa
środy, 15:30–18:00

+ **Dzień Uważności** w weekend (6–7 marca) i ok. 45–60 min praktyki dziennie.

Zaświadczenie ukończenia kursu MBSR przy udziale w min. 7 z 8 spotkań i w Dniu Uważności

REKRUTACJA TRWA · LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

Zeskanuj kod i sprawdź, czy możesz wziąć udział

Na stronie znajdziesz szczegóły badania i formularz zgłoszeniowy (ok. 10 min).
Pytania: **dual_mind@wum.edu.pl**

Badanie uzyskało pozytywną opinię Komisji Bioetycznej przy WUM. Zakład Pielęgniarstwa Klinicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny. Kierowniczka projektu: dr hab. n. o zdr. Lena Serafin.

Badanie realizowane jest w ramach Projektu o numerze NZN/1/Z/GW/N/26/27, realizowanego w latach 2026-2027, finansowanego ze środków subwencji przeznaczonej na naukę, uzyskanej przez Warszawski Uniwersytet Medyczny.