

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Program

Lublin

23-25
Kwietnia
2026



UMCS

VOLVO

SCANDINAVIA AUTO

kultura
enter

CENTRUM KULTURY
W LUBLINIE



UMCS
STOLICA
KULTURY

Lublin
www.lublin.pl



CZWARTEK | 23 kwietnia 2026

9:00 – 9:30 | Powitanie gości i przedstawienie programu seminarium

9:30 – 11:10 | Kultura jako infrastruktura opieki

Odporność to siła krytyczna, która nie tylko warunkuje przetrwanie, ale i wyzwala zdolność systemu do zmiany. Doświadczenia Europejskich Stolic Kultury i miast funkcjonujących w warunkach wojny wskazują, jak różnorodne i złożone mogą być działania wzmacniające odporność poprzez kulturę. Staje się ona fundamentem obronności i nadziei w sytuacjach kryzysowych.

WYSTĄPIENIA I SESJA PLENARNA:

9:30 - 9:45 Nadawanie sensu w czasie wojny: poza odpornością w kulturze ukraińskiej / Iryna Polikarchuk (Artsvit, Dnipro)

W wystąpieniu Iryna Polikarchuk opowie o tym, jak instytucje kultury w Ukrainie funkcjonują w warunkach pełnoskalowej wojny. Odwołując się do doświadczeń galerii Artsvit, przedstawi codzienne wyzwania – od zagrożeń bezpieczeństwa po przerwy w dostawie prądu – oraz sposoby, w jakie zespoły kultury dostosowują swoje praktyki. Wystąpienie podejmie również krytyczną refleksję nad często używanym pojęciem „ukraińskiej odporności”, proponując bardziej zniuansowane spojrzenie na ten termin. Szczególna uwaga zostanie poświęcona roli kultury jako przestrzeni wspólnego nadawania sensu w czasie wojny. Wykład zaprasza do zastanowienia się, dla-

Kultura Ochrony

czego instytucje kultury działają w takich warunkach i jaką rolę pełnią dziś w społeczeństwie.

9:45 - 10:00 Europejska Stolica Kultury - Poza wydarzeniami, ku trosce / Angeliki Lampiri (Eleusis 2023)

Odporność zaczyna się od ludzi, którzy w trudnych momentach znajdują sposoby, by pozostać ze sobą w kontakcie. Poprzez kulturę wspólnoty tworzą więzi, dzielą się opowieściami i budują sieci, które je podtrzymują. Europejskie Stolicy Kultury mogą wzmacniać te mechanizmy wsparcia, wzmacniając procesy oddolne i tworząc fundament prawdziwej infrastruktury troski.

10:00 - 10:15 Kultura jako infrastruktura troski: od wartości symbolicznej do zdolności społecznej / Sara Vuletić (Novi Sad 2022)

Prezentacja pokazuje, w jaki sposób kultura może funkcjonować jako forma infrastruktury troski - wykraczając poza tworzenie wartościowych doświadczeń i aktywnie wspierając dobro publiczne, zaufanie oraz odporność społeczną. Koncentruje się na warunkach instytucjonalnych, które umożliwiają tak rozumianą troskę w sposób konkretny i trwały.

10:15 - 11:00 Rozmowa: Iryna Polikarchuk, Angeliki Lampiri, Sara Vuletić; Prowadzenie: Marta Ryczkowska

11:00 - 11:20 | Przerwa





11:20 – 12:10 | Zmiana od wewnątrz – Dobrostan a zarządzanie kulturą

Czy można mówić o jakości kultury bez jakości zarządzania? Punktem wyjścia debaty jest przekonanie, że dobrostan osób pracujących w instytucjach kultury nie jest „miękkim dodatkiem”, ale fundamentem ich działania. Rozmowa skupi się na napięciach między systemem a codziennością pracy instytucji: odpowiedzialności państwa i organizatorów, realnej sprawczości osób zarządzających oraz presji, w której na co dzień funkcjonują zespoły. Wezmą w niej udział: Hanna Wróblewska (wieloletnia dyrektorka Zachęty – Narodowej Galerii Sztuki, komisarz Pawilonu Polskiego na Biennale w Wenecji i Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego w latach 2024-2025), Anna Długołęcka (ekspertka w dziedzinie HR, psycholożka, trenerka, menedżerka) i Sławomir Książniak (Dyrektor Dzielnicowego Domu Kultury Węglin w Lublinie).

12:10 - 12:30 | Przerwa

12:30 – 14:00 | Miasto jako laboratorium

Europejskie Stolice Kultury testują mechanizmy wzmacniające odporność poprzez kulturę. Miasto funkcjonuje jako wspólnota ucząca się, a odejście od narracji „trauma → wzrost” na rzecz opieki, regeneracji i współtworzenia pozwala stworzyć katalog formatów możliwych do wdrożenia w Lublinie.

12:30 - 12:55 Zespół ds. Monitoringu i Ewaluacji (M&E) Europejskiej Stolicy Kultury 2029 / prof. Agnieszka Kolasa-Nowak, prof. Radosław Mącik, dr Monika Ratajczyk, dr Andrzej Stawicki, dr Małgorzata Dziekanowska

Zespół ds. monitoringu i ewaluacji pełni kluczową rolę w analizowaniu procesów uruchamianych przez program Europejskiej Stolicy Kultury, łącząc badania z bieżącym zarządzaniem. Jego zadaniem jest systematyczne gromadzenie i interpretowanie danych, ocena efektów działań oraz wspieranie instytucji w uczeniu się i realizacji programu. Osoby z zespołu opowiedzą o kulturze, która staje się narzędziem zmiany społecznej, mechanizmach stojącymi za tym procesem oraz sposobach, w jaki badania pozwalają uchwycić zarówno jego bezpośrednie efekty, jak i długofalowe konsekwencje.

12:55 - 13:10 Dlaczego potrzebujemy wspólnej strategii dla kultury i zdrowia w Polsce? / Edyta Ruta

Głos w dyskusji pokazujący, dlaczego Polska potrzebuje wspólnej strategii łączącej kulturę i zdrowie w obliczu rosnących kryzysów społecznych i psychicznych. Wychodząc od idei „kultury jako infrastruktury opieki”, wskazuje na realny, lecz niewykorzystany potencjał działań kulturalnych w budowaniu dobrostanu i odporności społecznej. Stanowi zaproszenie do namysłu nad koniecznością systemowej współpracy między sektorami oraz wdrożenia rozwiązań inspirowanych europejskimi praktykami, takimi jak recepta społeczna.



**13:10 - 13:25 Charakterystyka lubelskich kadr kultury -
potencjały i bolączki / dr Marcin Cabak**

13:25 - 13:55 rozmowa: Edyta Ruta (Fundacja Pasma), dr Marcin Cabak (UMCS), Agnieszka Wojciechowska (Warsztaty Kultury), Monika Ratajczyk, Andrzej Stawicki (Zespół M&E ESK Lublin 2029) Moderacja: Aga Kozak

13:55 - 14:00 Podsumowanie i zapowiedź kolejnego dnia

14:00 | Przerwa

15:00 – 18:00 | Warsztaty i spotkania

Ciało to źródło wiedzy i miejsce akumulacji przeciążeń. Warsztaty odnoszą się do psychosomatycznych skutków pracy projektowej, aktywistycznej i kuratorskiej. Mają charakter wielozmysłowy - aktywizują czucie, słuch, węch, przywracają równowagę. Praktyki ruchowe, somatyczne i oddechowe stają się narzędziami regeneracji. Powstaje zestaw prostych, naukowo ugruntowanych technik możliwych do stosowania w instytucjach kultury.

**15:00 - 17:30 Muzyka w działaniu – obszary doświadczenia,
eksploracji i regulacji / prof. Krzysztof Stachyra (UMCS)**

Potencjał wykorzystania muzyki do osiągania różnorodnych celów, również obszaru terapii i wsparcia, jest ogromny. Podczas warsztatu sięgniemy po wybrane aspekty wykorzystania słuchania muzyki i muzykowania jako przestrzeni doświadczenia i dobrostanu. UWAGA: żadne umiejętności muzyczne nie są potrzebne do udziału w warsztacie.

15:00 - 17:30 Podobno się nie da. A jednak: jak zmieniać instytucję kultury od środka – aby była lepszym miejscem pracy / Anna Długołęcka

Jak sprawić, by organizacja (NGO, instytucja, ośrodek) nie była tylko miejscem pracy, ale przestrzenią, w której ludzie czują się docenieni, mają poczucie wpływu, chcą się rozwijać i do której przychodzą bez ścisku w żołądku? Podczas 2,5-godzinnych, dynamicznych warsztatów zdefiniujemy - jakie czynniki wpływają na dobre miejsce pracy, sprawdzimy, co dziś działa – poznamy ciekawe praktyki z innych instytucji (z całej Polski), określimy najważniejsze obszary na które mają wpływ organizatorzy, osoby zarządzające organizacją oraz osoby pracujące a także porozmawiamy o tym jak sobie radzić z tym, na co wpływu nie mamy, wspólnie opracujemy pomysły, które mogą zmienić codzienność pracy w lubelskich instytucjach kultury – od drobnych, szybkich ulepszeń po długofalowe rozwiązania.

15:00 - 16:30 Wychodząc od troski / Konrad Kurowski

Warsztat koncentruje się na ciele jako źródle wiedzy, zasobów i potencjałów, które mogą wspierać nas w obliczu przeciążeń związanych z pracą w sektorze kultury. Poprzez proste praktyki ruchowe i uważnościowe będziemy badać, jak odzydkować kontakt ze sobą oraz rozpoznawać sygnały napięcia i potrzeby regeneracji. Spotkanie tworzy przestrzeń doświadczania troski nie jako abstrakcyjnej idei, lecz jako ucieleśnionej praktyki – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu oraz sposobu budowania nowych form relacji w środowisku pracy.



**15:00 - 18:00 Słoik zakwasu jako narzędzie przetrwania /
Łukasz Radziszewski**

Surowe, szare ciasto w słoiku to fragment prywatnej rzeczywistości - rodzinnego domu i przyległego doń gospodarstwa, którego nadrzędnym celem było zawsze zapewnienie pełnej samowystarczalności, odporności i zdolności do improwizacji. Historia Zakwasu związana jest z kilkoma pokoleniami gospodyń wiejskich, które przekazywały sobie specyfikę przez co najmniej osiemdziesiąt ostatnich lat. Związany jest z tym szereg rytuałów i unikalna ekonomia daru – Zakwas musi być przekazany w podarunku jako podstawowe narzędzie sąsiedzkiej dyplomacji. Zakwas to współczesne twórcze narzędzie o rozległym zastosowaniu i znaczeniu – zarówno symbolicznym, jak i namacalnym. Warsztaty będą miały charakter teoretyczny i praktyczny.

15:00 - 17:00 Znaleźć zrozumienie. O efektywnej komunikacji w środowisku międzykulturowym / Iza Gawęcka

Warsztat to praktyczne wprowadzenie do świadomej komunikacji, ze szczególnym naciskiem na pogłębienie rozumienia tego, jak działają nasze nawyki myślowe i komunikacyjne. Przyjrzymy się temu, w jaki sposób skróty myślowe, uproszczenia i automatyczne interpretacje wpływają na to, co słyszymy i jak jesteśmy rozumiani oraz jakie pułapki mogą z tego wynikać, zwłaszcza w kontakcie z osobami z innych kultur. Warsztat może stanowić pierwszy krok do głębszej refleksji nad funkcjonowaniem w różnorodnym, międzykulturowym środowisku - zarówno w pracy zespołowej, jak i w działaniach społecznych czy artystycznych.


Kultura Ochrony

15:00 - 18:00 Od frustracji do kontaktu – jak prowadzić dialog w konflikcie. Warsztat NVC/ Magdalena Kosicka

Chcemy realizować to, co dla nas ważne – działać z poczuciem sensu, lekkości i radości. Jednak w pracy z innymi często pojawiają się napięcia: różnice perspektyw, przekonań czy celów, które zamiast współpracy prowadzą do frustracji i zniechęcenia. Podczas warsztatu przyjrzymy się, jak budować komunikację opartą na porozumieniu i wzajemnym zrozumieniu. Nauczymy się, jak wyrażać swoje potrzeby w jasny i konstruktywny sposób, jak słuchać innych bez oceniania oraz jak reagować na emocje – zarówno własne, jak i cudze. Pracując metodą NVC (Porozumienie bez przemocy), będziemy rozwijać umiejętność stawiania granic z uwzględnieniem innych osób oraz tworzenia przestrzeni do współpracy, w której możliwy jest dialog, przepływ i realne wsparcie w zespole.

19:30 - 20:45 | Centrum Kultury, sala jasna Kąpiel w dźwiękach. Koncert gongów i mis / Rima Sadurska

Kąpiel w dźwiękach to immersyjne doświadczenie akustyczne wibracji oparte na mis, gongów oraz instrumentów etnicznych. Artystka łączy brzmienia instrumentów terapeutycznych ze śpiewem i autorskim prowadzeniem procesu medytacyjnego. Tworzy czułą przestrzeń pielęgnowania wrażliwości oraz oczyszczenia emocjonalnego, korzystając z dźwięku jako narzędzia pracy z układem nerwowym. Wydarzenie ma charakter wyciszający i wspierający procesy autoregulacji – prowadzi uczestników w kierunku pogłębionego kontaktu z ciałem i psychiką. Dźwięk staje się tu medium, które umożli-



liwia rozluźnienie napięć, regenerację oraz łagodne wejście w przestrzeń podświadomych doświadczeń. Koncert odbywa się w pozycji leżącej. Na miejscu dostępne będą maty, koce i poduszki – dla zapewnienia komfortu zachęcamy również do przyniesienia własnych.

PIĄTEK | 24 kwietnia 2026

9:30 – 11:30 | Kultura jako infrastruktura opieki

Miasta, które tworzyły program lub aplikowały o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury pokazują, jak złożone jest myślenie o odporności budowanej poprzez kulturę. Ich doświadczenia odślaniają sieć powiązań między działaniami kulturalnymi a takimi obszarami jak ochrona dziedzictwa, zdrowie psychiczne czy relacje w systemie demokratycznym. Wskazujemy także na inicjatywy europejskie, które wzmacniają spójność społeczną poprzez kulturę.

WYSTĄPIENIA I SESJA PLENARNA:

9:40 - 10:00 Droga Lwowa do ESK: konkurs się zakończył, Odpowiedzialność, by być trwa dalej / Yulia Khomchyn (Lwów 2030 – miasto kandydat)


Odpowiedzialność, by być to koncepcja, z którą Lwów ubiegał się o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury 2030. Zakłada ona rozumienie kultury jako siły, która daje świadectwo, pamięta, pracuje z doświadczeniem straty, troszczy się, leczy, łączy i proponuje wizję przyszłości. Była to propozycja skierowana do Europy – wspólnego tworzenia kultury jako jednej z nielicznych dziś przestrzeni zdolnych do wzięcia odpowiedzialności i dawania poczucia wewnętrznej stabilności w coraz bardziej

Kultura Ochrony

kruchym świecie. W październiku 2025 roku ogłoszono, że Lwów nie otrzymał tytułu ESK 2030. Towarzyszyło temu jednak jasne przekonanie: to tylko jeden z etapów. Potrzeba odpowiedzialności nie znika. Lwów rozwija dziś ideę Odpowiedzialności, by być i konsekwentnie z nią pracuje. W ubiegłym roku miasto przyjęło dedykowany program wsparcia kultury na lata 2025–2030 pod tą samą nazwą. W tym roku, na poziomie krajowym i we współpracy z Ukraińską Fundacją Kultury, zainicjowano nabór dla środowisk kultury, skupiony wokół działań kultury, która daje świadectwo, troszczy się i wyobraża przyszłość. Dziś idea odpowiedzialnego bycia oraz kultura jako przestrzeń przepracowywania różnorodnych doświadczeń i nadawania im sensu stały się jednym z fundamentów życia we Lwowie – przede wszystkim jako wspólnoty. To opowieść o akceptacji, rehabilitacji, uzdrawianiu, trosce, dostępności, poszukiwaniu oparcia, wzajemnym zrozumieniu i jedności. Nazywamy to ekosystemem człowieczeństwa – czymś, co każdy z nas współtworzy poprzez codzienne działania.

10:00 - 10:20 Odporność, troska i kultura otwarta, Rosella Tarantino (Matera 2019)

Jak postrzegana jest odporność na południu Włoch? Matera, Europejska Stolica Kultury 2019, stanowi symbol odporności – z ponad 10 000 lat ciągłej obecności człowieka. Jej wpis na listę światowego dziedzictwa UNESCO odzwierciedla nie dzieło znanych architektów, lecz zbiorowy, warstwowy wysiłek pokoleń capomastri, którzy kształtowali zrównoważoną relację z naturalnym środowiskiem. Czerpiąc inspirację z tego zbiorowego dziedzictwa, przyjęliśmy model „kultury otwartej”, wywodzący się z ruchu open source, oparty na zasadach dzielenia



się, współpracy i otwartości, które mogą generować nowe formy kultury. Matera 2019 została zatem zbudowana na modelu produkcji kultury opartym na uczestnictwie obywateli oraz na znoszeniu barier w dostępie do kultury. Jak pracowaliśmy z koncepcją kultury otwartej i zbiorowej inteligencji? Jakie są efekty współtworzenia i praktyk partycypacyjnych w zakresie dobrostanu, wzmocnienia społecznego i postaw obywatelskich? Czy podejścia te mogą sprzyjać adaptacyjnej zmianie (odporności), czy raczej podważają i znacząco przełamują istniejące praktyki?

10:20 - 10:40 Kultura dla odporności – wspólnoty jako miękkiej rdzeń odporności społecznej / Felix Schartner Giertra (BSR Cultural Pearls)

Wspólnoty są coraz częściej opisywane jako fundament odporności społecznej. Jednak gdy chodzi o budowanie zaufania, spójności i zdolności do wspólnego działania, odpowiedzialność staje się niejasna — a sama sprawczość jeszcze bardziej. Jednocześnie rosnące skupienie na kwestiach bezpieczeństwa może prowadzić do deprecjonowania znaczenia lokalnego zaangażowania, kultury i kreatywności. Inicjatywa Cultural Pearls wychodzi z odmiennego założenia: kultura nie jest „dodatkiem”, lecz kluczowym narzędziem wzmacniania spójności wspólnotowej i odporności społecznej na poziomie lokalnym. Mniejsze miasta często muszą mierzyć się z dodatkowymi wyzwaniami i napięciami przy ograniczonych zasobach. Dzięki inicjatywie Pearls miasta małe i średnie są zachęcane do strategicznego wykorzystywania transformacyjnego potencjału swoich wspólnot poprzez kulturę. W regionie Mo-

Kultura Ochrony

rza Bałtyckiego gminy testują, w jaki sposób partycypacja publiczna poprzez kulturę może przekładać się na silniejsze wspólnoty — i bardziej przyjazne do życia miejsca.

10:40 - 11:20 W dyskusji wezmą udział: Yuliia Khomchyn (Lwów 2030 – miasto kandydat), Rosella Tarantino (Matera 2019), Felix Schartner Giertra (BSR Cultural Pearls). Prowadzenie: Marta Ryczkowska

11:20 - 11:40 | Przerwa

11:40 – 12:40 | Nabywanie odporności

Działania artystyczne i animacja międzykulturowa pełnią rolę bezpiecznego poligonu doświadczalnego, podczas którego można uczyć się współpracy, tworzenia więzi i przełamywania lęku, co pozwala na odruchowe i skuteczne działanie w sytuacjach realnego zagrożenia.

PREZENTACJE:

11:40 - 12:00 Animatorzy kultury w środowisku pracy - uwarunkowania psychospołeczne / dr Urszula Lewartowicz (UMCS), dr hab. Andrzej Różański prof. UMCS

12:00 - 12:15 Człowiek sztuki w kryzysie / dr hab. Katarzyna Klimkowska prof. UMCS





**12:15 - 12:30 Animacja międzykulturowa
a kryzysoodporność / Marcin Skrzypek (Ośrodek Brama
Grodzka Teatr NN, Forum Kultury Przestrzeni)**

Wystąpienie opiera się na opracowaniu 2% Szlachetny poryw logistyki. Animacja międzykulturowa a kryzysoodporność na przykładzie Lublina 1989–2022. Dane z 2022 roku pokazują, że choć ponad dwie trzecie społeczeństwa było zaangażowane w pomoc uchodźczyńiom, to jedynie 2% osób zaspokajało ich najpilniejsze potrzeby, oferując transport lub nocleg. Analiza tego przypadku prowadzi do hipotezy, że nawet niewielki odsetek osób podejmujących działania o kluczowym znaczeniu może decydować o przetrwaniu kryzysu, szczególnie wtedy, gdy zawodzi system instytucjonalny. Rodzą się w związku z tym pytania o to, jak rozumieć spójność społeczną w praktyce, jakie warunki muszą zostać spełnione, aby społeczność w sytuacji kryzysowej działała jak sprawnie funkcjonujący system, oraz jak wspierać i rozwijać ten potencjał poprzez świadome działania.

12:30 - 12:50 | Przerwa

**12:50 – 14:00 | Kultura, bezpieczeństwo i odporność
informacyjna**

Kultura może wzmacniać krytyczne myślenie oraz zdolność rozpoznawania manipulacji. Przyjrzymy się mechanizmom dezinformacji i fake newsów w obszarze kultury, sztuki i debaty publicznej. Zastanowimy się nad rolą instytucji kultury jako mediatorów społecznych oraz omówimy praktyczne narzędzia, takie jak fact-checking, komunikacja kryzysowa, moderowanie debat i praca z konfliktem.

Kultura Ochrony


12:50 - 13:10 Przestrzeń zaufania. Sztuka jako infrastruktura bezpieczeństwa / Bogna Świątkowska

Jesteśmy dziś nieustannie bombardowani przekazami, które mają wywołać natychmiastową reakcję: lęk, gniew, oburzenie, lojalność wobec własnej bańki. Liczy się szybkość i afekt. W takim świecie odporność informacyjna nie polega wyłącznie na umiejętności sprawdzania faktów. Można je znać i nadal pozostać bezbronnym wobec języków polaryzacji, atmosfery nieufności, wobec mechanizmów, które antagonizują. Sztuka może tworzyć przestrzenie, w których nie musimy reagować natychmiast, w których można wstrzymać odruch, zawiesić pewność, zobaczyć więcej niż jedną perspektywę. Społeczeństwo, które traci zdolności, które daje sztuka, staje się społeczeństwem łatwym do sterowania.

13:10 - 13:30 W sieci narracji / Rafał Sakowski

Każdy z nas funkcjonuje dziś w przestrzeni nieustannego napięcia: między manipulacją, polaryzacją a potrzebą odnalezienia wspólnego sensu. Codziennie jesteśmy wciągani w gotowe opowieści o świecie, które porządkują rzeczywistość w prostych kategoriach: „my” i „oni”, „prawda” i „kłamstwo”. Rzadko jednak pytamy, kto tworzy te narracje i w czyim interesie działają. W rezultacie część społeczeństwa okopuje się na spolaryzowanych pozycjach, a jeszcze większa część wycofuje się z życia publicznego, ponieważ przestaje wiedzieć, komu ufać i w co wierzyć. To właśnie w tej luce — między dogmatycznym przekonaniem a znużonym wycofaniem — rozgrywa się dziś jeden z najważniejszych konfliktów współczesności. Autorytarne państwa, wykorzystując wyspecjalizowane ośrod-





ki wpływu i zorganizowane maszyny propagandowe, inwestują ogromne środki w projektowanie narracji, które mają osłabiać wspólnoty, destabilizować demokracje i przede wszystkim przechwytywać społeczną wyobraźnię.

13:30 - 13:55 W dyskusji wezmą udział: Bogna Świątkowska (prezesa Fundacji Nowej Kultury Bęc Zmiana), Rafał Sakowski (założyciel fundacji PASMO – Instytutu Odporności Społecznej) i Ada Florentyna Pawlak (wykładowczyni SWPS, antropolożka technologii, prawniczka i historyczka sztuki). Moderacja: Aga Kozak

13:55 - 14:00 Podsumowanie i zapowiedź kolejnego dnia

14:00 | Przerwa

**15:00 – 18:00 | Psychosomatyka i praca afektywna:
od napięcia do regulacji**

Ciało to źródło wiedzy i miejsce akumulacji przeciążeń. Warsztaty odnoszą się do psychosomatycznych skutków pracy projektowej, aktywistycznej i kuratorskiej. Mają charakter wielozmysłowy - aktywizują czucie, słuch, węch, przywracają równowagę. Praktyki ruchowe, somatyczne i oddechowe stają się narzędziami regeneracji. Powstaje zestaw prostych, naukowo ugruntowanych technik możliwych do stosowania w instytucjach kultury.

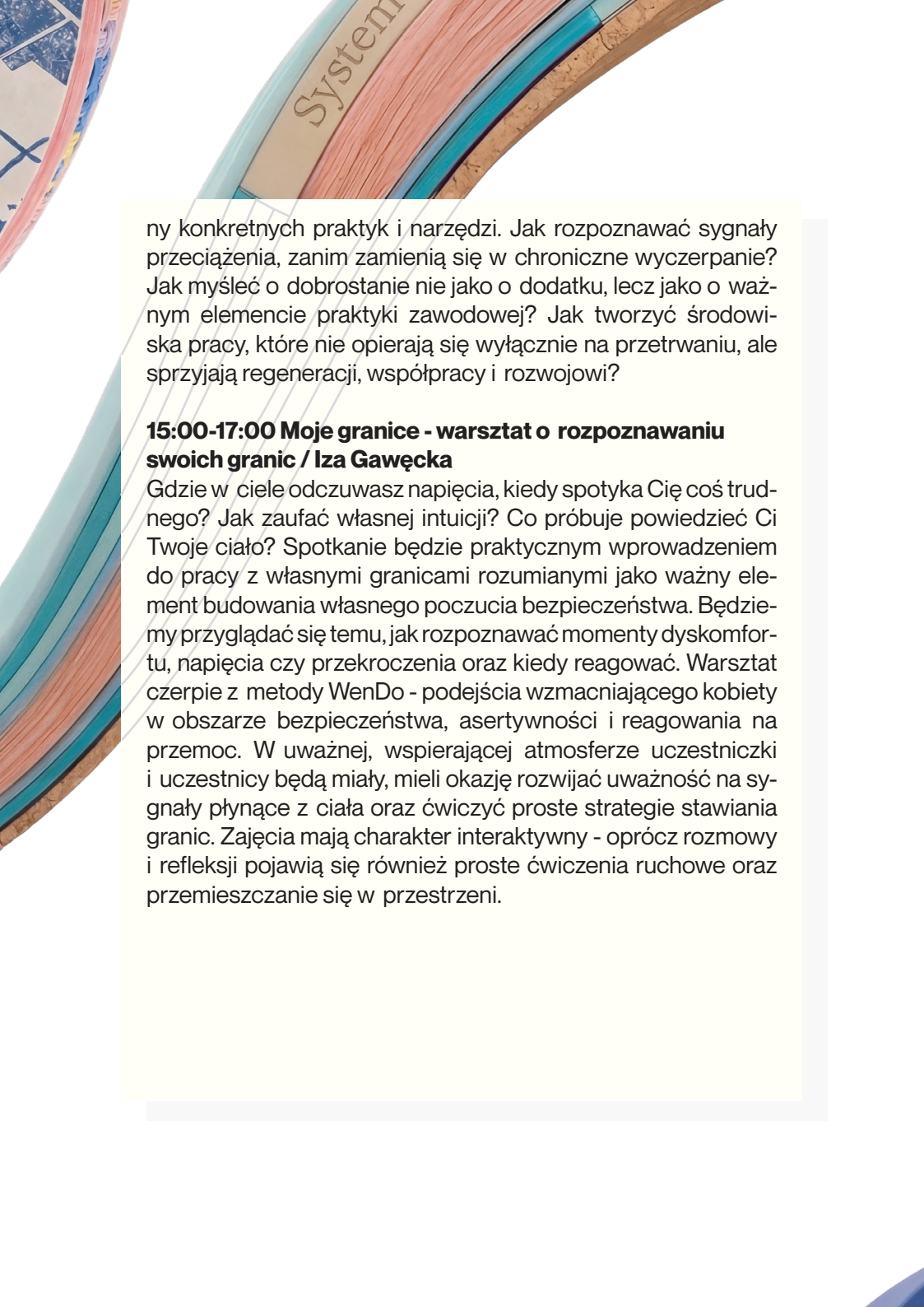
Kultura Ochrony

15:00 - 18:00 Ruch ku przyszłości / Marysia Stokłosa

Ruch ku przyszłości to eksploracja możliwości ciała w ruchu, podczas której uczymy się dostrzegać siebie jako część większej kompozycji. Tańcząc, współpracując i rozwijając kompetencje artystyczne, zmieniamy się – wraz ze sposobem, w jaki uczestniczymy w świecie. Praktyka ruchowa kieruje naszą uwagę na pełne spektrum doznań: bywa przyjemna i relaksująca, ale też wymagająca. Zawsze wiąże się również z ryzykiem odsłaniania się. Otwierając się kolektywnie na doświadczenie cielesne, konfrontujemy się z tym, co nieoczekiwane i nieznanne. Ruch ku przyszłości jest wezwaniem do praktykowania odwagi i ciekawości, a także do rozwijania tolerancji, zarówno wobec siebie, jak i wobec innych.

15:00-18:00 Praca w kulturze bez wypalenia? Warsztaty dla środowiska kultury / Karolina Pluta

Nadmiar obowiązków, malejąca satysfakcja z pracy, nieadekwatne wynagrodzenie, ciągły pośpiech i konieczność robienia wielu rzeczy naraz - brzmi znajomo? Dla wielu osób pracujących w kulturze to codzienność. Podczas warsztatów osoby uczestniczące przyjrzą się zjawisku wypalenia zawodowego w sektorze kultury: jego przyczynom, objawom oraz sposobom reagowania, które mogą wspierać dobrostan i trwałość pracy. Punktem wyjścia będzie koncepcja Christiny Maslach, amerykańskiej psycholożki, która jako jedna z pierwszych opisała burnout jako odpowiedź na długotrwałe przeciążenie emocjonalne i fizyczne, osadzone w zawodowym kontekście. Wypalenie rozwija się w relacjach, w środowiskach, w których nagromadzony stres nie zostaje rozpoznany ani rozładowany. Warsztat będzie przestrzenią refleksji, ale także wymia-



ny konkretnych praktyk i narzędzi. Jak rozpoznawać sygnały przeciążenia, zanim zamienią się w chroniczne wyczerpanie? Jak myśleć o dobrostanie nie jako o dodatku, lecz jako o ważnym elemencie praktyki zawodowej? Jak tworzyć środowiska pracy, które nie opierają się wyłącznie na przetrwaniu, ale sprzyjają regeneracji, współpracy i rozwojowi?

15:00-17:00 Moje granice - warsztat o rozpoznawaniu swoich granic / Iza Gawęcka

Gdzie w ciele odczuwasz napięcia, kiedy spotyka Cię coś trudnego? Jak zaufać własnej intuicji? Co próbuje powiedzieć Ci Twoje ciało? Spotkanie będzie praktycznym wprowadzeniem do pracy z własnymi granicami rozumianymi jako ważny element budowania własnego poczucia bezpieczeństwa. Będziemy przyglądać się temu, jak rozpoznawać momenty dyskomfortu, napięcia czy przekroczenia oraz kiedy reagować. Warsztat czerpie z metody WenDo - podejścia wzmacniającego kobiety w obszarze bezpieczeństwa, asertywności i reagowania na przemoc. W uważnej, wspierającej atmosferze uczestniczki i uczestnicy będą miały, mieli okazję rozwijać uważność na sygnały płynące z ciała oraz ćwiczyć proste strategie stawiania granic. Zajęcia mają charakter interaktywny - oprócz rozmowy i refleksji pojawią się również proste ćwiczenia ruchowe oraz przemieszczanie się w przestrzeni.

SOBOTA | 25 kwietnia 2026**10:00 – 11:40 | Komunikacja inkluzywna i działania międzykulturowe**

Moduł koncentruje się na współpracy międzysektorowej z osobami migranckimi oraz na narzędziach wspierających włączanie i współtworzenie kultury. Skupiamy się na budowaniu wspólnoty w różnorodnych zespołach, rozwijaniu przynależności, zaufania i poczucia wspólnej odpowiedzialności.

10:00 - 10:20 Język włączający w praktyce: narzędzia komunikacji dostępnej, uważnej i opartej na trosce / Jolanta Sienkiewicz-Prochowicz

Wystąpienie koncentruje się na tym, jak stosować język włączający w codziennej pracy instytucji kultury. Przedstawia konkretne narzędzia komunikacji dostępnej, uważnej i opartej na trosce, które pomagają budować poczucie przynależności, wzmacniają relacje w zespołach i wspierają współpracę w różnorodnym środowisku. Pokazuje także kierunki pracy nad tym, jak język może ograniczać wykluczenia i pomagać tworzyć odpowiedzialne praktyki instytucjonalne.

10:20 - 10:40 Sztuka jako wsparcie i obszar dostępny dla osób z niepełnosprawnością wzroku / dr hab. Ewa Niesterowicz (UMCS)

10:40 - 11:40 Dyskusja z udziałem: **Jolanta Sienkiewicz-Prochowicz** (filozofka, trenerka antydyskryminacyjna), dr hab. **Margaret Ohia-Nowak** (językoznawczyni, medioznawczyni, UMCS) i **Anna Dąbrowska** (prezeska stowarzyszenia Homo Faber). Moderacja: **Aga Kozak**

11:40 - 12:00 Przerwa

12:00 – 13:30 | Wzmacniające praktyki artystyczne

Moduł pokazuje, jak praktyki artystyczne wzmacniają odporność i dobrostan twórców. Badamy narzędzia performatywne w pracy z młodymi ludźmi. Analizujemy także, w jaki sposób buduje się odporność instytucjonalna i jak przebiega monitoring „stanu zdrowia” instytucji kultury i uczelni artystycznych.

12:00 - 12:20 Laboratorium percepcji i dyskomfortu / Paulina Kempisty

Prezentacja dotyczy projektu Laboratorium percepcji i dyskomfortu jako praktyki artystycznej rozwijającej odporność psychiczną i wrażliwość percepcyjną poprzez pracę z czasem, uwagą i doświadczeniem dyskomfortu. Projekt opiera się na długotrwałych działaniach performatywnych w zmiennych środowiskach, które pozwalają testować i rozszerzać zdolność koncentracji oraz pogłębiać sposób odbierania bodźców i poczucie obecności w danym miejscu i czasie. Szczególne znaczenie ma „trening dyskomfortu”, traktowany jako narzędzie rozwijania uważności, wytrzymałości i świadomej pracy z ciałem w procesie twórczym. Program dedykowany jest przede wszystkim pracy z młodymi osobami artystycznymi i stanowi propozycję możliwą do zastosowania w instytucjach

Kultura Ochrony

artystycznych – jako narzędzie wspierające dobrostan, koncentrację oraz bardziej zrównoważone modele edukacji performatywnej. Projekt stanowi koncepcję rozwijaną w oparciu o metodologiczne praktyki artystów performance, adaptowaną i rozwijaną przez Artiego Grabowskiego, prof. Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, od trzech lat realizowaną m.in. w Instytucie Grotowskiego we Wrocławiu.

12:20 - 12:40 Od wrażliwości do odporności: Mechanizmy budowania dobrostanu osób uzdolnionych artystycznie / dr hab. Małgorzata Kuśpit, prof. UMCS

12:40 - 13:25 Dyskusja z udziałem: Paulina Kempisty (Instytut Grotowskiego), dr hab. Marta Bosowska (artystka performance, Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu), dr Marta Ryczkowska (ESK Lublin 2029), Łukasz Radziszewski (ASP w Warszawie).

13:25 - 13:30 Podsumowanie i zakończenie seminarium

13:30 Przerwa

14:30 – 16:00 | Psychosomatyka i praca afektywna: od napięcia do regulacji

Ciało i umysł funkcjonują na równych zasadach. Moduł obejmuje praktyki ruchowe, somatyczne i oddechowe, które pomagają w regeneracji i radzeniu sobie z przeciążeniem w pracy twórczej



.14:30 - 16:00 Wychodząc od troski / Konrad Kurowski

Warsztat koncentruje się na ciele jako źródle wiedzy, zasobów i potencjałów, które mogą wspierać nas w obliczu przeciążeń związanych z pracą w sektorze kultury. Poprzez proste praktyki ruchowe i uważnościowe będziemy badać, jak odzyskiwać kontakt ze sobą oraz rozpoznawać sygnały napięcia i potrzeby regeneracji. Spotkanie tworzy przestrzeń doświadczania troski nie jako abstrakcyjnej idei, lecz jako ucieleśnionej praktyki – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu oraz sposobu budowania nowych form relacji w środowisku pracy.

14:30 - 16:00 Mindfulness – praktyka uważności / Agata Semplińska

Mindfulness, najczęściej w języku polskim tłumaczona jako uważność, oznacza świadome przeżywanie każdej chwili. Jest to dziedzina z obszaru psychoedukacji. Praktykowanie uważności – mindfulness: to skuteczna metoda redukcji stresu przebadana naukowo, uczy podejmowania świadomych decyzji w miejsce bezrefleksyjnych automatyzmów, przeciwdziała rozproszeniom spowodowanym przez przebodźcowanie umysłu, niweluje goniwty myśli i pomaga radzić sobie z trudnym emocjami czy bólem, wzmacnia spokój i stabilność wewnętrzną, poprawia jakość codziennego funkcjonowania, pomaga dbać o dobrostan psychofizyczny. Warsztat Mindfulness - praktyka uważności obejmuje wprowadzenie do tematyki mindfulness, praktykę uważności, wymianę refleksji w kręgu.

14:30 - 16:30 Praktyki granic / Marta Bosowska

Warsztat poświęcony jest badaniu granic w relacjach – ich odczuwaniu, wyznaczaniu i negocjowaniu. Przez proste ćwiczenia z ciałem i przestrzenią będziemy przyglądać się granicy jako zjawisku dynamicznemu, zmieniającemu się w zależności od kontekstu, obecności innych i jakości uwagi. Pracujemy poprzez obecność, ruch i interakcję, rozwijając świadomość własnych potrzeb oraz sposobów komunikowania ich w relacji. Warsztat ma charakter doświadczeniowy – uczestniczki i uczestnicy uczą się poprzez praktykę, obserwację i bezpośrednie działanie. Zajęcia odbywają się zarówno w przestrzeni zamkniętej, jak i w przestrzeni publicznej, co pozwala poszerzyć perspektywę pracy z granicami w różnych warunkach i sytuacjach.

ZESPÓŁ:

Kuratorka i koordynatorka merytoryczna

Marta Ryczkowska

Produkcja:

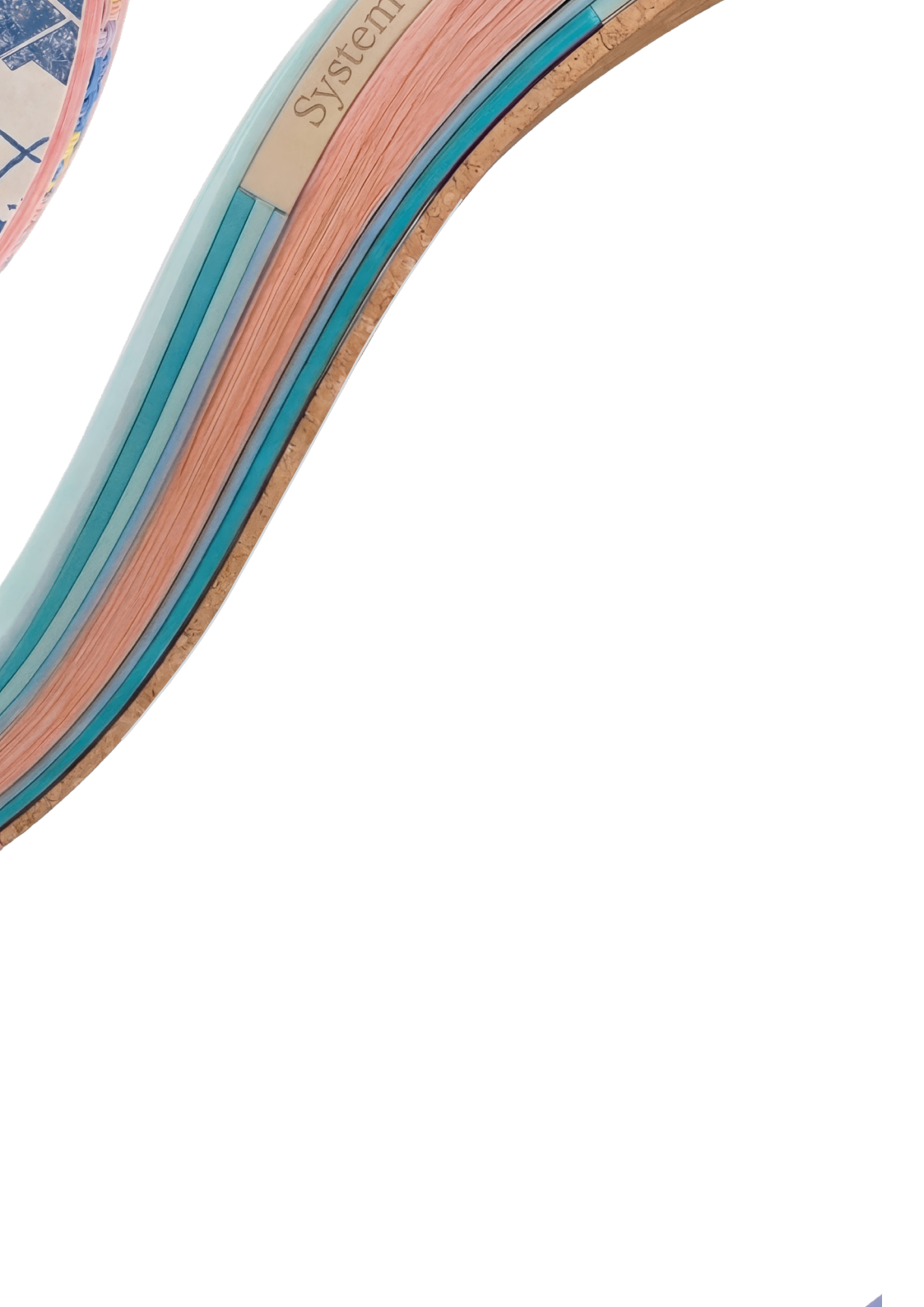
Jagoda Valkov, Izabela Raszevska

Prowadzenie:

Aga Kozak

Kontakt:

marta.ryczkowska@lublin2029.pl



SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Prelegenci

Lublin

23-25
Kwietnia
2026



UMCS

VOLVO

SCANDINAVIA AUTO

kultura
enter

CENTRUM KULTURY
W LUBLINIE



UMCS
STOLICA
KULTURY

Lublin
www.lublin.pl



systemowa

orzenie

**Marysia
Stokłosa**

Marysia Stokłosa - choreografka, absolwentka w School for New Dance Development (SNDO) w Amsterdamie i wydziału tańca współczesnego w London Contemporary Dance School at The Place. Była przewodniczącą Rady Programowej Instytutu Muzyki i Tańca. Łączy choreografię z praktyką improwizacji tańca. Jest zaangażowana w wiele działań na rzecz rozwoju choreografii eksperymentalnej jako inicjatorka projektów edukacyjnych i nauczycielka, a także jako prezeska Fundacji Burdağ i członkini Centrum w Ruchu. Prowadzi roczny kurs Choreografia w Centrum, a także liczne warsztaty i wykłady m.in.: na Uniwersytecie Mozarteum w Salzburgu, Tanzhaus w Zurichu, LaSalle College of The Arts w Singapurze. Współpracowała z choreografami takimi jak Meg Foley czy Maija Reeta Raumanni, a także z reżyserem teatralnym Wojtkiem Ziemińskim. Występowała m.in. w *Glory* Jeremy Wade'a, *Tuning Scores* Lisy Nelson oraz *Tribes* Sary Shelton Mann. Jest członkinią berlińskiego zespołu cranky bodies a/company Petera Pleyera i Michiela Keupera.



**Ada
Florentyna
Pawlak**

Ada Florentyna Pawlak - Antropolożka technologii, prawniczka i historyczka sztuki, wykładowczyni akademicka. Specjalizuje się w obszarze społecznych implikacji sztucznej inteligencji i transhumanizmu. Naukowo interesuje się relacjami pokolenia Z i pokolenia Alfa ze sztuczną inteligencją. Bada, jak rozwój technologicznych narzędzi wpływa na wyobrażenia społeczne. Członkini założycielka Polskiego Stowarzyszenia Transhumanistycznego i organizatorka corocznych konferencji naukowych: *Transhumanizm. Idee, Strategie, Wątpliwości*. Według „Forbes Women” jedna z 22 najbardziej wpływowych Polek w obszarze nauki i biznesu w 2022, wyróżniona w rankingu Top 100 Woman in AI in Poland. Laureatka projektu Jutronauci „Gazety Wyborczej” & Kulczyk Investment.



**Anna
Długołęcka**

Anna Długolecka - ekspertka w dziedzinie HR, psycholożka, trenerka, menedżerka, działaczka społeczna. Przeprowadzała wiele procesów zmian organizacyjnych. Odpowiadała też za rozwój i szkolenia w dużych międzynarodowych korporacjach. Specjalizuje się w doradztwie z zakresu zarządzania ludźmi, przeprowadzania zmian organizacyjnych, budowania zdrowej i opartej na szacunku kultury instytucjonalnej, wdrażania nowych rozwiązań wspierających motywację i rozwój pracowników a także radzenie sobie w sytuacji stresu i obciążeń. Od ponad 15 lat współpracuje z instytucjami kultury i wspiera je w stawianiu się lepszymi miejscami pracy (m.in.: Instytut Adama Mickiewicza, Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, Instytut Teatralny, Polin, Narodowa Orkiestra Symfoniczna Polskiego Radia, Sinfonia Varsovia, Narodowe Forum Muzyki, Centrum Sztuki Współczesnej). Autorka i realizatorka licznych szkoleń dotyczących m.in.: kompetencji psychologicznych, zarządzania komunikacji i rozwiązywania konfliktów, motywowania, radzenia sobie ze stresem i budowania rezyliencji – odporności na trudności, kryzysy i załamania, radzenia sobie ze zmianami, zarządzania motywacją pracowników w czasie zmian. Od 12 lat prowadzi fundację Warszawskie Centrum Psychoonkologii.



**Marta
Bosowska**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Marta Bosowska - profesora związana z Uniwersytetem Artystycznym w Poznaniu. Artystka i wykładowczyni, dydaktyczka i edukatorka od lat aktywna w międzynarodowym środowisku sztuki. Współpracuje m.in. z La Cambre w Brukseli, Buren College of Art, Wydziałem Kunst Music Design Uniwersytetu w Bergen. Jej praktyka obejmuje działania w obszarze sztuki współczesnej, w tym pracy z przestrzenią, performansem i działaniami site-specific, osadzonymi w międzynarodowych kontekstach społecznych.

Praktyka opieki

edzialnoś



**Paulina
Kempisty**

Paulina Kempisty - historyczka sztuki, współpracowała z Ośrodkiem Sztuki Performance w Lublinie, w latach 2010–2018 związana z Galerią Labirynt, gdzie pracowała jako kuratorka oraz kierowniczka działu programowego. Prezeska Fundacji Sztuki Performance w latach 2010–2023. Od 2011 roku producentka festiwalu Performance Platform Lublin. W sezonie 2019–2020 pracowała w Operze Wrocławskiej jako kierowniczka Działu Promocji. Obecnie pracuje w Instytucie im. Jerzego Grotowskiego. W obszarze jej zainteresowań szczególne miejsce zajmuje performans. Obecnie zajmuje się głównie produkcją i koordynacją wydarzeń performatywnych oraz teatralnych, a także współpracą międzyinstytucjonalną w Polsce i za granicą.



**Rossella
Tarantino**

Rosella Tarantino - pierwsza włoska ekspertka powołana do Międzynarodowego Panelu ds. Wyboru i Monitoringu Europejskich Stolic Kultury, nominowana przez parlament Unii Europejskiej na lata 2022–2024. Pełniła również funkcję przewodniczącej podczas kilku sesji selekcyjnych i monitorujących. Jej zainteresowania koncentrują się wokół polityk publicznych, kultury i partycypacji obywatelskiej. Współpracowała z instytucjami międzynarodowymi i krajowymi, łącząc myślenie strategiczne z wdrażaniem działań na rzecz transformacji kulturalnej miast i społeczności. Odegrała kluczową rolę w Europejskiej Stolicy Kultury Matera 2019 współtworząc strategię zwycięskiej aplikacji i przyczyniając się do ponownego zdefiniowania wizji rozwoju miasta aż do uzyskania tytułu w 2014 roku. Następnie pracowała przy opracowaniu i realizacji programu kulturalnego 2019, odpowiadając za partnerstwa międzynarodowe i strategię zaangażowania mieszkańców, a później kierując procesem monitoringu i ewaluacji osiągniętych rezultatów. Posiada szerokie doświadczenie w zakresie regionalnych polityk publicznych, ze szczególnym uwzględnieniem programów rozwoju lokalnego opartych na kulturze, strategii innowacji społecznych oraz ewaluacji polityk kulturalnych.



**Sara
Vuletić**

Sara Vulečić - strażniczka w obszarze sztuki i kultury, z wieloletnim międzynarodowym doświadczeniem kuratorskim oraz w zarządzaniu programami i budowaniu partnerstw instytucjonalnych. Odegrała kluczową rolę w realizacji Europejskiej Stolicy Kultury Novi Sad 2022 jako dyrektorka programowa i szefowa współpracy międzynarodowej, pełniąc również funkcję koordynatorki ds. sztuk medialnych w UNESCO. Obecnie odpowiada za relacje międzynarodowe miasta Novi Sad. Jest współzałożycielką inicjatywy doradczo-badawczej Vulečić Patrick, badającej, jak instytucje kultury mogą precyzyjniej definiować swoją misję, wzmacniać kompetencje i skuteczniej realizować wartość publiczną.

A portrait of a middle-aged man with a grey beard and a red beanie, wearing a blue hoodie and a brown jacket. He is smiling slightly. The background features a large, circular, textured object with various colors and patterns, possibly a piece of art or a decorative element. A red banner is overlaid at the bottom right, containing the name 'Sławomir Książniak' in white text.

**Sławomir
Książniak**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Sławomir Księżniak - kulturoznawca, muzyk, grafik-designer. Absolwent studiów podyplomowych z zakresu zarządzania (Polska Akademia Nauk, Warszawa). Dyrektor instytucji kultury w Janowcu nad Wisłą i Opolu Lubelskim. Prelegent i ekspert Forum Praktyków Partycypacji i NieKongresu Animatorów Kultury. Członek Forum Kraków. Odznaczony Medalem 700-lecia Miasta Lublin (2017). Absolwent 13. edycji Szkoły Liderów Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i Fundacji Szkoła Liderów. Członek Rady Doradczej Europejskiej Stolicy Kultury Lublin 2029.

Praktyka opieki

działnoś



**Yulia
Khomchyn**

Yuliia Khomchyn - menedżerka kultury i liderka sektora publicznego z ponad 20-letnim doświadczeniem w zarządzaniu projektami, polityce kulturalnej oraz współpracy międzynarodowej. Od 2018 roku zarządza Instytutem Strategii Kultury we Lwowie, zainicjowała Strategię Rozwoju Kultury Lwowa 2025, kierowała pracami nad Strategią Rozwoju Kultury Społeczności Lwowa 2035. Opracowała model miejskiego funduszu kultury, który stał się podstawą do utworzenia hubu UNESCO we współpracy z Ministerstwem Kultury i Komunikacji Strategicznej, Ministerstwem Spraw Zagranicznych oraz biurem UNESCO. Jest dyrektorem Kongresu Kultury. W latach 2024–2025 była liderką aplikacji Lwowa o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury 2030. Od 2023 roku wykłada na Politechnice Lwowskiej, od 2016 roku jest radną Rady Miasta Lwowa.



**Rima
Sadurska**

Kultura Ochrony

Rima Sadurska - artystka dźwięku, performerka, dźwiękoterapeutka i naturopatka. Tworzy immersyjne działania na styku teatru, ekologii i medytacji oraz muzykę eksperymentalną, pracując z głosem, ciszą i relacją. Od ponad 15 lat pracuje z dźwiękiem, emocjami i procesem grupowym. Prowadzi ceremonie, warsztaty i sesje indywidualne, integrując m.in. dźwiękoterapię, pracę z ciałem, medytację i praktyki rytualne. W swojej praktyce stosuje podejście holistyczne, wspierając procesy transformacji, uważności i budowania relacji z naturą. Jej projekty koncentrują się na doświadczeniu wspólnotowym, uczestnicy stają się częścią procesu, współtworząc sytuacje artystyczne.

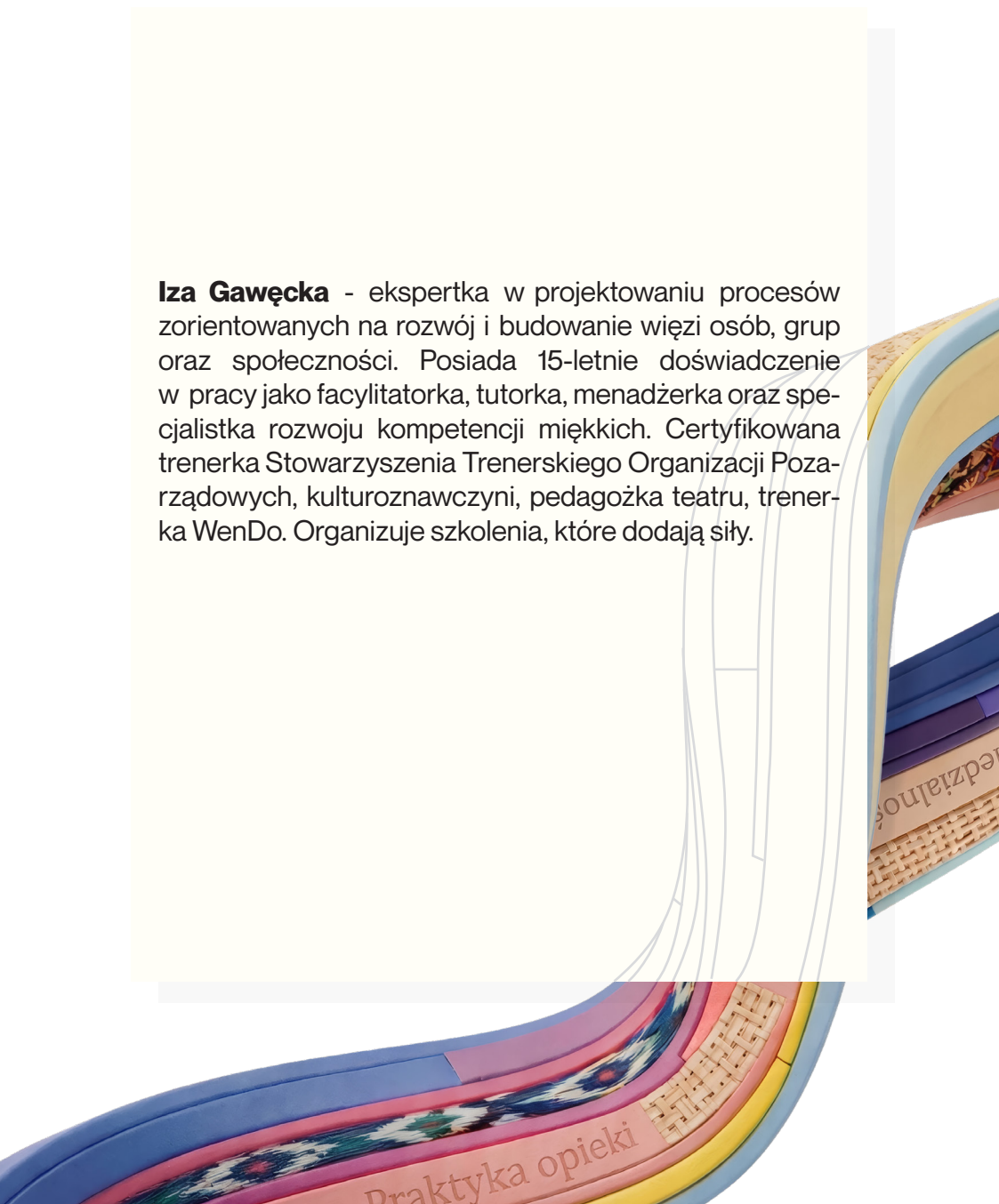


Iza
Gawęcka

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Iza Gawęcka - ekspertka w projektowaniu procesów zorientowanych na rozwój i budowanie więzi osób, grup oraz społeczności. Posiada 15-letnie doświadczenie w pracy jako facylitatorka, tutorka, menadżerka oraz specjalistka rozwoju kompetencji miękkich. Certyfikowana trenerka Stowarzyszenia Trenerskiego Organizacji Poza-rządowych, kulturoznawczyni, pedagożka teatru, trenerka WenDo. Organizuje szkolenia, które dodają siły.





**Konrad
Kurowski**

Konrad Kurowski - niezależny dramaturg pracujący z perspektywy ciała, kurator, facylitator procesów artystycznych. W latach 2014–2023 był członkiem Lubelskiego Teatru Tańca. W latach 2023–2024 należał do zespołu kuratorskiego starającego się o tytuł Europejska Stolica Kultury Lublin 2029. Od 2020 roku rozwija własną praktykę ruchową opartą na ucieleśnianiu zjawiska troski, jest autorem prac choreograficznych: *Ćwiczenia w byciu, patrzeniu i działaniu*, *WORK IT!*, *Szyzygium. Praktyki Aktywnej Nadziei*. Był kuratorem Międzynarodowych Spotkań Teatrów Tańca w Lublinie, członkiem i współorganizatorem inicjatyw tanecznych takich jak Aerowaves – European Dance Network, Polska Sieć Tańca, Przestrzenie Sztuki Lublin oraz kolektywu artystyczno-badawczego Przestrzeń Wspólna.



**Iryna
Polikarchuk**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Iryna Polikarchuk - menedżerka kultury i badaczka pracująca na styku sztuki, edukacji, strategii kulturalnej i kontekstów lokalnych. Zainteresowana inkluzją społeczną, praktykami miejskimi oraz edukacją pozaformalną. Dyrektorka i kuratorka programów publicznych galerii Artsvit (Dnipro, Ukraina), współzałożycielka Centrum Kultury Współczesnej w Dnipro. Aktywnie współpracuje z ukraińskimi i międzynarodowymi instytucjami. Kierowniczka projektu ukraińskiej sekcji Secondary Archive.

Praktyka opieki

działnoś



**Edyta
Ruta**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Edyta Ruta - liderka programu *Kultura i zdrowie* w Instytucie Odporności Społecznej PASMO, gdzie łączy doświadczenia w obszarach kultury, zdrowia i inicjatyw społecznych. Aktywnie uczestniczy w działaniach europejskiej platformy Culture And Health. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego 2026 w zakresie rozwoju kadr kultury. Współtworzyła aplikację Bielska-Białej o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury 2029.

Praktyka opieki

działnoś



Łukasz
Radziszewski

Łukasz Radziszewski - artysta, projektant nowych tradycji. W swoich działaniach odrzuca pojęcie trwałego dzieła sztuki na rzecz „aktu stwarzania”. Studiował, następnie pracował jako dydaktyk na ASP w Warszawie. Prezentował swoje działania m.in. w Zachęcie Narodowej Galerii Sztuki, Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, Galerii Arsenał w Białymstoku, CSW U-jazdowski, BWA Wrocław. Wspólnie z architektem Szymonem Kaniewskim stworzył wirtualną przestrzeń artystyczną *Galerię Komputer* uznaną za polską innowację kulturalną 2020.





**Magdalena
Kosicka-Leszczyńska**

Magdalena Kosicka-Leszczyńska - certyfikowana Trenerka Porozumienia bez Przemocy(NVC), trenerka NVC, mediatorka, facylitorka programu Essential Peacemaking Women and Men, radczyni prawna. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, zapobiegania przemocy i rozwiązywania konfliktów, w tym od 2012 r. szkolenia z zakresu mediacji. We współpracy z Sądem Okręgowym w Zamościu realizuje wykłady i szkolenia dla młodzieży szkolnej i nauczycieli z zakresu mediacji rówieśniczych i rozwiązywania konfliktów. Opracowuje i prowadzi autorskie programy komunikacji, współpracy i rozwoju osobistego w oparciu o empatię dla różnych grup społecznych.



**Hanna
Wróblewska**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Hanna Wróblewska - historyczka sztuki, kuratorka. W latach 2010 - 2021 dyrektorka Zachęty Narodowej Galerii Sztuki i komisarz Pawilonu Polskiego na Biennale w Wenecji. W latach 2022 – 2023 wicedyrektorka ds. naukowych i wystawienniczych w Muzeum Getta Warszawskiego. W latach 2024-2025 Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Członkini Towarzystwa Zachęty Sztuk Pięknych oraz Stowarzyszenia Krytyków Sztuki AICA oraz Polskiego Komitetu Narodowego Międzynarodowej Rady Muzeów ICOM.

Praktyka opieki

działnoś

INARIUM

kultura chrony

olin

-25
vietnia
26

Angeliki
Lampiri

Angeliki Lampiri - ekonomistka specjalizująca się w projektowaniu, wdrażaniu i ewaluacji projektów międzynarodowych, ze szczególnym uwzględnieniem kultury, budowania kompetencji, sieciowania oraz innowacji społecznych. Do stycznia 2026 roku pełniła funkcję Dyrektorki ds. Planowania Strategicznego i Operacji w World Human Forum. W latach 2018–2024 była Dyrektorką ds. Szkolenia Kulturalnego w ramach Europejskiej Stolicy Kultury Eleusis 2023, do zespołu dołączyła już na etapie aplikowania o tytuł w 2016 roku. Zarządzała szerszym portfolio projektów Eleusis 2023, ukierunkowanych na wzmacnianie lokalnych społeczności i operatorów kultury, organizując międzynarodowe konferencje i spotkania networkingowe, spektakle tańca współczesnego oraz rozwijając relacje międzynarodowe. W latach 2022–2024 była członkinią zarządu sieci Culture Next, a obecnie pełni funkcję koordynatorki konferencji tej sieci. Jest założycielką organizacji Cultural Transit, zajmującej się strategią kulturalną i współpracą międzynarodową, ze szczególnym uwzględnieniem podejść oddolnych i międzysektorowych.

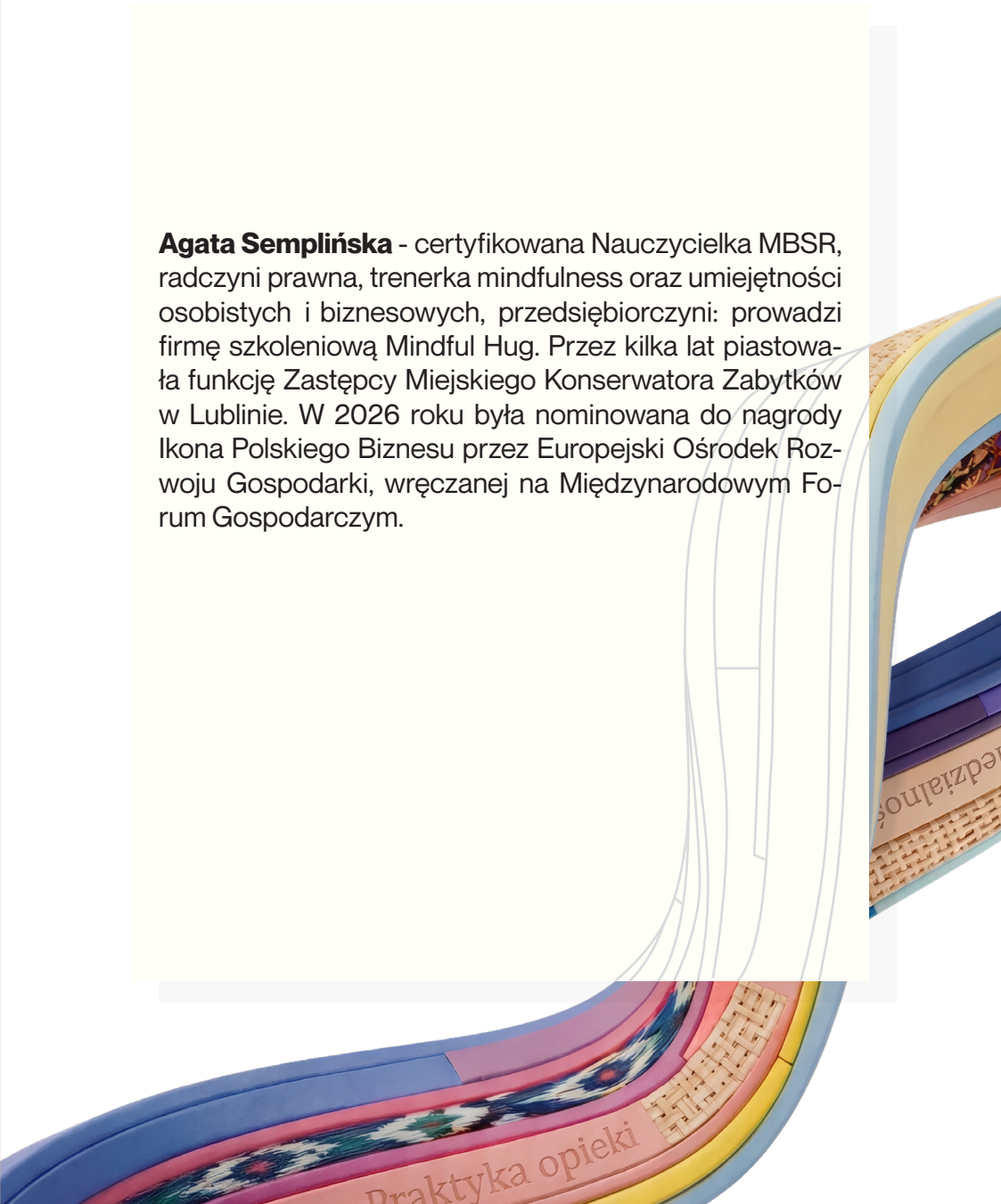


**Agata
Semplińska**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Agata Semplińska - certyfikowana Nauczycielka MBSR, radczynie prawna, trenerka mindfulness oraz umiejętności osobistych i biznesowych, przedsiębiorczynie: prowadzi firmę szkoleniową Mindful Hug. Przez kilka lat piastowała funkcję Zastępcy Miejskiego Konserwatora Zabytków w Lublinie. W 2026 roku była nominowana do nagrody Ikona Polskiego Biznesu przez Europejski Ośrodek Rozwoju Gospodarki, wręczanej na Międzynarodowym Forum Gospodarczym.





**Felix
Schartner
Giertta**

Felix Schartner Giertha - koordynator projektów Rady Państw Morza Bałtyckiego (CBSS) w Sztokholmie. Prowadzi liczne inicjatywy promujące spójność społeczną i zaangażowanie obywatelskie, ze szczególnym uwzględnieniem społecznego wymiaru odporności. Posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów transnarodowych w krajach nordyckich i regionie Morza Bałtyckiego w ramach różnych programów UE. Był liderem projektu flagowego Interreg Baltic Sea Region *BSR Cultural Pearls*, koncentrującego się na kulturze jako narzędziu budowania wspólnoty i odporności, a także projektu *Resilient Communities*, umożliwiającego wymianę między społecznościami w Ukrainie, Mołdawii i regionie Morza Bałtyckiego.



**Aga
Kozak**

Kultura Ochrony

Aga Kozak - dziennikarka, kulturoznawczyni i trenerka rozwoju osobistego, która od lat łączy świat kultury, mediów i biznesu. Publikowała m.in. w *Gazecie Wyborczej*, magazynie *Pismo* i *Znak*, zajmując się tematami kultury, psychologii oraz przemian społecznych. Jako trenerka i facylitatorka pracuje z liderami, twórcami i zespołami w organizacjach takich jak KGHM, PepsiCo czy Orange, wspierając ich w rozwijaniu kompetencji przyszłości, dobrostanu i świadomego przywództwa. Projektuje i prowadzi autorskie warsztaty oraz wystąpienia na styku kultury, psychologii i biznesu.



**Jolanta
Sienkiewicz
Prochowicz**

Jolanta Sienkiewicz-Prochowicz - filozofka, nauczycielka, działaczka społeczna oraz trenerka antydyskryminacyjna. Prowadzi badania i działania społeczne wokół widzialności osób LGBTQ+, praw kobiet oraz języka włączającego. Jest autorką książki *Uniwersytet, humanistyka, filozofia: problematyka kształcenia akademickiego w ujęciu Marthy Nussbaum oraz Aleksdaira Maclyre'* a oraz współredaktorką antologii *Poetki na czasy zarazy*.



Rafał
Sakowski

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Rafał Sakowski - jeden z fundatorów PASMA – Instytutu Odporności Społecznej, gdzie zajmuje się m.in. bezpieczeństwem informacji. Mediator, prawnik i producent filmowy. W ostatnich latach koordynował działania Bielska-Białej związane z ubieganiem się o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury. Niepoprawny idealista, który w kulturze i narracjach dostrzega szansę na zmianę postaw społecznych. Nastawiony na współpracę lokalną i międzynarodową.

Praktyka opieki

działnoś



**Karolina
Pluta**

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Karolina Pluta - trenerka, ekspertka ds. wspierania kadr kultury, performerka. Prowadzi warsztaty i procesy twórcze, wspiera zespoły instytucji kultury i organizacji pozarządowych w działaniach przeciwdziałających wypaleniu, prowadzi procesy mediacyjne i superwizje zespołowe i indywidualne. Współtworzy Stowarzyszenie Pedagogów i Pedagożek Teatru oraz Fundację Culture Shock. W czasie wolnym rozwija swoje umiejętności komediowe na warsztatach impro.

Praktyka opieki

działnoś

A portrait of Margaret Ohia-Nowak, a woman with voluminous curly brown hair, wearing a light pink blazer over a white turtleneck. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background features a large, circular, multi-colored decorative element with patterns in blue, white, red, green, and yellow. A dark purple banner with white text is overlaid at the bottom right.

**Margaret
Ohia-Nowak**

Margaret Ohia-Nowak – profesorka w Instytucie Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Medioznawczyni, językoznawczyni i kulturoznawczyni. Autorka książki *Anty-czarny rasizm. Język – dyskurs – komunikacja* (2025) i innych publikacji naukowych i popularnonaukowych w temacie rasizmu, międzykulturowości i antydyskryminacji. Obecnie kierowniczka grantu Narodowego Centrum Nauki pt. *Multimodalne dyskursy uryasawiające w polskich dużych modelach językowych*. Stypendystka Fulbrighta na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley. Wykładowczyni na kierunku Women's and Gender Studies na Uniwersytecie Łódzkim oraz w szkole Black Europe Summer School w Amsterdamie. Laureatka międzynarodowej nagrody naukowej im. Emmy Goldman (2025). Absolwentka prestiżowego programu Obama Foundation Leaders. Certyfikowana trenerka międzykulturowa. Od lat zaangażowana w aktywizm na rzecz społeczności osób pochodzenia afrykańskiego w Polsce.



Marcin Skrzypek

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Marcin Skrzypek - anglista, animator kultury. Od 1992 roku gra, śpiewa i działa w folkowej grupie Orkiestra św. Mikołaja. Od 1998 pracuje w Ośrodku Brama Grodzka - Teatr NN, gdzie zajmuje się kulturą przestrzeni i programem praktyk i staży. Jest współautorem wielu miejskich dokumentów strategicznych. Współpracuje z Projekt-Pulsar.pl i tygodnikiem "Polityka".

Praktyka opieki

działnoś



Współwzrost

**Agnieszka
Wojciechowska**

Kultura Ochrony

Agnieszka Wojciechowska - menedżerka kultury, kuratorka lokalnych i międzynarodowych projektów artystycznych oraz producentka festiwali z blisko dwudziestoletnim doświadczeniem. Na co dzień związana jest z Warsztatami Kultury w Lublinie, gdzie pełni funkcję Kierowniczką Programowej instytucji oraz Dyrektorką Programowej festiwalu Wschód Kultury – Inne Brzmienia. Jest autorką i koordynatorką wielu programów edukacyjnych skierowanych do kadr kultury, przedstawicieli branży kreatywnej oraz przemysłu muzycznego. W ramach sieci Keychange wspiera kobiety w branży muzycznej. Jest członkinią zespołu przygotowującego aplikację Lublina do konkursu o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury 2029, przewodniczącą Konsorcjum – Związku Lubelskich Operatorów Kultury oraz przewodniczącą Rady Doradczej Europejskiej Stolicy Kultury Lublin 2029.



**Anna
Dąbrowska**

Anna Dąbrowska - ukończyła Szkołę Praw Człowieka Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka i Instytutu Nauk Prawnych PAN. Absolwentka programu Departamentu Stanu USA: International Visitor Leadership Program (IVLP 2024).

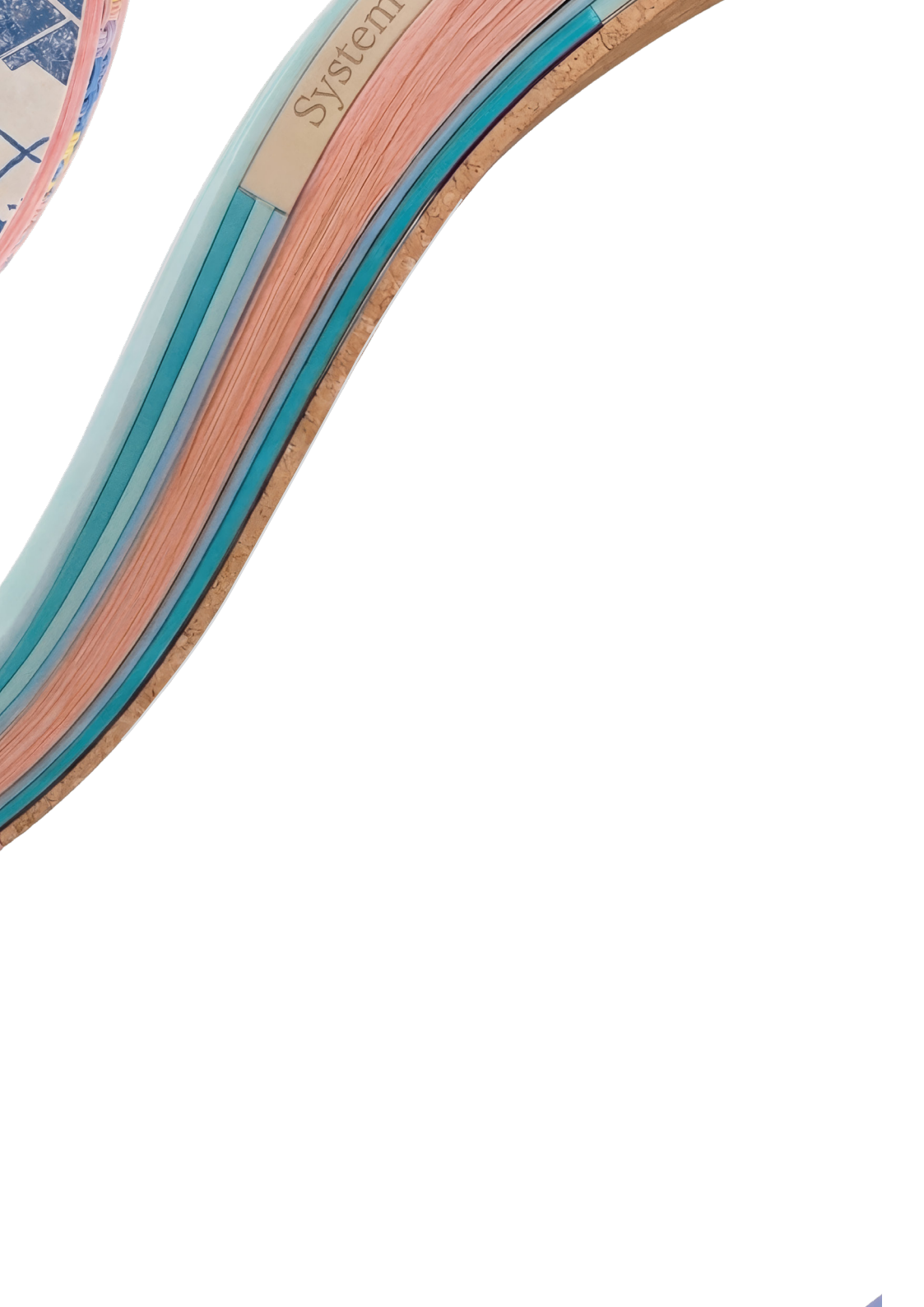
W latach 2009-2017 roku była koordynatorką programu *Witamy w Lublinie*, którego głównym celem było testowanie narzędzi integracyjnych na poziomie miasta. Od 2021 roku działała jako przewodnicząca Komisji Dialogu Obywatelskiego ds. integracji migrantów i migrantek w Lublinie. Lideruje procesowi powstawania miejskiej polityki integracji w mieście. Autorka m.in. *Szkicu do lokalnych polityk integracyjnych* (2022) oraz *Wejście do miasta. Jak budować mechanizm koordynacji usług integracyjnych na poziomie samorządu* (2026). Od 2023 roku współzarządza centrum dla społeczności Baobab, przestrzeń integracyjnej dla nowych i starych mieszkańców Lublina. Laureatka Nagrody Fundacji im. Janiny Paradowskiej i Jerzego Zimowskiego (2018), Nagrody im. Andrzeja Wajdy (2022) oraz Odznaki Solidarności i Praw Człowieka Europejskiego Centrum Solidarności (2025).



**Bogna
Świątkowska**

Kultura Ochrony

Bogna Świątkowska – pomysłodawczyni, fundatorka i prezeska zarządu Fundacji Bęc Zmiana, z którą zrealizowała kilkadziesiąt projektów poświęconych przestrzeni publicznej, architekturze i projektowaniu, w tym badań potencjałów miejskiej przestrzeni społecznej. Inicjatorka i redaktorka naczelna czasopisma poświęconego kulturze współczesnej „Notes na 6 tygodni”. Wcześniej naczelna pierwszego polskiego popkulturalnego miesięcznika „Machina” (1998–2001), autorka licznych tekstów, wywiadów, programów radiowych i telewizyjnych poświęconych współczesnej kulturze popularnej. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego (2014). Członkini Społecznej Rady Kultury przy prezydencie m.st. Warszawy (2012-2015), Rady Architektury i Przestrzeni Publicznej m.st. Warszawy (2015-2018), a także Zespołu Ekspertckiego ds. Kultury Lokalnej przy Narodowym Centrum Kultury (2015-2017). Członkini rad programowych instytucji kultury i sztuki: TRAF0 Trafostacja Sztuki w Szczecinie, Rondo Sztuki Galeria ASP w Katowicach, Centrum Sztuki Galeria EL w Elblągu. Członkini Społecznej Rady Programu Publicznego przy Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. Członkini Rady Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach. Absolwentka kierunku Zarządzanie i Przywództwo na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Mentorka w programie Mentors4Starters. W 2025 r. otrzymała przyznaną przez Ministrę Kultury i Dziedzictwa Narodowego odznakę honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, a także została odznaczona przez Stowarzyszenie Architektów Polskich medalem „Bene Merenti-bus” za zasługi dla polskiej architektury.
www.beczmania.pl



SEMINARIUM

Kultura Ochrony

Warsztaty

Lublin

23-25
Kwietnia
2026



UMCS

VOLVO

SCANDINAVIA AUTO

kultura
enter

CENTRUM KULTURY
W LUBLINIE



UMPIĘKA
STOLICA
KULTURY

Lublin
www.lublin.pl



CZWARTEK | 23 kwietnia 2026

prof. Krzysztof Stachyra (UMCS) – Muzyka w działaniu – obszary doświadczenia, eksploracji i regulacji sala 331

Anna Długołęcka – Podobno się nie da. A jednak: jak zmieniać instytucję kultury od środka – aby była lepszym miejscem pracy sala 332

Konrad Kurowski – Wychodząc od troski sala 423

Łukasz Radziszewski – Stoik zakwasu jako narzędzie przetrwania sala 424

Iza Gawęcka – Znaleźć zrozumienie. O efektywnej komunikacji w środowisku międzykulturowym sala 406

Magdalena Kosicka – Od frustracji do kontaktu – jak prowadzić dialog w konflikcie sala 402

SEMINARIUM

Kultura Ochrony

PIĄTEK | 24 kwietnia 2026

Marysia Stokłosa – Ruch ku przyszłość sala 423

Karolina Pluta – Praca w kulturze bez wypalenia? Warsztaty dla środowiska kultur sala 426

Iza Gawęcka – Moje granice – warsztat o rozpoznawaniu swoich granic sala 427

SOBOTA | 25 kwietnia 2026

Konrad Kurowski – Wychodząc od troski sala 423

Agata Semplińska – Mindfulness i praktyka uważności sala 304

dr hab. Marta Bosowska – Praktyki granic sala 332





CZWARTEK | 23 kwietnia 2026

15:00 - 17:30 prof. Krzysztof Stachyra (UMCS) | Muzyka w działaniu – obszary doświadczenia, eksploracji i regulacji

Potencjał wykorzystania muzyki do osiągania różnorodnych celów, również obszaru terapii i wsparcia, jest ogromny. Podczas warsztatu sięgniemy po wybrane aspekty wykorzystania słuchania muzyki i muzykowania jako przestrzeni doświadczenia i dobrostanu. **UWAGA:** żadne umiejętności muzyczne nie są potrzebne do udziału w warsztacie.

15:00 - 17:30 Anna Długołęcka | Podobno się nie da. A jednak: jak zmieniać instytucję kultury od środka - aby była lepszym miejscem pracy

Praca w kulturze potrafi być marzeniem, pasją – lub wręcz miłością, ale bywa też wielkim wyzwaniem. Niewielkie zespoły, wielozadaniowość, ograniczone budżety, a do tego oczekiwania organizatorów, publiczności, mieszkańców i partnerów - to oczywiście nie wszystkie trudności z którymi mierzą się osoby pracujące w sektorze. Jak sprawić, by organizacja (NGO, instytucja, ośrodek) nie była tylko miejscem pracy, ale przestrzenią, w której ludzie czują się docenieni, mają poczucie wpływu, chcą się rozwijać i do której przychodzą.... bez ścisku w żołądku? Podczas 2,5 -godzinnych, dynamicznych warsztatów:

- zdefiniujemy - jakie czynniki wpływają na dobre miejsce pracy
- sprawdzimy, co dziś działa – poznamy ciekawe praktyki z innych instytucji (z całej Polski)


Kultura Ochrony

- określimy najważniejsze obszary na które mają wpływ organizatorzy, osoby zarządzające organizacją oraz osoby pracujące a także porozmawiamy o tym jak sobie radzić z tym, na co wpływu nie mamy
- wspólnie opracujemy pomysły, które mogą zmienić codzienność pracy w lubelskich instytucjach kultury – od drobnych, szybkich ulepszeń po długofalowe rozwiązania.

To nie będzie teoria – będziemy pracować warsztatowo tak aby każdy uczestnik wyszedł z gotowym pomysłem na działania i poczuciem, że „da się” budować lepsze miejsce pracy, nawet w małym zespole i z ograniczonymi zasobami. Warsztaty skierowane są do osób, które chcą proaktywnie pracować nad zmianą i wspólnie szukać sposobów na poprawę atmosfery, motywacji i organizacji pracy. **Uwaga: Spotkanie nie usatysfakcjonuje osób, które potrzebują rozmowy o problemach i skupienia się na wyrażaniu niezadowolenia z tego jak jest.** Co ma być efektem warsztatów? Konkretny zestaw działań i pomysłów, które mogą wprowadzić realną zmianę – i pierwsze kroki do stworzenia miejsca, do którego wszyscy przychodzą z większą chęcią – pomimo ograniczeń, które w sektorze były są i będą...

15:00 - 16:30 Konrad Kurowski | Wychodząc od troski

Warsztat koncentruje się na ciele jako źródle wiedzy, zasobów i potencjałów, które mogą wspierać nas w obliczu przeciążeń związanych z pracą w sektorze kultury. Poprzez proste praktyki ruchowe i uważnościowe będziemy badać, jak odyskiwać kontakt ze sobą oraz rozpoznawać sygnały napięcia i potrzeby regeneracji. Spotkanie tworzy przestrzeń doświadczania troski



nie jako abstrakcyjnej idei, lecz jako ucieleśnionej praktyki – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu oraz sposobu budowania nowych form relacji w środowisku pracy.

15:00 - 18:00 Łukasz Radziszewski | Stoik zakwasu jako narzędzie przetrwania

W Fallout 2, legendarnej grze komputerowej z przełomu wieków, głównym celem było odnalezienie fikcyjnego cudu technologii, G.E.C.K.-a – narzędzia zamieniającego postapokaliptyczne, wypalone pustkowia w tereny zdatne do życia. Stąd pełna, literacka nazwa artefaktu: Garden of Eden Creation Kit, która w polskim przekładzie funkcjonuje jako Generator Ekosystemu Cudownej Krainy. Działanie przedmiotu nigdy nie zostało wyjaśnione, zawsze był on ledwie podręczną, zamkniętą walizką. Jej wnętrze być może nie zawierało nawet technologii, a jedynie jej obietnicę, której powszechnie powierzono. Uznano, że G.E.C.K. to narzędzie przetrwania, fundament dla życia i zaczynania go na nowo. Jest to idealna metafora Zakwasu chlebowego, którego właściwa nazwa to kultura starterowa. Surowe, szare ciasto w stoiku to fragment mojej prywatnej rzeczywistości. Rodzinnego domu i przyległego doń gospodarstwa, którego nadrzędnym celem było zawsze zapewnienie pełnej samowystarczalności, odporności i zdolności do improwizacji. Historia Zakwasu związana jest z kilkoma pokoleniami gospodyń wiejskich, które przekazywały sobie specyfik przez co najmniej osiemdziesiąt ostatnich lat. Związany jest z tym szereg rytuałów i unikalna ekonomia daru – Zakwas musi być przekazany w podarunku jako podstawowe narzędzie sąsiedzkiej dyplomacji. Działa to podobnie jak pomoc przy budowie nowego domu albo podzielenie się żywnością w czasie głodu. Rozpoznałem Zakwas

Kultura Ochrony

jako współczesne twórcze narzędzie o rozległym zastosowaniu i znaczeniu – zarówno symbolicznym, jak i namacalnym. W końcu chleb to podstawa ludzkiej egzystencji. To jednocześnie jeden z najpotężniejszych i najstarszych archetypów, który w czasie rosnącej niepewności i przerwania więzi społecznych wyłania się z zapomnienia ze zwielokrotnioną mocą. Dowodem na to niech będzie choćby to, że w ostatnich latach przeszkoliłem w pieczeniu chleba i rozdałem Zakwas kilku tysiącom osób, współpracuję ze szkołami, domami kultury, kołami gospodyń, a także instytucjami kultury. Przykład: w najbliższych miesiącach zostałem zaproszony do przeprowadzenia programu szkoleń w Warszawie na zlecenie Muzeum Sztuki Nowoczesnej i programu Warszawa w Budowie.

Dla kogo:

Osoby w każdym wieku. Grupa maksymalnie 25 osób.

Charakter warsztatu:

warsztat ma charakter dynamiczny, manualny

warsztat łączy formę siedzącą i stojącą przy wyrabianiu ciasta chlebowego

każda osoba uczestnicząca ma swój komplet rękawiczek do wyrabiania ciasta

Dostępność:

warsztat jest dostępny dla osób z dysfunkcją wzroku

pracujemy w języku polskim i angielsku

w trakcie warsztatu przewidziana jest krótka przerwa,

jeśli masz szczególne potrzeby związane z udziałem - zachęcamy do wcześniejszego kontaktu.





15:00-17:00 Iza Gawęcka | Znaleźć zrozumienie. O efektywnej komunikacji w środowisku międzykulturowym

Jak mówić, słuchać i rozumieć w zróżnicowanych kontekstach kulturowych i językowych? Jak uważność i refleksja wpływają na nasze relacje? Ten warsztat to praktyczne wprowadzenie do świadomej komunikacji, ze szczególnym naciskiem na pogłębienie rozumienia tego, jak działają nasze nawyki myślowe i komunikacyjne. Przyjrzymy się temu, w jaki sposób skróty myślowe, uproszczenia i automatyczne interpretacje wpływają na to, co słyszymy i jak jesteśmy rozumiani oraz jakie pułapki mogą z tego wynikać, zwłaszcza w kontakcie z osobami z innych kultur.

Podczas spotkania uczestniczki i uczestnicy będą mieli okazję: lepiej zrozumieć mechanizmy komunikacji interpersonalnej, rozpoznać własne schematy interpretowania wypowiedzi, przećwiczyć uważne słuchanie i formułowanie komunikatów, przyjrzeć się temu, jak różnice kulturowe wpływają na sposób komunikowania się

Warsztat może stanowić pierwszy krok do głębszej refleksji nad funkcjonowaniem w różnorodnym, międzykulturowym środowisku - zarówno w pracy zespołowej, jak i w działaniach społecznych czy artystycznych.

Dla kogo:

Osoby pełnoletnie, początkujące w temacie komunikacji międzykulturowej. Grupa maksymalnie 20 osób.

Dostępność:

warsztat jest dostępny dla osób z ograniczoną mobilnością, pracujemy w języku polskim, osoby z wadami wzroku proszone są o zabranie okularów lub innych potrzebnych pomocy,

w trakcie warsztatu przewidziana jest krótka przerwa, jeśli masz szczególne potrzeby związane z udziałem - zachęcamy do wcześniejszego kontaktu.

Warsztat opiera się na pracy w grupie, prostych ćwiczeniach i dyskusji – bez potrzeby wcześniejszego przygotowania.

15:00 - 18:00 Magdalena Kosicka – Od frustracji do kontaktu – jak prowadzić dialog w konflikcie

Warsztat NVC

Chcemy realizować to, co dla nas ważne. Chcielibyśmy rozwijać się z radością, łatwością. A gdy spotykamy innych ludzi mogą pojawić się wyzwania – zderzenie perspektyw, przekonań, celów. Zamiast współpracy, przepływu i wzajemnego wsparcia w zespole pojawia się frustracja, zniechęcenie. Czy może być inaczej? Podczas warsztatu przyjrzymy się jak prowadzić dialog w sposób wspierający porozumienie i współpracę, widzieć innych w sposób otwierający kontakt i zrozumienie, zaopiekować swoje emocje, konstruktywnie reagować na emocje innych, dbać o swoje granice, przy uwzględnieniu innych osób.

Dla kogo:

Osoby pełnoletnie, grupa maksymalnie 20 osób.

Dostępność:

Warsztat ma charakter statyczny, wymaga kontaktu empatycznego z innymi

Uczestnicy mogą zrezygnować z wybranych ćwiczeń, lub obserwować zamiast uczestniczyć

Język prowadzenia warsztatu - polski

W warsztacie mogą uczestniczyć osoby z ograniczoną mobilnością i dysfunkcją wzroku



19:30 - 20:15 Centrum Kultury w Lublinie / Rima Sadurska / Kąpiel w dźwiękach

Kąpiel w dźwiękach to immersyjne doświadczenie akustyczne wibracji oparte na mis, gongów oraz instrumentów etnicznych. Artystka łączy brzmienia instrumentów terapeutycznych ze śpiewem i autorskim prowadzeniem procesu medytacyjnego. Tworzy czułą przestrzeń pielęgnowania wrażliwości oraz oczyszczenia emocjonalnego, korzystając z dźwięku jako narzędzia pracy z układem nerwowym. Wydarzenie ma charakter wyciszający i wspierający procesy autoregulacji – prowadzi uczestników w kierunku pogłębionego kontaktu z ciałem i psychiką. Dźwięk staje się tu medium, które umożliwia rozluźnienie napięć, regenerację oraz łagodne wejście w przestrzeń podświadomych doświadczeń. Koncert odbywa się w pozycji leżącej. Na miejscu dostępne będą maty, koce i poduszki – dla zapewnienia komfortu zachęcamy również do przyniesienia własnych.

PIĄTEK | 24 kwietnia 2026

15:00 - 18:00 Marysia Stokłosa / Ruch ku przyszłości

Ruch ku przyszłości to eksploracja możliwości ciała w ruchu, podczas której uczymy się dostrzegać siebie jako część większej kompozycji. Tańcząc, współpracując i rozwijając kompetencje artystyczne, zmieniamy się – wraz ze sposobem, w jaki uczestniczymy w świecie. Praktyka ruchowa kieruje naszą uwagę na pełne spektrum doznań: bywa przyjemna i relaksująca, ale też wymagająca. Zawsze wiąże się również z ryzykiem

Kultura Ochrony

odślaniania się. Otwierając się kolektywnie na doświadczenie cielesne, konfrontujemy się z tym, co nieoczekiwane i nieznanne. Ruch ku przyszłości jest wezwaniem do praktykowania odwagi i ciekawości, a także do rozwijania tolerancji, zarówno wobec siebie, jak i wobec innych.

Dla kogo:

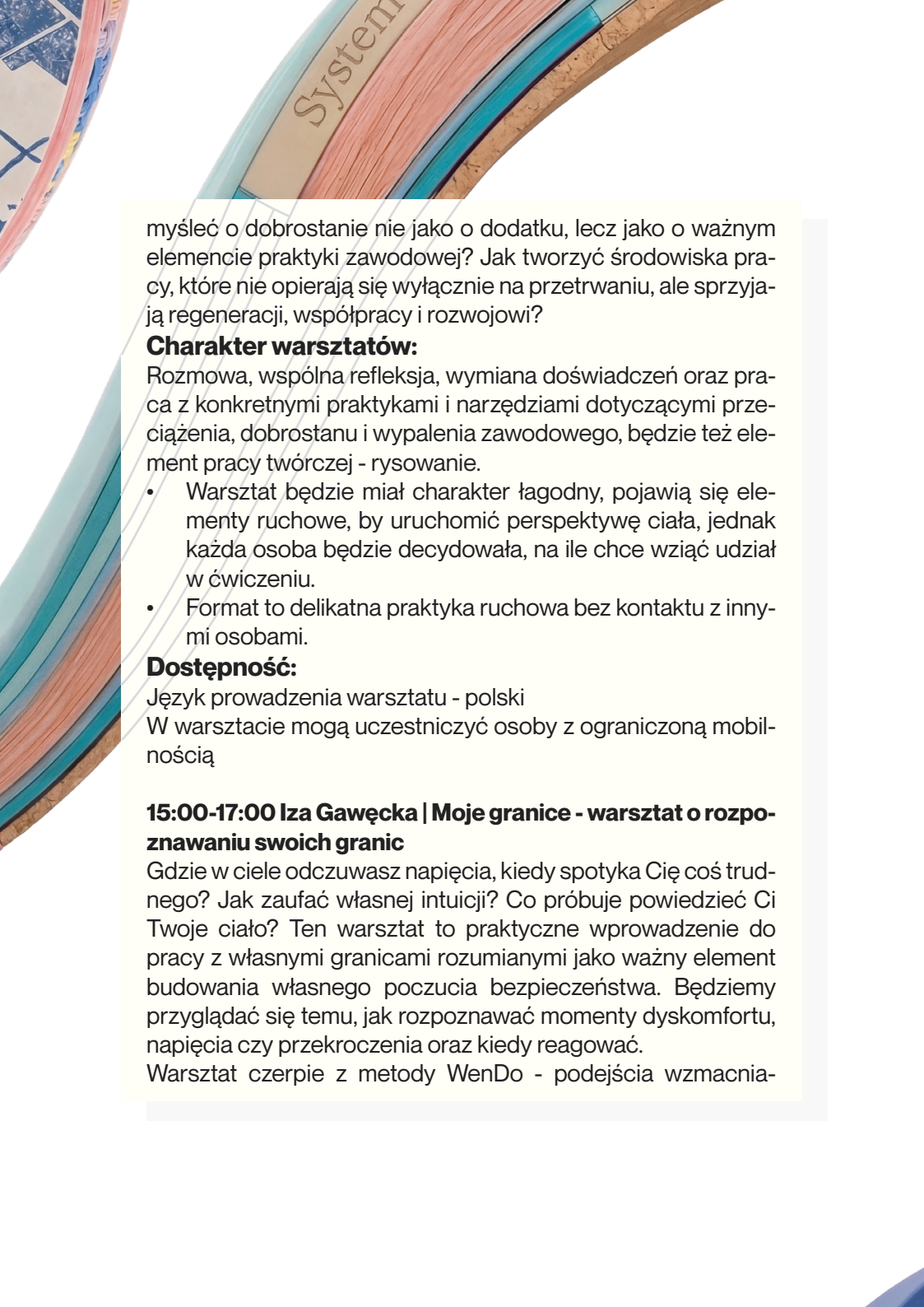
Grupa maksymalnie 20 osób.

Dostępność:

Warsztat ma charakter dynamiczny i jest związany z ruchem
Język prowadzenia warsztatu - polski

15:00-18:00 Karolina Pluta / Praca w kulturze bez wypalenia? Warsztaty dla środowiska kultury

Nadmiar obowiązków, malejąca satysfakcja z pracy, nieadekwatne wynagrodzenie, ciągły pośpiech i konieczność robienia wielu rzeczy naraz - brzmi znajomo? Dla wielu osób pracujących w kulturze to codzienność. Podczas warsztatów osoby uczestniczące przyjrzą się zjawisku wypalenia zawodowego w sektorze kultury: jego przyczynom, objawom oraz sposobom reagowania, które mogą wspierać dobrostan i trwałość pracy. Punktem wyjścia będzie koncepcja Christiny Maslach, amerykańskiej psycholożki, która jako jedna z pierwszych opisała *burnout* jako odpowiedź na długotrwałe przeciążenie emocjonalne i fizyczne, osadzone w zawodowym kontekście. Wypalenie rozwija się w relacjach, w środowiskach, w których nagromadzony stres nie zostaje rozpoznany ani rozładowany. Warsztat będzie przestrzenią refleksji, ale także wymiany konkretnych praktyk i narzędzi. Jak rozpoznawać sygnały przeciążenia, zanim zamienią się w chroniczne wyczerpanie? Jak



myśleć o dobrostanie nie jako o dodatku, lecz jako o ważnym elemencie praktyki zawodowej? Jak tworzyć środowiska pracy, które nie opierają się wyłącznie na przetrwaniu, ale sprzyjają regeneracji, współpracy i rozwojowi?

Charakter warsztatów:

Rozmowa, wspólna refleksja, wymiana doświadczeń oraz praca z konkretnymi praktykami i narzędziami dotyczącymi przeciążenia, dobrostanu i wypalenia zawodowego, będzie też elementem pracy twórczej - rysowanie.

- Warsztat będzie miał charakter łagodny, pojawią się elementy ruchowe, by uruchomić perspektywę ciała, jednak każda osoba będzie decydowała, na ile chce wziąć udział w ćwiczeniu.
- Format to delikatna praktyka ruchowa bez kontaktu z innymi osobami.

Dostępność:

Język prowadzenia warsztatu - polski

W warsztacie mogą uczestniczyć osoby z ograniczoną mobilnością

15:00-17:00 Iza Gawęcka | Moje granice - warsztat o rozpoznawaniu swoich granic

Gdzie w ciele odczuwasz napięcia, kiedy spotyka Cię coś trudnego? Jak zaufać własnej intuicji? Co próbuje powiedzieć Ci Twoje ciało? Ten warsztat to praktyczne wprowadzenie do pracy z własnymi granicami rozumianymi jako ważny element budowania własnego poczucia bezpieczeństwa. Będziemy przyglądać się temu, jak rozpoznawać momenty dyskomfortu, napięcia czy przekroczenia oraz kiedy reagować.

Warsztat czerpie z metody WenDo - podejścia wzmacnia-

Kultura Ochrony

jącego kobiety w obszarze bezpieczeństwa, asertywności i reagowania na przemoc. W uważnej, wspierającej atmosferze uczestniczki i uczestnicy będą miały, mieli okazję rozwijać uważność na sygnały płynące z ciała oraz ćwiczyć proste strategie stawiania granic.

Podczas spotkania:

- będziemy rozwijać świadomość ciała i jego reakcji w sytuacjach stresu i napięcia,
- przyjrzymy się temu, czym są granice i jak je rozpoznawać,
- wzmocnimy kontakt z własną intuicją.
- Warsztat ma charakter interaktywny - oprócz rozmowy i refleksji pojawią się również proste ćwiczenia ruchowe oraz przemieszczanie się w przestrzeni. Wszystkie aktywności są zaprojektowane tak, aby można było dostosować je do swoich możliwości i poziomu komfortu.

Dla kogo:

Osoby pełnoletnie, początkujące i zaawansowane w temacie pracy z granicami. Grupa maksymalnie 20 osób.

Charakter warsztatu:

warsztat obejmuje elementy ruchowe i pracę z ciałem (w tym przemieszczanie się w przestrzeni), jednak udział w ćwiczeniach można dostosować do swoich możliwości,

Dostępność:

osoby z ograniczoną mobilnością są mile widziane - zachęcamy do kontaktu przed warsztatem, aby omówić ewentualne potrzeby,

pracujemy w języku polskim,

osoby z wadami wzroku proszone są o zabranie okularów lub innych potrzebnych pomocy,

przewidziana jest krótka przerwa w trakcie spotkania.



SOBOTA | 25 kwietnia 2026

14:30 - 16:00 Konrad Kurowski | Wychodząc od troski

Warsztat koncentruje się na ciele jako źródle wiedzy, zasobów i potencjałów, które mogą wspierać nas w obliczu przeciążeń związanych z pracą w sektorze kultury. Poprzez proste praktyki ruchowe i uważnościowe będziemy badać, jak odzyskiwać kontakt ze sobą oraz rozpoznawać sygnały napięcia i potrzeby regeneracji. Spotkanie tworzy przestrzeń doświadczania troski nie jako abstrakcyjnej idei, lecz jako ucieleśnionej praktyki – narzędzia przeciwdziałania wypaleniu oraz sposobu budowania nowych form relacji w środowisku pracy.

Charakter warsztatu:

Spotkanie będzie łączyło elementy wykładu, rozmowy i prostych ćwiczeń (w większości indywidualnych przeprowadzanych na własnym ciele). Ćwiczenie w parach będzie wymagało kontaktu fizycznego, to propozycja dla chętnych. Całość podlega strategii pracy z troską, czyli można pracować w swoim tempie, zrezygnować z ćwiczeń, obserwować zamiast uczestniczyć.

Dostępność:

warsztat obejmuje elementy ruchowe i pracę z ciałem (w tym przemieszczanie się w przestrzeni), jednak udział w ćwiczeniach można dostosować do swoich możliwości, Warsztat jest dostępny dla osób z ograniczoną mobilnością i dysfunkcją wzroku - zachęcamy do kontaktu przed warsztatem, aby omówić ewentualne potrzeby, pracujemy w języku polskim i języku angielskim

14:30 - 16:00 Agata Semplińska, Mindfulness – praktyka uważności

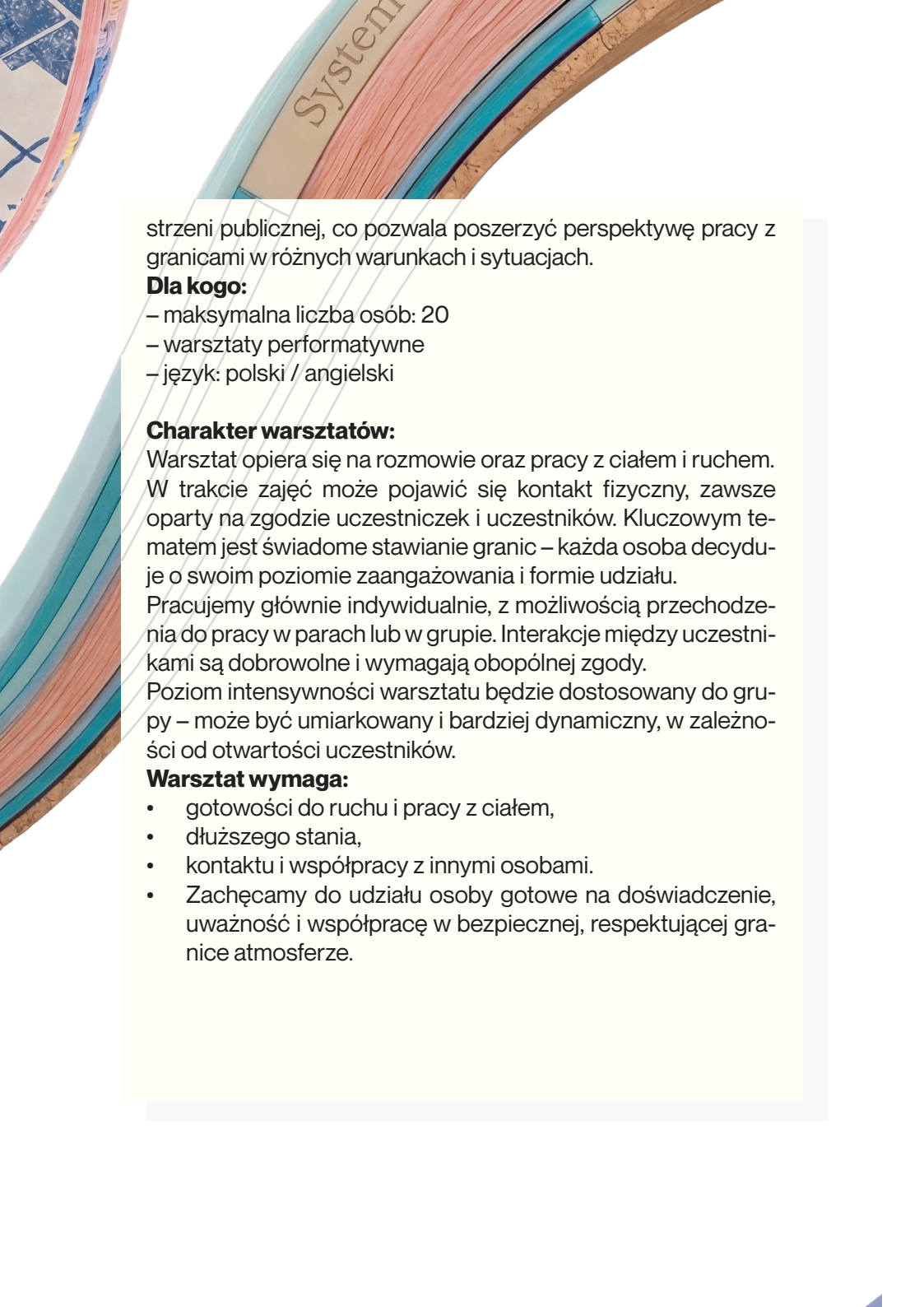
Mindfulness, najczęściej w języku polskim tłumaczona jako uważność, oznacza świadome przeżywanie każdej chwili. Jest to dziedzina z obszaru psychoedukacji. Praktykowanie uważności – mindfulness: to skuteczna metoda redukcji stresu przebadana naukowo, uczy podejmowania świadomych decyzji w miejsce bezrefleksyjnych automatyzmów, przeciwdziała rozproszeniom spowodowanym przez przebodźcowanie umysłu, niweluje gonitwy myśli i pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami czy bólem, wzmacnia spokój i stabilność wewnętrzną, poprawia jakość codziennego funkcjonowania, pomaga dbać o dobrostan psychofizyczny. Warsztat Mindfulness - praktyka uważności obejmuje wprowadzenie do tematyki mindfulness, praktykę uważności, wymianę refleksji w kręgu.

Informacje organizacyjne:

– maksymalna liczba osób: 20 – język: polski / angielski

14:30 - 16:30 Marta Bosowska / Praktyki granic

Warsztat poświęcony jest badaniu granic w relacjach – ich odczuwaniu, wyznaczaniu i negocjowaniu. Poprzez proste ćwiczenia z ciałem i przestrzenią będziemy przyglądać się granicy jako zjawisku dynamicznemu, zmieniającemu się w zależności od kontekstu, obecności innych i jakości uwagi. Pracujemy poprzez obecność, ruch i interakcję, rozwijając świadomość własnych potrzeb oraz sposobów komunikowania ich w relacji. Warsztat ma charakter doświadczeniowy – uczestniczki i uczestnicy uczą się poprzez praktykę, obserwację i bezpośrednie działanie. Zajęcia odbywają się zarówno w przestrzeni zamkniętej, jak i w prze-



strzeni publicznej, co pozwala poszerzyć perspektywę pracy z granicami w różnych warunkach i sytuacjach.

Dla kogo:

- maksymalna liczba osób: 20
- warsztaty performatywne
- język: polski / angielski

Charakter warsztatów:

Warsztat opiera się na rozmowie oraz pracy z ciałem i ruchem. W trakcie zajęć może pojawić się kontakt fizyczny, zawsze oparty na zgodzie uczestniczek i uczestników. Kluczowym tematem jest świadome stawianie granic – każda osoba decyduje o swoim poziomie zaangażowania i formie udziału.

Pracujemy głównie indywidualnie, z możliwością przechodzenia do pracy w parach lub w grupie. Interakcje między uczestnikami są dobrowolne i wymagają obopólnej zgody.

Poziom intensywności warsztatu będzie dostosowany do grupy – może być umiarkowany i bardziej dynamiczny, w zależności od otwartości uczestników.

Warsztat wymaga:

- gotowości do ruchu i pracy z ciałem,
- dłuższego stania,
- kontaktu i współpracy z innymi osobami.
- Zachęcamy do udziału osoby gotowe na doświadczenie, uważność i współpracę w bezpiecznej, respektującej granice atmosferze.

SEMINARIUM

Kultura
Ochrony

Informacje o dostępności

Lublin

23-25

Kwietnia

2026



UMCS

VOLVO

SCANDINAVIA AUTO

kultura
enter

CENTRUM KULTURY
W LUBLINIE



UMCS
STOLICA
KULTURY

Lublin
www.lublin.pl

Wydział Pedagogiki i Psychologii

ul. Głęboka 43 20-612 Lublin

Szczegóły organizacyjne:

Jeśli chcesz uczestniczyć w seminarium zarejestruj się przez formularz dostępny na stronie esk2029.lublin.eu

Na Wydziale Pedagogiki i Psychologii przy wejściu znajduje się recepcja oznaczona identyfikacją wizualną *Culture Defense / Kultura ochrony*. W tym miejscu możesz pobrać identyfikatory i uzyskać informacje o programie: sesjach panelowych i warsztatach. Recepcja jest wyposażona w pętlę indukcyjną.. Wszystkie sesje panelowe będą tłumaczone na Polski Język Migowy. Osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą skorzystać ze wsparcia asystenta i audiodeskrypcji na żywo podczas warsztatów. Jeśli chcesz skorzystać z tej formy wsparcia zgłoś się do organizatora..

Dostępność architektoniczna budynku:

Przed wejściem do budynku znajdują się dostosowane miejsca parkingowe. Przed budynkiem Instytutu Psychologii znajduje się podjazd. Wejście do budynku jest bez progów. W budynku są windy z systemem głosowym i przyciskami podpisanymi w alfabecie Braille'a. Toalety dostosowane są dostępne na każdym piętrze. Szerokość korytarzy pozwala na swobodne poruszanie się osobom z niepełnosprawnością ruchową. Na Wydziale znajdują się pokoje odpoczynku. W portierni zamontowana jest pętla indukcyjna. Aula w Instytucie Psychologii, w której odbywają się sesje panelowe nie jest w pełni dostępna dla osób o ograniczonej mobilności. Wejście do auli jest bez

Kultura Ochrony

progów. Osoby poruszające się na wózku proszone są o zajmowanie miejsc przed pierwszym rzędem. Sale w Instytucie Pedagogiki, w których będą odbywać się warsztaty są dostępne architektonicznie.

Komunikacja publiczna:

Na seminarium *Culture Defense / Kultura Ochrony* odbywające się na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS przy ul. Głębokiej 43 dojedziesz autobusem **linii 12** – kursuje przez kluczowe części miasta (m.in. al. Kraśnicką, al. Raławickie, centrum), z przystankiem przy Kampusie Zachodnim UMCS. Dodatkowo w pobliżu (ul. Głęboka / okolice) kursują także inne linie, m.in.: 3, 7, 20, 30, 151, 153, 154, 155, 158, 159.

Z przystanku **Kampus Zachodni UMCS**: dojdzie do budynku Wydziału zajmuje ok. 2–5 minut (teren kampusu, ciągi piesze).

Z przystanku **UMCS (ul. Sowińskiego)**: dojdzie piesze ok. 600–800 m (8–10 minut). Trasy dościa prowadzą chodnikami i drogami wewnętrznymi kampusu. Na teren kampusu przy ul. Głębokiej można także dotrzeć rowerem.


Jeśli chcesz wjechać na teren Kampusu samochodem, podaj nam informację o numerze rejestracyjnym.

Parking i dojazd samochodem:

Najbliżej Wydziału Pedagogiki i Psychologii UMCS znajduje się parking na terenie Kampusu Zachodniego UMCS (wjazd od ul. Głębokiej).

dostępne są miejsca postojowe przy budynkach wydziałów (w tym Pedagogiki i Psychologii)

wjazd odbywa się przez szlabany (system parkingowy uczelni) liczba miejsc jest ograniczona



Uwaga: Parking na kampusie ma charakter kontrolowany (abonamentowy):

korzystają z niego głównie pracownicy, osoby zarejestrowane oraz część studentów

wjazd możliwy jest po wcześniejszym zgłoszeniu organizatorom lub posiadaniu uprawnień

Alternatywne parkingi w okolicy (ogólnodostępne)

W przypadku braku dostępu do parkingu kampusowego można skorzystać z miejsc w pobliżu:

Parking UMCS przy ul. Langiewicza ok. 10–15 minut pieszo;

parking z dostępem dla osób z niepełnosprawnościami

parkingi wzdłuż ul. Głębokiej i ul. Sowińskiego (miejsca ogólnodostępne w przestrzeni miejskiej – dostępność zmienna)

parkingi innych jednostek UMCS (np. przy ACK „Chatka Żaka”, Bibliotece, Wydziale Biologii) – część z nich funkcjonuje w systemie uczelnianym

dojścia z parkingów prowadzą po utwardzonych ciągach pieszych

Kontakt: marta.ryczkowska@lublin2029.pl,
izabela.raszewska@lublin2029.pl