

er Par nsic erwe ch I e yea big-c 3-plac or all i ating, night t watch ti ay. lackth somethi ne of yea n Kal al w althi

Informator SDNH



Witamy w Szkole Doktorskiej Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Warszawskiego! Cieszymy się, że jesteś z nami!

Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynasz swoją drogę doktorską, czy jesteś już na dalszym etapie, ten informator został przygotowany z myślą o Tobie.

Szczególnie serdecznie witamy osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z doktoratem. Zdajemy sobie sprawę, że pierwsze miesiące mogą być czasem intensywnym, pełnym pytań i niepewności. Dlatego stworzyliśmy ten informator, aby ułatwić Ci odnalezienie się w strukturach uczelni, zrozumienie zasad funkcjonowania Szkoły Doktorskiej, a także wskazać, gdzie szukać wsparcia – zarówno w sprawach naukowych, organizacyjnych, jak i życiowych.

W informatorze znajdziesz m.in.:

- informacje o tym, **kim jesteśmy jako samorząd doktorantów** i jak możemy Cię wspierać;
- zasady funkcjonowania **Szkoły Doktorskiej Nauk Humanistycznych** i miejsce doktorantów w strukturach Uniwersytetu Warszawskiego;
- wskazówki dotyczące **kształcenia, ewaluacji i afiliacji**;
- szczegółowe informacje o **zadaniach promotorów** oraz sposobie powoływania zespołów promotorskich;
- opis **programu kształcenia**, w tym praktyczne informacje o ważnych terminach, etapach oceny i obowiązkach;
- przegląd dostępnych **stypendiów i źródeł finansowania badań**;
- informacje o możliwościach rozwoju, grantach, wyjazdach, kursach i konferencjach;
- listę instytucji i osób, które oferują **wsparcie psychologiczne, organizacyjne i społeczne**.

Mamy nadzieję, że ten informator stanie się Twoim kompasem w pierwszych miesiącach (a może i latach) doktoratu. Życzymy powodzenia, inspirujących odkryć i wspierającego otoczenia – zarówno w pracy naukowej, jak i poza nią!

W razie pytań – jesteśmy tu dla Ciebie!

Rada Doktorantów SDNH UW

 doktoranci_sdnh@uw.edu.pl

Opracowanie informatora: Justyna Jaworska, Gabriela Kozakiewicz, Sofia Kryvosheieva

Konsultacja: dr hab. Monika Rekowska, prof. ucz. (Dyrektor SDNH), Sekretariat SDNH

Kim jesteśmy?

3

2

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych UW	3
Misja i cele SDNH	3
Dyrektor SDNH	4
Doktoranci w strukturach Uniwersytetu Warszawskiego	7
Gdzie znajdują się doktoranci w strukturze uczelni?	7
1. Zrozumienie ścieżek kariery naukowej	7
2. Wsparcie i pomoc w badaniach oraz w sytuacjach kryzysowych	7
3. Możliwość wpływu	8
4. Bezpieczeństwo proceduralne	8
Jak korzystać ze struktury w praktyce?	8
Kształcenie, ewaluacja i afiliacja	9
Promotorzy i zespoły promotorskie	9
Obowiązki promotora	9
Zespoły promotorskie – jak to działa w SDNH?	10
Zmiana promotora	10
Program kształcenia	11
Ważne terminy	14
Stypendia i wsparcie finansowe	14
Podatki i składki	15
Kto nie może otrzymywać stypendium	15
Dodatkowe nagrody stypendialne	15
Ubezpieczenie zdrowotne	16
🏠 Zakwaterowanie	19
📁 Kredyty studenckie	20
🏠 Dofinansowanie wypoczynku	20
🎲 Zapomogi losowe	20
i Gdzie się zgłosić?	21
Rozwój doktoranta	21
🎓 Programy kształcenia i warsztaty	21
🌐 Programy mobilności akademickiej	22
🧠 Rozwój kompetencji i umiejętności	22
✳️ Wystąpienia publiczne i prezentacja badań	23
Wsparcie doktoranta	23
🧠 Wsparcie psychologiczne	24
⚖️ Wsparcie prawne	24
🌈 Wsparcie równościowe	24
🏠 Pomoc w sytuacjach kryzysowych	25

Kim jesteśmy?

Jako doktoranci jesteśmy osobami prowadzącymi badania, które kształcą się w SDNH i przygotowują rozprawę doktorską zgodnie z opracowanym w ciągu roku od dnia rozpoczęcia kształcenia Indywidualnym Planem Badawczym.

Ustawa: art. 202, ust. 1; art. 207, ust. 2; Regulamin, §13.

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych UW

Misja i cele SDNH

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Warszawskiego została powołana w celu realizacji wysokiej jakości kształcenia doktorantów oraz wspierania ich rozwoju naukowego, dydaktycznego i zawodowego – zgodnie z zasadą poszanowania autonomii badawczej oraz wspólnotowego charakteru uniwersytetu. SDNH wspiera doktorantów w ich rozwoju, aby mogli ukończyć kształcenie napisaniem doktoratu na wysokim poziomie.

Szkoła doktorska zapewnia doktorantom warunki do:

- prowadzenia badań naukowych na poziomie umożliwiającym uzyskanie stopnia doktora,
- uczestniczenia w zajęciach dydaktycznych i zdobywania kompetencji dydaktycznych,
- rozwijania kompetencji miękkich i zawodowych,
- przygotowania rozprawy doktorskiej w ramach Indywidualnego Planu Badawczego.

Szkoły doktorskie są integralną częścią uczelni i odpowiadają za realizację misji uniwersytetu w zakresie kształcenia doktorantów. Ich zadaniem jest również inicjowanie działań na rzecz doskonalenia jakości kształcenia oraz włączanie doktorantów w życie naukowe i instytucjonalne uczelni.

Szkoła prowadzi interdyscyplinarne kształcenie doktorantów w dziedzinie nauk humanistycznych, wspierając ich w prowadzeniu nowatorskich i jakościowych badań, zdobywaniu doświadczenia dydaktycznego i aktywnym udziale w międzynarodowej wspólnocie naukowej. Celem Szkoły jest również rozwijanie umiejętności funkcjonowania w społeczności akademickiej zgodnie z zasadami etyki i równości.

Art. 198 ust. 1 PSWiN; Statut § 18; Regulamin § 3.

Władze i administracja

Szkoła doktorska jest podmiotem odpowiedzialnym za kształcenie oraz za sprawy administracyjne z nim związane, natomiast za badania oraz wszelkie aspekty merytoryczne związane z rozprawą odpowiada jednostka, w której zatrudniony jest promotor.

Dyrektor SDNH

Obecnie funkcję dyrektora pełni dr hab. Monika Rekowska, prof. ucz.

Dyrektor SDNH to osoba odpowiedzialna za organizację kształcenia oraz funkcjonowanie szkoły doktorskiej. Reprezentuje Szkołę na zewnątrz, czuwa nad realizacją programu, dbając o jakość procesu kształcenia i nadzoruje pracę administracji.

Zadania Dyrektora obejmują w szczególności:

- zatwierdzanie indywidualnych planów badawczych i sprawozdań rocznych,
- podejmowanie decyzji w sprawach doktorantów (m.in. przyjęcia, urlopy, skreślenia),
- organizacja procesu oceny śródkresowej we współpracy z powołanymi przez niego komisjami,
- przewodniczenie Radzie Szkoły.

Dyrektor pełni także funkcję doradcy i mediatora w przypadku trudności w relacjach promotor–doktorant oraz kieruje do odpowiednich instytucji sytuacje wymagające interwencji.

Statut § 71; Regulamin § 3–4.

Rada Szkoły

Rada Szkoły SDNH to kluczowy organ kolegialny, który odpowiada za kształt i jakość kształcenia w szkole doktorskiej. W jej skład wchodzi przedstawiciele wszystkich dyscyplin, w których odbywa się kształcenie w ramach szkoły oraz osoby doktoryzujące się. Radzie przewodzi Dyrektor SDNH.

Do głównych zadań Rady należą:

- opiniowanie programów kształcenia,
- wyznaczanie promotorów i opiniowanie spraw indywidualnych doktorantów,
- inicjowanie działań mających na celu podnoszenie jakości kształcenia.

Rada spotyka się raz na 4–6 tygodni w roku akademickim. Jej obrady są protokołowane, a uchwały i opinie mają realny wpływ na funkcjonowanie Szkoły i sytuację doktorantów.

Dzięki śledzeniu terminów posiedzeń Rady Szkoły, dostępnych na stronie Szkoły (w zakładce *Dla doktorantów > Ważne terminy*) możesz sprawniej procedować istotne formalności. Wystarczy złożyć dany dokument 10 dni przed posiedzeniem, aby został on na nim przedłożony opinii członków tego organu.

Statut § 72; Regulamin § 3–7.

Sekretariat SDNH

Sekretariat Szkoły Doktorskiej Nauk Humanistycznych to pierwsze miejsce kontaktu w wielu sprawach formalnych i organizacyjnych. Jego pracownicy zajmują się m.in.:

- obsługą administracyjną doktorantów,
- przyjmowaniem i przekazywaniem dokumentów (np. podań, IPB, wniosków o urlopy),
- udzielaniem informacji o procedurach i terminach,
- pomocą techniczno-organizacyjną w zakresie toku kształcenia.

To zespół życzliwych, kompetentnych osób, które zawsze starają się wspierać doktorantów. Warto się z nimi kontaktować bez wahania, gdy pojawią się wątpliwości.

Pracownicy:

Imię i nazwisko	Funkcja	Kontakt
Beata Kowalczyk	Koordinator ds. administracyjnych SDNH	tel. 22 55 20 262
Małgorzata Pieczętka	Program kształcenia, rejestracje w USOS	tel. 22 55 22 162
Marta Juśkiewicz	Dokumentacja dot. promotorów, zakończenie kształcenia	tel. 22 55 20 262
Agata Suwała	Ocena śródkresowa	tel. 22 55 22 161
Dorota Bogucka-Mierzejewska	Sprawozdania roczne, indywidualny plan badawczy (IPB)	tel. 22 55 22 166
Milena Dąbkowska	Punkt recepcyjny	tel. 22 55 22 171
Adrian Wagstyl	Koordinator ds. rekrutacji	tel. 22 55 22 170
dr Mateusz Wilk	Koordinator ds. mobilności	e-mail: mj.wilk2@uw.edu.pl 1

Strona www: <https://sdnh.uw.edu.pl/>

mail: phd.nh@uw.edu.pl

Samorząd Doktorantów UW

Samorząd doktorantów składa się ze wszystkich osób doktoryzujących się na UW. Jako przedstawiciele naszej społeczności działamy w kadencyjnych organach samorządu: Radach Doktorantów poszczególnych Szkół Doktorskich, Radzie Samorządu Doktorantów (skupiającej delegatów z Rad Doktorantów SD), poszczególnych komisjach oraz w Zarządzie Samorządu Doktorantów. Naszymi podstawowymi zadaniami jest reprezentowanie i integracja naszej społeczności, obrona jej praw, a także uczestnictwo w podejmowaniu na UW decyzji w sprawach nas dotyczących oraz przedstawicielstwo w organach kolegialnych uczelni. Jako Rada Doktorantów naszej szkoły opiniujemy rozstrzygnięcia dotyczące bezpośrednio doktorantów w SDNH, takie jak terminy składania sprawozdań, wzory dokumentów itp.

Więcej informacji: <https://doktoranci.uw.edu.pl/samorzad/>.

Zob. Regulamin Samorządu Doktorantów (https://doktoranci.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/103/2023/05/Regulamin_SD.pdf).

Serdecznie zapraszamy do zaangażowania się w działalność organów Samorządu. Jest to szansa zdobycia cennego doświadczenia i wiedzy o funkcjonowaniu UW, a przede wszystkim – możliwość działania na rzecz naszej społeczności. Wybory do Rad Doktorantów poszczególnych SD odbywają się w styczniu; w lutym zaś, przez przedstawicieli Rad SD w Radzie Samorządu Doktorantów, wybierany jest Zarząd oraz osoby reprezentujące nas w kolegialnych organach UW. Wszystkie informacje o wyborach będziecie otrzymywać na bieżąco.

Rada Doktorantów SDNH

Rada Doktorantów Szkoły Doktorskiej Nauk Humanistycznych to organ samorządu doktorantów działający w obrębie danej szkoły doktorskiej. Jej głównym celem jest reprezentowanie interesów doktorantów przed Dyrekcją, Radą Szkoły oraz innymi organami Uniwersytetu Warszawskiego.

Do kluczowych zadań Rady należy m.in.:

- opiniowanie programów kształcenia oraz projektów dokumentów dotyczących doktorantów,
- opiniowanie wzorów dokumentacji oraz zakres składanej dokumentacji do oceny śródkresowej,
- organizacja inicjatyw integracyjnych, edukacyjnych i informacyjnych,
- współpraca z Samorządem Doktorantów UW i Radami Doktorantów innych szkół,
- wspieranie osób doktoranckich w rozwiązywaniu problemów formalnych, naukowych i interpersonalnych,
- wskazywanie przedstawicieli doktorantów do komisji i rad wydziałowych,
- na wniosek doktoranta, wskazuje obserwatorów do udziału w procesie oceny śródkresowej.

Rada działa na podstawie **Regulaminu Samorządu Doktorantów UW**, który określa zasady wyborów, tryb działania i kompetencje. Jej członkowie są wybierani spośród doktorantów danej szkoły w drodze demokratycznych wyborów.

Warto pamiętać, że Rada Doktorantów SDNH to nie tylko instytucja formalna – to przede wszystkim zespół ludzi, którzy chcą wspólnie budować lepsze środowisko akademickie i działać na rzecz całej społeczności doktoranckiej.

Regulamin Samorządu Doktorantów § 41.

Obecny skład Rady Doktorantów SDNH:

- Przewodnicząca: Justyna Jaworska
- Wiceprzewodnicząca: Gabriela Kozakiewicz, Sofia Kryvosheieva

- Członkinie i Członkowie Rady: Alicja Dziecioł, Magdalena Filipek, Monika Kozub, Antoni Kubiak, Anna Lefevre, Kazimierz Przeszowski

Grupa na FB dla doktorantów SDNH: <https://www.facebook.com/groups/2688543917930939>
 mail: doktoranci_sdnh@uw.edu.pl

Doktoranci w strukturach Uniwersytetu Warszawskiego

Struktura Uniwersytetu Warszawskiego może wydawać się skomplikowana – pełna rad, komisji, jednostek i organów – ale warto ją poznać. Zrozumienie, jak działa uczelnia, pozwala nie tylko lepiej odnaleźć się w codziennym funkcjonowaniu, ale też świadomie korzystać z przysługujących praw, przywilejów i narzędzi wsparcia.

Gdzie znajdują się doktoranci w strukturze uczelni?

Doktoranci są pełnoprawną częścią wspólnoty akademickiej. Ich sytuacja regulowana jest dodatkowo przez **Regulamin Szkoły Doktorskiej Nauk Humanistycznych**, który określa m.in. prawa i obowiązki, ścieżki wsparcia oraz tryby postępowania w razie trudności.

Statut §19, pkt. 1, zob. też Regulamin.

Korzyści wynikające ze znajomości struktury:

1. Zrozumienie ścieżek kariery naukowej

Struktura uniwersytetu odzwierciedla naturalną drogę rozwoju kariery naukowej – od doktoranta, przez stopień doktora habilitowanego, aż po tytuł profesora. Znajomość etapów i kompetencji, które są wymagane na kolejnych poziomach, pomaga świadomie planować rozwój naukowy i zdobywać niezbędny dorobek.

2. Wsparcie i pomoc w badaniach oraz w sytuacjach kryzysowych

- **Promotor** – jest Twoim głównym opiekunem naukowym, ale też osobą pierwszego kontaktu w wielu sprawach organizacyjnych i merytorycznych.
- **Rada Szkoły Doktorskiej i Dyrekcja SDNH** – odpowiadają za jakość kształcenia i organizację procesu doktoryzowania. Wspierają w sytuacjach wyjątkowych – w tym konfliktowych
- **Kierownicy jednostek, w których realizujesz projekt badawczy** – mają wpływ na Twoje środowisko pracy, infrastrukturę badawczą i realizację grantu.
- **Pracownicy administracyjni SDNH i wydziałów** – pomogą w sprawach formalnych, związanych z rozliczeniami, grantami czy rejestracjami.
- **Pełnomocnicy ds. równości i osoby kontaktowe ds. przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji** – zapewniają pomoc w przypadkach nierównego traktowania lub innych trudnych sytuacji.

3. Możliwość wpływu

Doktoranci nie są tylko biernymi uczestnikami życia uczelni – mają realny wpływ na jej funkcjonowanie:

- **Rada Doktorantów SDNH** – reprezentuje interesy doktorantów przed Dyрекcją, Radą Szkoły i całą społecznością akademicką.
- **Samorząd Doktorantów UW** – działa na poziomie ogólnouczelnianym, współpracując m.in. z Prorektorem ds. doktoranckich i prawnych.
- **Reprezentanci doktorantów w Radach Wydziałów i komisjach** – mają głos w sprawach programów studiów, ewaluacji jednostek, a czasem także kwestii etycznych czy organizacyjnych.

Znając strukturę, łatwiej formułować postulaty, składać wnioski i zabiegać o zmiany. Twoje zdanie – jako osoby doktoryzującej się – ma znaczenie.

4. Bezpieczeństwo proceduralne

W razie konfliktów, trudnych sytuacji lub naruszeń Twoich praw, uczelnia oferuje określone ścieżki odwoławcze i wsparciowe:

- Możesz zgłosić się do:
 - Dyrektor Szkoły Doktorskiej,
 - Rady Doktorantów SDNH,
 - Samorządu Doktorantów UW,
 - Pełnomocników ds. równości Szkół Doktorskich lub wydziałów,
 - Ombudsmana Akademickiego,
 - Prorektora ds. doktoranckich i prawnych.

Każda z tych instytucji ma określone kompetencje, dzięki którym może pomóc Ci rozwiązać problem lub podjąć interwencję.

Jak korzystać ze struktury w praktyce?

- **Nie bój się pytać** – nie musisz znać wszystkich nazw i zależności. Zapytaj w sekretariacie Szkoły, Radzie Doktorantów lub u promotora, jeśli nie wiesz, do kogo się zwrócić.
- **Szukaj informacji u źródła** – regulaminy, zarządzenia i uchwały są dostępne na stronach UW.
- **Działaj** – angażując się w Samorząd lub życie Szkoły, masz realny wpływ na to, jak funkcjonuje środowisko doktoranckie.
- **Traktuj strukturę jak mapę** – z której możesz korzystać zarówno przy rozwoju naukowym, jak i przy poszukiwaniu wsparcia.

Kształcenie, ewaluacja i afiliacja

Powiązanie doktoranta z wydziałem poprzez promotora: Administracyjnie jesteśmy przypisani do Szkoły Doktorskiej Nauk Humanistycznych UW, która jest osobną jednostką Uniwersytetu. Możemy natomiast zaangażować się w struktury Wydziałów naszych promotorów po odpowiednim uzgodnieniu i stać się częścią społeczności Instytutów/Zakładów/Katedr.

Zmiana promotora a zmiana afiliacji: Nasza przynależność do Wydziału jest ściśle powiązana z osobą promotora i jeśli zmienimy promotora, nasz dotychczasowy Wydział czy Instytut może przestać być naszym.

Kształcimy się w Szkole Doktorskiej Nauk Humanistycznych: to nasza jednostka organizacyjna odpowiedzialna za program kształcenia, organizację procesu dydaktycznego i ścieżkę rozwoju naukowego.

Afiliujemy się jako badacze Uniwersytetu Warszawskiego (UW): przy publikacjach i wystąpieniach naukowych nasza podstawowa afiliacja to Uniwersytet Warszawski. można dodać wydział lub instytut do swojej afiliacji, z którym jesteśmy faktycznie związani.

Ewaluacja naukowa odbywa się na poziomie wydziałów, nie szkół: nasz dorobek naukowy przypisywany jest do dyscypliny naukowej

W praktyce:

- uczysz się w Szkole,
- publikujesz jako badacz UW,
- Twój dorobek „liczy się” dla wydziału, na którym pracuje Twój promotor, a przy ewaluacji dyscyplin – ma realny wpływ na jej ocenę.

Promotorzy i zespoły promotorskie

Dobry promotor to nie tylko opiekun rozprawy doktorskiej, ale także osoba wspierająca Cię w rozwoju naukowym, dydaktycznym i organizacyjnym. W SDNH promotorzy działają według standardów określonych nie tylko przepisami prawa, ale także **Kodeksem dobrych praktyk promotorskich**, który kładzie nacisk na wzajemny szacunek, transparentność relacji i partnerstwo.

Obowiązki promotora

Promotor:

- wspiera Cię w realizacji indywidualnego planu badawczego i kształcenia,
- ocenia postępy i opiniuje sprawozdania roczne,
- dba o jakość naukową rozprawy,

- doradza w zakresie publikacji, grantów, mobilności i kariery,
- przestrzega zasad etyki oraz dba o atmosferę sprzyjającą pracy badawczej.

Kodeks przypomina, że relacja promotorska opiera się na wzajemnym zaufaniu i że osoba doktoryzująca się również ma obowiązki – m.in. informowania promotora o postępach, reagowania na jego uwagi i samodzielnego zaangażowania w projekt.

Zespoły promotorskie – jak to działa w SDNH?

W naszej szkole dopuszczalne są dwa układy:

- **Promotor główny + promotor dodatkowy:** obaj muszą mieć co najmniej stopień doktora habilitowanego; promotor główny musi być zatrudniony na UW.
- **Promotor główny + promotor pomocniczy:** pomocniczy ma co najmniej stopień doktora, może pochodzić z innej instytucji; zakres obowiązków promotora pomocniczego jest ustalany z promotorem i obejmuje m.in. naukową opiekę nad doktorantem, w tym opiniowanie IPB.

W zespole mogą być maksymalnie dwie osoby. Nie można mieć promotora dodatkowego i pomocniczego jednocześnie.

Art 190, ust. 1 PSWiN; Regulamin §16–19; Kodeks dobrych praktyk promotorskich.

Zmiana promotora

Możesz złożyć **pisemny wniosek, który będzie opiniowany przez Radę Szkoły**. Wniosek powinien zawierać uzasadnienie i – jeśli to możliwe – propozycję nowej osoby. Zmiana jest rozpatrywana indywidualnie, z uwzględnieniem dobra naukowego i organizacyjnego całego procesu.

Przed złożeniem wniosku warto zasięgnąć konsultacji z Dyrektorem SDNH, by przedstawić sytuację oraz ewentualnie ustalić zakres pomocy przy ustalaniu nowego promotora. Na tym etapie można również odbyć rozmowę z Koordynatorem ds. administracyjnych SDNH oraz każdą inną osobą zatrudnioną w Sekretariacie Szkoły.

Nie musisz się bać tej decyzji – Szkoła traktuje ją poważnie i z poszanowaniem obu stron. To rozwiązanie systemowe, a nie sytuacja wyjątkowa.

W razie wszelkich wątpliwości lub obaw związanych z procesem zmiany promotora możesz skontaktować się:

- z **Dyrektorem SDNH**,
- z **Koordynatorem ds. administracyjnych SDNH**,
- lub z **Radą Doktorantów SDNH**.

Osoba reprezentująca Radę Doktorantów może – za Twoją zgodą – uczestniczyć we wszystkich rozmowach związanych z procesem zmiany promotora i zapewniać wsparcie

koleżeńskie oraz proceduralne na każdym jego etapie. Warto z tej możliwości skorzystać, zwłaszcza jeśli czujesz się niepewnie lub potrzebujesz głosu wspierającego po swojej stronie.

Art 190 PSWiN; Regulamin § 19–21; Kodeks dobrych praktyk promotorskich.

Program kształcenia

Program kształcenia obejmuje **osiem** semestrów.

Przedmioty obowiązkowe

- Warsztat Naukowca - indywidualne konsultacje z promotorem
- Dydaktyka Szkoły Wyższej
- Seminarium (w ramach dyscypliny lub interdyscyplinarne)
- Zajęcia specjalizacyjne w ramach poszczególnych dyscyplin
- Projektowanie i planowanie badań (IPB, granty)
- Środowisko zewnętrzne: finansowanie, popularyzacja nauki, ochrona własności intelektualnej

Przedmioty fakultatywne - minimum 4 ECTS / 60 godzin zajęć oferowanych przez SDNH

Konferencje

- Konferencja interdyscyplinarna (II semestr) – prezentacja metodologii badań niezbędnej do realizacji projektu, traktowana również jako przygotowanie do złożenia IPB
- Konferencja naukowa (między III a VIII semestrem) – czynny udział w co najmniej jednej konferencji naukowej spełniającej kryteria określone w programie kształcenia

Seminaria “Current Trends in Humanities / Master’s Academy” (I–VI semestr) – cykl interdyscyplinarnych wykładów wygłaszanych przez zaproszonych badaczy dotyczących aktualnych zagadnień badawczych w naukach humanistycznych.

Praktyki dydaktyczne - odbywają pod opieką promotora: samodzielne prowadzenie zajęć lub asystowanie przy zajęciach prowadzonych przez promotora lub wskazanego przez niego dydaktyka.

Szczegółowe informacje: UCHWAŁA NR 362 SENATU UNIwersytetu Warszawskiego.

Przebieg kształcenia

I ROK

- 1) **Rozpoczęcie kształcenia** w chwili złożenia ślubowania w terminie wskazywanym przez Dyrektora SDNH.
- 2) W ciągu 30 dni od rozpoczęcia kształcenia należy złożyć **wniosek o wyznaczenie promotora**.

- 3) Złożenie **Indywidualnego Planu Badawczego - IPB**. Do końca pierwszego roku doktorant opracowuje IPB w uzgodnieniu z promotorem (promotorami) i przedstawia go Dyrekcji. IPB zawiera m. in. pełny plan badań doktorskich i prac nad rozprawą wraz z harmonogramem, uwzględniając postęp w powstawaniu dysertacji. IPB określa planowany termin złożenia rozprawy doktorskiej, który oznacza zarazem koniec kształcenia.

Aktualny wzór IPB: <https://sdnh.uw.edu.pl/doktoranci/ipb/>

Ustawa, art. 202, pkt 1; art. 204 pkt 1-2; Regulamin, §22-24.

- 4) Złożenie **sprawozdania**. Sprawozdanie roczne należy złożyć do końca każdego roku kształcenia, w terminie określonym przez Dyrektora Szkoły, zaakceptowanym przez Przedstawicieli Samorządu i zgodnie ze wzorem obowiązującym w danym roku (terminy i wzory mogą zmieniać się z roku na rok). Roczne sprawozdanie doktoranta obejmuje m.in. informacje o postępach w realizacji programu kształcenia i realizacji IPB, przebiegu praktyk dydaktycznych, planach dotyczących pracy nad rozprawą oraz o dorobku naukowym i aktywności akademickiej w danym roku. Sprawozdanie musi zostać zaopiniowane przez promotora. Opiekun naukowy dołącza także oddzielną opinię na temat postępu w badaniach i realizacji rozprawy.

Aktualny wzór sprawozdania: <https://sdnh.uw.edu.pl/doktoranci/rozliczenie-roku/>

Regulamin, §35, ust. 2-3.

II ROK - Przygotowania do Oceny śródkresowej

Realizacja IPB w połowie okresu kształcenia podlega Ocenie śródkresowej. OŚ odbywa się po zakończeniu II roku kształcenia (w październiku-listopadzie 2027, w innym terminie w wypadku rekrutacji z Preludium BIS i doktoratów wdrożeniowych). Trzyosobowa komisja, w tym przynajmniej jedna osoba zatrudniona poza UW, zapoznaje się z dokumentami przygotowanymi przez doktoranta oraz promotora (promotorów) przeprowadza rozmowę z doktorantem i/lub promotorem (promotorami), a następnie podejmuje decyzję o ocenie: pozytywnej lub negatywnej (zgodnie z wymogami Ustawy). Negatywny wynik oceny jest obligatoryjną przesłanką do wydania decyzji administracyjnej o skreśleniu z listy doktorantów. W przypadku oceny negatywnej, a w konsekwencji decyzji o skreśleniu, doktorant ma prawo wnioskować o ponowne rozpatrzenie sprawy. OŚ jest wówczas przeprowadzana ponownie przez nową komisję, powoływaną przez Dyrektora SDNH. Komisja oprócz wyniku OŚ może przedstawić rekomendacje zmian w IPB prowadzące do udoskonalenia rozprawy doktorskiej, a także zmiany promotora lub promotorów czy powołania promotora dodatkowego lub pomocniczego. Skład komisji właściwych dla dyscyplin jest co roku opiniowany przez Radę SDNH.

Aktualne wzory dokumentów: <https://sdnh.uw.edu.pl/doktoranci/ocena-srodkresowa/>

Ustawa, Art. 202 ust. 1-5, Art. 203 ust. 1 pkt 1; Regulamin, §25-30.

III ROK - Zmiany w IPB

Po OŚ doktorant może wprowadzić zmiany w IPB: zarówno rekomendowane przez komisję ds. OŚ, jak i wynikające z wniosków z dotychczasowej realizacji IPB (w szczególnie uzasadnionych przypadkach doktorant może wprowadzić zmiany również przed OŚ).

Regulamin §23.

IV ROK - Złożenie rozprawy doktorskiej

Złożenie rozprawy doktorskiej do jednej z Rad Naukowych Dyscyplin **kończy kształcenie w SD (absolwent traci status doktoranta)**. Po złożeniu przez doktoranta wniosku o wszczęcie postępowania ws. nadania stopnia doktora, stosowna Rada

1) wyznacza Komisję Doktorską prowadzącą dane postępowanie bądź prowadzi je samodzielnie

2) wskazuje troje recenzentów, którzy sporządzają recenzję rozprawy doktorskiej w terminie dwóch miesięcy od dnia jej doręczenia

Co najmniej 30 dni po wpłynięciu wszystkich recenzji, z czego co najmniej dwóch pozytywnych, odbędzie się publiczna obrona rozprawy doktorskiej. Równolegle do przygotowywania recenzji, absolwent/ka SD przystąpi przed stosowną komisją do egzaminów doktorskich.

Szczegółowe informacje: <https://radynaukowe.uw.edu.pl/doktorat/postepowania-wszczete-po-30-09-2019/>

Uchwała nr 157 Senatu UW z dnia 29 czerwca 2022 r. w/s określenia sposobu postępowania w sprawie nadania stopnia doktora: <https://monitor.uw.edu.pl/Lists/Uchway/Attachments/6245/M.2022.159.U.157.pdf>.

Choć ustawa i uchwała Senatu UW określają ramy czasowe dla poszczególnych etapów postępowania doktorskiego, w praktyce procedura ta może się wydłużyć – np. ze względu na czas potrzebny na zwołanie Rady Naukowej i powołanie recenzentów, ich dostępność, czy organizację obrony. Warto mieć to na uwadze przy planowaniu dalszych działań zawodowych i naukowych!

W wypadku złożenia rozprawy doktorskiej przed końcem IV roku kształcenia, doktorant może dalej otrzymywać stypendium, nie dłużej jednak niż przez 6 kolejnych miesięcy (a łącznie nie dłużej niż przez 48 miesięcy).

Ustawa, art. 209, ust. 8.

Możliwość przedłużenia terminu na złożenie rozprawy doktorskiej lub zawieszenia kształcenia

Jeżeli doktorant na przygotowanie rozprawy doktorskiej potrzebuje więcej czasu, możliwe jest przedłużenie terminu złożenia rozprawy doktorskiej o maksymalnie dwa lata

(każdorazowo tylko o 12 miesięcy). Dozwolone jest również zawieszenie kształcenia (za zgodą Dyrekcji, z uzasadnionego powodu); w tym czasie nie bieżą terminy określone w IPB. W trakcie zawieszenia kształcenia nie otrzymuje się stypendium doktoranckiego, zachowuje się jednak wszystkie prawa doktoranta (zniżki i legitymacja, dostęp do Biblioteki Uniwersyteckiej, prawo zasiadania w organach Samorządu oraz UW).

Można zawiesić kształcenie na okres odpowiadający czasowi trwania urlopu macierzyńskiego, urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego, urlopu ojcowskiego bądź rodzicielskiego – wysokość stosownego świadczenia obliczana jest na podstawie wysokości stypendium (przed OŚ lub po).

Ustawa, art. 204, pkt 2-3; Regulamin §41.

Ważne terminy

- **Termin składania IPB** - nie później niż 12 miesięcy od dnia rozpoczęcia kształcenia – 30.09.2026 (dla osób, które podjęły kształcenie w SDNH w październiku 2025 roku)
- **Termin Oceny Śródkresowej** - Ocena jest przeprowadzana w październiku i listopadzie 2027 r. Dokumenty są przyjmowane w ostatnich tygodniach września, według ogłoszonego wiosną harmonogramu.
- **Termin składania sprawozdań rocznych** - zawsze we wrześniu, choć precyzyjne daty mogą się zmieniać corocznie
- **Termin złożenia rozprawy doktorskiej** - określony w IPB, ale nie późniejszy niż koniec 48 miesiąca kształcenia

Stypendia i wsparcie finansowe

Doktorant nieposiadający stopnia doktora otrzymuje stypendium przez maksymalnie 48 miesięcy, rozłożone na dwa etapy:

Etap	Kwota brutto miesięcznie
Przed oceną śródkresową (OŚ)	4 242,00 zł
Po ocenie śródkresowej (OŚ)	5 340,90 zł

Osoby z niepełnosprawnością otrzymują dodatkowo 30 % kwoty podstawowej (1 272,60 zł brutto).

Art. 209 pkt 2–4, pkt 7 Ustawy PSWiN.

Podatki i składki

- Stypendium jest zwolnione z podatku dochodowego,
- od stypendium odprowadzane są składki emerytalne i rentowe,
- okres pobierania stypendium wlicza się do stażu pracy, co wpływa na uprawnienia emerytalne.

Kto nie może otrzymywać stypendium

Stypendium nie przysługuje osobom, które w dniu rozpoczęcia kształcenia:

- mają już stopień doktora,
- mają obowiązek zatrudnienia w podmiocie prowadzącym szkołę doktorską:
 - na podstawie umowy o pracę,
 - z wynagrodzeniem, którego wysokość przekracza sumę wypłaty profesora,
 - pracując na podstawie umowy o pracę w projekcie badawczym finansowanym przez organ prowadzący Szkołę i otrzymując wynagrodzenie $\geq 150\%$ stypendium – art. 209 pkt 9 ustawy PSWiN oraz Regulamin SDNH § 15.

Art 209 ust. 1a PSWiN.

Dodatkowe nagrody stypendialne

- Stypendium „Na Start”
Dla doktorantów przyjętych w standardowej rekrutacji, w ramach limitu danej dyscypliny, którzy znaleźli się w 20 % najlepszych kandydatów. Wysokość: 18 000 zł (jednorazowo)

 bpm.uw.edu.pl – Stypendium „Na Start”

ZARZĄDZENIE NR 4 REKTORA UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO z dnia 13 stycznia 2023 r. w sprawie zasad przyznawania stypendiów wypłacanych ze środków Rektorskiego Funduszu Stypendialnego.

- Stypendium po spełnieniu kryterium jakościowego
Przysługuje doktorantom szkół doktorskich, którzy ukończyli co najmniej pierwszy rok kształcenia, jednak nie później niż do po ukończeniu czwartego roku kształcenia, otrzymującym stypendium doktoranckie. Przyznawane jest za osiągnięcia naukowe, takie jak:
 - ❖ przyjęcie do druku artykułu naukowego w czasopiśmie z listy ministerialnej; znajdującego się w bazie SCOPUS; w recenzowanych materiałach pokonferencyjnych;

- ❖ przyjęcie do druku monografii lub rozdziału w monografii w wydawnictwie z listy ministerialnej;
- ❖ wygłoszenie referatu na konferencji naukowej, niebędącej częścią programu kształcenia w szkole doktorskiej Uniwersytetu Warszawskiego;
- ❖ uzyskanie patentu związanego z badaniami prowadzonymi w ramach projektu doktorskiego;
- ❖ złożenie wniosku o grant zewnętrzny, który pozytywnie przeszedł ocenę formalną;
- ❖ realizacja aktywności naukowej, dla której wnioski ze środków programu „Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” przeznaczonego dla doktorantów.

ZARZĄDZENIE NR 108 REKTORA UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO z dnia 3 października 2024 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu zwiększenia stypendium doktoranckiego dla doktorantów kształcących się w szkołach doktorskich Uniwersytetu Warszawskiego.

Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe dla wszystkich doktorantów.

Art.66 ust.1 pkt 20 oraz ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 1373, z późn. zm.).

Prawo objęcia ubezpieczeniem zdrowotnym przez uczelnię przysługuje wyłącznie doktorantom nie posiadającym ubezpieczenia zdrowotnego z innych tytułów tj.

- w przypadku osób będących obywatelami RP poniżej 26 roku życia – wyłącznie w przypadku, gdy nie jest możliwe, aby doktorant został zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego przez rodzica lub opiekuna prawnego
- w przypadku osób będących obywatelami RP powyżej 26 roku życia – wyłącznie w przypadku, gdy doktorant nie jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę lub umowy zlecenie, nie prowadzi działalności gospodarczej, ani nie jest w związku małżeńskim z osobą zatrudnioną na podstawie umowy o pracę
- w przypadku osób będących obywatelami państw członkowskich Unii Europejskiej lub państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA), niemających ubezpieczenia w kraju zamieszkania, zgłaszanie do ubezpieczenia zdrowotnego przez uczelnię odbywa się na zasadach obowiązujących studentów polskich
- w przypadku osób będących obywatelami pozostałych państw uznanych za osoby pochodzenia polskiego, w rozumieniu przepisów o repatriacji, składki ubezpieczenia zdrowotnego mogą zostać opłacone przez uczelnię pod warunkiem uprzedniego zawarcia przez doktoranta umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

W przypadku osób będących obywatelami pozostałych państw nieposiadających, w rozumieniu przepisów o repatriacji, udokumentowanego pochodzenia polskiego, możliwe jest jedynie dobrowolne ubezpieczenie się w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Objęcie doktoranta spełniającego ww. warunki ubezpieczeniem zdrowotnym przez uczelnię wymaga uprzedniego złożenia przez doktoranta wniosku za pośrednictwem Biura ds. Pomocy Materialnej – więcej informacji pod adresem: <https://bpm.uw.edu.pl/ubezpieczenie-zdrowotne-phd-szkola-rp/>

- Obywateli RP:  [bpm.uw.edu.pl – ubezpieczenie zdrowotne \(RP\)](https://bpm.uw.edu.pl/ubezpieczenie-zdrowotne-rp/)
- Cudzoziemców:  [bpm.uw.edu.pl – ubezpieczenie zdrowotne \(cudzoziemcy\)](https://bpm.uw.edu.pl/ubezpieczenie-zdrowotne-cudzoziemcy/)

Możliwości finansowania badań

Realizacja doktoratu wiąże się nie tylko z kształceniem, ale również z prowadzeniem badań naukowych, wyjazdami konferencyjnymi, kwerendami czy publikacjami. Na szczęście istnieje wiele źródeł finansowania, z których mogą korzystać doktoranci – zarówno z poziomu krajowego, jak i międzynarodowego. Poniżej prezentujemy zestawienie najważniejszych instytucji i programów grantowych.

1) Granty:

Instytucja	Program / Grant	Dla kogo?	Rodzaj wsparcia	Link
IDUB UW (Inicjatywa Doskonałości UW)	Mikrostypendia, wsparcie mobilności	doktoranci UW	minigranty, finansowanie konferencji i wyjazdów	IDUB
Narodowe Centrum Nauki (NCN)	PRELUDIUM	osoby bez stopnia doktora	indywidualny projekt badawczy	NCN
Narodowe Centrum Nauki (NCN)	PRELUDIUM BIS	osoby realizujące doktorat w szkole (wniosek jest składany przez promotora)	projekt + stypendium + wyjazd	NCN
Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR)	Programy B+R (np. LIDER, TANGO)	młodzi naukowcy	badania z potencjałem wdrożeniowym	NCBR
NAWA (Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej)	STER, PROM, wymiany	doktoranci	mobilność, granty wyjazdowe, szkoły letnie	NAWA
Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP)	START	osoby bez stopnia doktora	prestiżowe roczne stypendium	FNP
Komisja	Marie	doktoranci (jako	wynagrodzenie, szkolenia,	MSC

Europejska / UE	Skłodowska-Curie Actions (MSCA)	członkowie projektów DN)	mobilność	A
Europejska Rada ds. Badań Naukowych (ERC)	Granty ERC (jako wykonawcy w zespołach)	doktoranci uczestniczący w grantach	zatrudnienie w zespołach badawczych	ERC
Uniwersytet Warszawski / ZIP	Zintegrowany Program Rozwoju (ZIP)	doktoranci UW	szkolenia, wyjazdy, mentoring	ZIP UW

2) Fundacje krajowe i przyuczelniane

Fundacja	Co oferuje?	Dla kogo?	Link
Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP)	Stypendia START, udział w projektach TEAM, FIRST TEAM, itp.	Doktoranci, młodzi badacze	fnp.org.pl
Fundacja Uniwersytetu Warszawskiego (FUW)	Wsparcie finansowe dla studentów i doktorantów UW (m.in. zapomogi, konkursy, dotacje celowe na badania, publikacje)	Doktoranci UW	fuw.pl
Fundacja Universitatis Varsoviensis (FUV)	Granty i konkursy wewnętrzne wspierające rozwój naukowy studentów i doktorantów	Doktoranci UW	fundacja.uw.edu.pl
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE)	Programy Erasmus+, CEEPUS, mobilności zagraniczne	Doktoranci polskich uczelni	frse.org.pl
Fundacja im. Stefana Batorego	Granty badawcze, programy społeczne i edukacyjne (czasem dla doktorantów)	Naukowcy i aktywiści społeczni	batory.org.pl
Fundacja Lanckorońskich	Roczne stypendia zagraniczne na badania naukowe (zwłaszcza humanistyczne)	Doktoranci i badacze z dziedziny nauk humanistycznych	lanckoronscy.com

3) Fundacje zagraniczne wspierające rozwój polskich doktorantów

Fundacja	Co oferuje?	Dla kogo?	Link
Fulbright Polska	Junior Research Award – 4–10 miesięcy badań w USA	Doktoranci z każdej dyscypliny	fulbright.edu.pl
DAAD (Niemcy)	1–3-letnie stypendia badawcze na uczelniach niemieckich	Doktoranci, szczególnie w naukach humanistycznych i technicznych	daad.pl
British Council	Programy Newton Fund, Research Links, seminaria i granty	Doktoranci zainteresowani współpracą z naukowcami z UK	britishcouncil.pl
The Kosciuszko Foundation (USA)	Stypendia na badania lub studia w USA	Doktoranci i młodzi badacze	thekf.org

Wskazówka praktyczna: Na etapie przygotowywania wniosków o finansowanie należy skonsultować się z Sekcją Obsługi Badań lub sekcją finansową wydziału/jednostki, w której zatrudniony jest promotor. Pracownicy pomogą Ci przejść przez procedury formalne i doradzą, z których źródeł warto skorzystać w kontekście Twojego tematu badawczego.

Pomoc socjalna

Uniwersytet Warszawski oferuje doktorantom różnorodne formy wsparcia socjalnego, które mają na celu ułatwienie codziennego funkcjonowania oraz pomoc w trudnych sytuacjach życiowych. Poniżej przedstawiamy najważniejsze dostępne świadczenia – zarówno dla doktorantów, jak i ich rodzin.



Zakwaterowanie

Doktoranci mogą ubiegać się o miejsce:

- w **Domach Studenta UW (DS)**,
- w **Domu Pracownika Naukowego UW** – również dla najbliższej rodziny (małżonka, dzieci),
- w **obiektach hotelowych Hera i Sokrates**.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto śledzić komunikaty i złożyć wniosek z odpowiednim wyprzedzeniem.

Regulaminie - § 12 ust. 3 pkt 14; Zarządzenie nr 40 Rektora Uniwersytetu Warszawskiego z 10 października 2013 r., § 4 pkt. 2.

Kredyty studenckie

Doktorant, który **nie ukończył 35. roku życia**, może ubiegać się o **kredyt studencki** na okres kształcenia w szkole doktorskiej. Możliwość ta przysługuje **maksymalnie raz i nie dłużej niż na 4 lata**.

Obowiązują ogólne przepisy dotyczące kredytów studenckich (m.in. kryterium dochodowe).

 Szczegóły: bok.uw.edu.pl

Rozporządzenie PNiSW 1 z dnia 20 grudnia 2018 r. w sprawie kredytów studenckich (Dz.U.2018.2468 z dnia 2018.12.29);
Ustawa MNiSW art. 210.

Dofinansowanie wypoczynku

Raz w roku kalendarzowym doktorant, do ukończenia 35 roku życia, może skorzystać z dofinansowania wypoczynku:

- **Wypoczynek własny** – np. wczasy w ośrodkach UW lub wyjazd wykupiony indywidualnie;
- **Wypoczynek dzieci** – np. kolonie, obozy, półkolonie.

Dostępne są:

- **wczasy ulgowe** w ośrodkach wypoczynkowych UW (w sezonie i poza sezonem),
- **dopłaty** do wypoczynku organizowanego poza UW.

 Więcej informacji: uw.edu.pl/pracownik

Regulamin Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych UW, §6 ust. 1 pkt 4 i 6 oraz ust. 2; §10 pkt 3.

Zapomogi losowe

Doktoranci mogą ubiegać się o **bezzwrotną pomoc finansową** w przypadku:

- trudnej sytuacji materialnej,
- poważnej choroby lub zdarzenia losowego (np. pożar, kradzież, zalanie),
- urodzenia dziecka,
- śmierci współmałżonka lub dziecka.

Regulamin Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych UW, §17 ust. 2 i 3.

Stypendium

„Na

5”

Przysługuje doktorantom, którzy uzyskali zgodę na pierwsze przedłużenie terminu złożenia

rozprawy po 48 miesiącach kształcenia. Wysokość: ustalana corocznie (2024 r. – 10 000 zł)

 bpm.uw.edu.pl – Stypendium „Na 5”

ZARZĄDZENIE NR 109 REKTORA UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO z dnia 3 października 2024 r. w sprawie zmiany zarządzenia nr 4 Rektora Uniwersytetu Warszawskiego z dnia 13 stycznia 2023 r. w sprawie zasad przyznawania stypendiów wypłacanych ze środków Rektorskiego Funduszu Stypendialnego.

i Gdzie się zgłosić?

Dwoma jednostkami odpowiedzialnymi za wsparcie materialne i socjalne na UW są:

- **Biuro ds. Pomocy Materialnej (BPM)** – obsługuje m.in. stypendia, ubezpieczenie zdrowotne.
- **Biuro Spraw Socjalnych (BSS)** – obsługuje m.in. zapomogi i dofinansowania, w tym dofinansowanie wypoczynku.

W razie pytań lub potrzeby złożenia wniosku warto skontaktować się z jedną z tych jednostek – najlepiej drogą mailową lub poprzez stronę uczelni.

Masz pytania? Rada Doktorantów SDNH również może wskazać, gdzie zacząć i pomóc przejść przez formalności.

Rozwój doktoranta

Realizacja doktoratu to znacznie więcej niż pisanie rozprawy. To czas intensywnego rozwoju osobistego, zawodowego i akademickiego. Uniwersytet Warszawski oferuje szeroki wachlarz możliwości, które wspierają doktorantów w zdobywaniu nowych kompetencji dydaktycznych, badawczych i społecznych.

Programy kształcenia i warsztaty

Szczegółowy opis programów znajdziesz w rozdziale „**Program kształcenia**”, jednak warto pamiętać, że kształcenie w szkole doktorskiej obejmuje:

- zajęcia ogólnouniwersyteckie (m.in. z etyki badań naukowych, metodyki pracy naukowej, dydaktyki akademickiej),
- interdyscyplinarne wykłady gościnne,
- udział w seminariach i konferencjach wewnętrznych oraz zewnętrznych.

Programy mobilności akademickiej

- **Erasmus+**
Umożliwia wyjazdy na część studiów lub praktyki zagraniczne.
 erasmus-plus.ec.europa.eu
 - **MOST**
Program wymiany między polskimi uczelniami – możesz zrealizować część kształcenia na innym uniwersytecie w Polsce.
 most.amu.edu.pl
 - **CEEPUS**
Wspiera mobilność doktorantów w Europie Środkowo-Wschodniej.
 nawa.gov.pl/naukowcy/ceepus
-

Rozwój kompetencji i umiejętności

- **Zajęcia sportowe**
Możliwość bezpłatnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego w ramach Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UW (w miarę dostępności miejsc).
 wfisport.uw.edu.pl
 - **Karta sportowo-rekreacyjna**
Opcja wykupienia abonamentu na korzystanie z obiektów sportowych – szczegóły na stronie uczelni.
 uw.edu.pl
 - **Kursy językowe**
Każdemu doktorantowi przysługują **120 zetonów lektoratowych** (czyli dwa semestry nauki języka obcego).
Uchwała nr 103 Senatu UW: §5 ust. 3
 - **Uniwersytet Otwarty UW**
Od drugiego roku kształcenia doktoranci mogą zgłaszać własne propozycje kursów i prowadzić je w ramach Uniwersytetu Otwartego – z wynagrodzeniem.
 uo.uw.edu.pl
 - **Chór Akademicki UW**
Jedna z najstarszych i najbardziej prestiżowych uczelnianych instytucji kulturalnych – otwarta dla wszystkich członków społeczności UW.
 chor.uw.edu.pl
 - **Sieć doktorantek UW**
Inicjatywa wspierająca rozwój kobiet w nauce. Spotkania mają charakter cykliczny, służą wymianie doświadczeń i wzajemnemu wsparciu.
 rownowazni.uw.edu.pl/dzialania-rownosciowe/siec-doktorantek-na-uw
 Grupa na Facebooku: fb.com/groups/453488589888962
-

✿ Wystąpienia publiczne i prezentacja badań

Heurystyki

Coroczny cykl czterech seminariów organizowanych kolejno przez każdą ze szkół doktorskich UW z inicjatywy Jego Magnificencji Rektora Alojzego Nowaka.

Każdorazowo w trakcie seminarium kilka osób doktoryzujących się, będących na zaawansowanym etapie powstawania doktoratu, prezentuje rezultaty swoich badań. Doktorantom w trakcie wydarzenia towarzyszą promotorzy, którzy komentują powstające rozprawy i przedstawiają ich autorów. Referaty tworzą narrację zgodną z nadrzędną problematyką, sygnalizowaną przez tytuł seminarium.

Wystąpienie na Heurystykach to wyróżnienie, którego dostąpią tylko nieliczni, starannie wyselekcjonowani młodzi badacze. Wydarzenie jest prestiżową okazją do rozwijania umiejętności prezentacyjnych i merytorycznego argumentowania.

TEDx University of Warsaw

Wystąpienie w ramach TEDx to niepowtarzalna okazja do zaprezentowania wyników badań, idei lub doświadczeń szerokiej publiczności w inspirującej formule. Doktoranci mogą zgłaszać swoje propozycje wystąpień w otwartych naborach, a wybrane osoby przygotowują prezentacje z pomocą profesjonalnych mentorów.

To tylko niektóre ze ścieżek rozwoju, które możesz podjąć podczas doktoratu. Korzystaj z nich aktywnie – rozwój naukowy to nie tylko publikacje, ale też umiejętności, relacje i doświadczenia zdobyte na uczelni i poza nią.

Wsparcie doktoranta

Kształcenie w szkole doktorskiej to nie tylko czas rozwoju naukowego, ale również wyzwania – emocjonalnych, organizacyjnych i interpersonalnych. W toku kształcenia mogą pojawić się trudności psychiczne, konflikty w środowisku akademickim, kryzysy osobiste czy potrzeba konsultacji prawnej. Uniwersytet Warszawski oferuje różnorodne formy wsparcia, aby nikt nie musiał mierzyć się z takimi sytuacjami samodzielnie.

🧠 Wsparcie psychologiczne

- **Centrum Pomocy Psychologicznej (CPP)**

Bezpłatne, krótkoterminowe wsparcie psychologiczne (liczba spotkań indywidualnych jest ograniczona), a także terapia grupowa, warsztaty i szkolenia.

🌐 cpp.uw.edu.pl

- **Klub dla osób neuroróżnorodnych**
Działa w ramach CPP i oferuje przestrzeń wsparcia dla osób neuroróżnorodnych z UW.
 cpp.uw.edu.pl/neuroroznorodni
 - **Konsultacje psychiatryczne**
Dostępne po wcześniejszym kontakcie z psychologiem w Punkcie Zgłoszeniowym CPP.
-

Wsparcie prawne

- **Akademicka Poradnia Prawna (APP)**
Darmowe porady prawne z zakresu prawa cywilnego, rodzinnego, pracy, administracyjnego i spraw akademickich. Prowadzona przez studentów IV–V roku WPiA pod nadzorem praktyków.
 akademickaporadniaprawna.pl
 - **Rzecznik Praw Doktoranta**
Interweniuje w przypadkach naruszeń praw doktorantów – prowadzi mediacje i działania wyjaśniające. Obecnie funkcję pełni r.pr. Barbara Pietrzyk-Tobiasz.
 prawadoktoranta.pl
 - **Biuro Prawne Krajowej Reprezentacji Doktorantów**
Analizuje i monitoruje przestrzeganie praw doktorantów w skali ogólnopolskiej.
 krd.edu.pl
-

Wsparcie równościowe

- **Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami (BON)**
Wspiera w dostosowaniu procesu kształcenia do indywidualnych potrzeb.
 bon.uw.edu.pl
- **Pełnomocnicy ds. równości w SDNH**
Osoby pierwszego kontaktu w sytuacjach dotyczących dyskryminacji, przemocy czy mobbingu: dr hab. Małgorzata Sandowicz, prof. ucz.; dr hab. Jan Romański, prof. ucz.
- **Ombudsman UW (Rzecznik Akademicki)**
Niezależna i bezstronna instytucja wspierająca członków społeczności akademickiej w sytuacjach konfliktowych. Zajmuje się m.in. przypadkami dyskryminacji, naruszeń godności czy regulaminu studiów. Ombudsman to ostatnia instancja przed skierowaniem sprawy do Komisji Antydyskryminacyjnej lub Komisji Dyscyplinarnej.
 ombudsman.uw.edu.pl
- **Równoważni UW**
Uniwersytecka inicjatywa na rzecz równości, różnorodności i inkluzyjności.

Organizuje kampanie informacyjne, warsztaty i szkolenia, a także wspiera realizację polityki antidyskryminacyjnej.

 rownowazni.uw.edu.pl

Pomoc w sytuacjach kryzysowych

W przypadku nagłych trudności osobistych, konfliktów akademickich lub sytuacji spornych, możesz również skorzystać z pomocy wewnątrz Szkoły Doktorskiej. Wsparcie oferują:

- **Dyrektor SDNH**
- **Rada Doktorantów SDNH**

Każda z tych instytucji ma inny zakres kompetencji, ale wszystkie są otwarte na kontakt i mogą wskazać dalsze kroki, odpowiednie procedury lub instytucje pomocowe. Często warto zacząć właśnie od nich.

Wszystkie te miejsca i osoby są po to, by wspierać Cię w drodze przez doktorat – nie tylko jako badacza czy badaczkę, ale także jako człowieka. Nie wahaj się po pomoc sięgnąć.