



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty: Budowanie odporności psychicznej w świecie pełnym lęków

2023-07-21

Fundacja Michała Terpiłowskiego zaprasza na warsztaty "Budowanie odporności psychicznej w świecie pełnym lęków". Zajęcia są skierowane dla wszystkich, których interesuje zachowanie balansu zdrowia psychicznego.

Zajęcia są elastyczne i opierają się głównie na rozmowie z uczestnikami.

Mając to na uwadze, konkretny plan zajęć jest przygotowany w trakcie trwania warsztatów, pod potrzeby danej grupy.

Głównym celem spotkania jest dostarczenie uczestnikom praktycznych wskazówek, jak radzić sobie ze stresem oraz jak lepiej poznać samych siebie.

Pytania, na które wspólnie z uczestnikami poszukamy odpowiedzi:

- Czym jest lęk?
- Skąd wiemy, że czujemy lęk?
- Od czego zależy, jak reagujemy na sytuacje stresową?
- Jakie elementy współczesnego świata są najmniej przyjazne w utrzymaniu niskiego poziomu lęku?

Warsztaty poprowadzi Michał Terpiłowski, ekspert przez doświadczenie, założyciel Fundacji, której celem jest promocja zdrowia psychicznego.

Michał od zawsze interesował się psychologią. W 2011 roku rozpoczął studia z kognitywistyki, które, z racji na diagnozę choroby dwubiegunowej, musiał przerwać. Kryzys ten uwrażliwił go na potrzeby osób chorujących psychicznie, jak i dodał motywacji do dalszego poznawania działania umysłu człowieka.

Przez dwa lata prowadził kanał na YouTube, gdzie poruszał tematykę zdrowia psychicznego w formie m.in. wywiadów z ekspertami z dziedzin psychologii i psychiatrii, m.in z Katarzyną Szczerbowską, dr Pawłem Fortuną, czy Marcinem Matychem, znanym pod pseudonimem "Dr Nerwica".

Prowadził również zajęcia w ramach Aktywnego Małego Uniwersytetu Latającego na UAM w Poznaniu z tematyki działania mózgu, jak i przeprowadził webinar z tego, jak radzić sobie z chorobą dwubiegunową dla dużego banku, z ramienia warszawskiej Fundacji eKropka.

W planach ma stworzenie aplikacji mobilnej, która pomagać będzie użytkownikom zachować



**Magiczny
Kraków**

balans zdrowia psychicznego. Z pasji perkusista, lubi wystąpienia publiczne oraz poranne spacerunki po łąkach nowohuckich.

Termin: Wtorek 01.08.23

Start: godz. 17.00

Czas trwania: 2 godziny

Miejsce: Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20, I piętro sala 1W040

Zgłoszenia:

mailowo: michal@mterpilowskifoundation.org

telefonicznie: 665 600 042