



**Magiczny
Kraków**

Seminarium - Jak zachować balans zdrowia psychicznego

2024-02-02

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 i Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają Państwa na seminarium, którego głównym tematem będzie balans psychiczny.

Zastanawialiście się kiedyś Państwo czy Zebra się stresuje? Czego możemy się od niej nauczyć? Jak to się dzieje, że jedni z nas łatwiej niż inni radzą sobie z kryzysami? Trudności traktują jako wyzwania, a możliwość ewentualnych porażek nie przysłania im chęci zaryzykowania/podjęcia wyzwania? Jak wspierać i wzmacniać naszą odporność psychiczną?

Nasi eksperci opowiedzą jak możemy go budować i utrzymać w dobrej kondycji. Będzie to okazja do wspólnej rozmowy i inspiracji na kolejne tego typu spotkania w naszej przestrzeni Centrum Obywatelskiego - ul. Reymonta 20, która jest dla Państwa!

Państwa przewodnikami w tym niełatwym temacie będą:

Tomek Rachwalski – psycholog, trener, terapeuta tańcem i ruchem. Na co dzień trenuje z ludźmi kompetencje społeczne, rozwiązuje konflikty, uczy jak motywować oraz jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu. Pracuje terapeutycznie na oddziałach psychiatrycznych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Tytuł prelekcji: „Wytrenuj swój stres, czyli jak żyć spokojniej”

- Po co nam stres i dlaczego jest ważny?
- Czego możemy nauczyć się od zebry?
- Kilka (nie)codziennych sposobów pracy w stresie

Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżniczka.

Tytuł prelekcji: Sztuka Patrzenia, a poziom odporności psychicznej!

Jak stać się odporną psychicznie osobą, w tak szybko zmieniającym się świecie. Podzielę się z Wami moim autorskim spojrzeniem czyli przestrzenią czułej uważności i obecności, jak PATRZEĆ na siebie, innych i zdarzenia codzienne, by zobaczyć je z nowej, wspierającej i otwierającej na nowe możliwości



**Magiczny
Kraków**

perspektywy! Tak by z dystansem i humorem zobaczyć chwile i to, co dzieje się wokół nas, by stało się inspiracją do indywidualnego rozwoju i coraz silniejszej odporności psychicznej.

Michał Terpiłowski - ekspert przez doświadczenie, założyciel fundacji, której celem jest promocja zdrowia psychicznego, poprzez stworzenie społeczności osób dbających o swój balans zdrowia psychicznego, jak i serię produktów, która w zachowaniu tego balansu pomoże. Od zawsze interesował się psychologią.

Tytuł prelekcji: Gdzie kończy się mój, a zaczyna Twój balans zdrowia psychicznego

- Skąd wiem co jest moją potrzebą, a nie oczekiwaniem innych?
- Jak nie zatracić się w życiu codziennym
- Jak szukać w trudnościach życiowych pierwiastka siebie?

Kiedy?

czwartek 15 lutego, godz. 17.00

Gdzie?

W Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20 (budynek Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana)

Formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/o2mVR7Mzwre2YmGv9>

Serdecznie zapraszamy Państwa do udziału.