



## **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 czulej uważności i obecności, jak PATRZEĆ na siebie, innych i zdarzenia codzienne, by zobaczyć je z nowej, wspierającej i otwierającej na nowe możliwości 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



**Magiczny  
Kraków**

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.