



## **SEMINARIUM - Blue Monday: Mit czy rzeczywistość? Jak radzić sobie z zimowym spadkiem nastroju?**

2025-01-09

**Czy Blue Monday - rzekomo najbardziej depresyjny dzień w roku - to tylko chwyt marketingowy, czy rzeczywistość? A może tak naprawdę zimowy spadek nastroju to temat, który warto zgłębić i zrozumieć?**

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 wraz Krakowskim Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają na **SEMINARIUM: "Blue Monday: Mit czy rzeczywistość? Jak radzić sobie z zimowym spadkiem nastroju?"**

Podczas wydarzenia uczestnicy zgłębią mechanizmy odpowiedzialne za nastrój w okresie zimowym, porozmawiają o rzekomym fenomenie Blue Monday i poznają sprawdzone sposoby na radzenie sobie z zimową melancholią.

### **Dlaczego warto wziąć udział?**

- Poznacie Państwo praktyczne techniki budowania pozytywnego nastroju każdego dnia.
- Nauczycie się Państwo radzić sobie z obniżonym samopoczuciem podczas zimowych miesięcy.
- Dowiedziecie się Państwo, jak nasze codzienne nawyki i podejście do wyzwań wpływają na zdrowie psychiczne.
- Zyskacie Państwo inspirację i wsparcie od ekspertów w dziedzinie zdrowia mentalnego.

**Kiedy?** Wtorek 14 stycznia godz. 17.00

**Gdzie?** Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

**Zainteresowany?** Wypełnij formularz zapisu: <https://forms.gle/UmCK4ykjv64DiKjt8>

### **Program seminarium:**

#### **"Twój dobry nastrój zaczyna się w Tobie"**

Prowadząca: Dorota Malik-Ferfecka, trenerka mentalna

Dowiedziecie się Państwo, jak codzienne nawyki i podejście do wyzwań wpływają na nasze samopoczucie. Poznacie Państwo praktyczne techniki wspierające budowanie pozytywnego nastroju niezależnie od sezonu.



**Magiczny  
Kraków**

**"Zima w głowie - jak radzić sobie z obniżonym nastrojem?"**

Prowadzący: Tomasz Rachwański - psycholog, trener kompetencji społecznych, trener zdrowienia tańcem

Podczas tej prelekcji omówimy sposoby lepszego rozumienia swojego samopoczucia i nauczymy się, jak skutecznie poprawiać nastrój zimą.

**To wydarzenie jest dla Państwa jeśli:**

Zastanawiacie się Państwo, czy Blue Monday ma rzeczywiste podstawy naukowe.

Chcecie Państwo poznać skuteczne sposoby na pokonanie zimowego przygnębienia.

Interesujecie się Państwo zdrowiem psychicznym i chcecie zgłębić temat dobrostanu.

Razem znajdziemy sposoby na pokonanie zimowej melancholii i wprowadzenie więcej radości do każdego dnia!