



## Seminarium - Jak zachować balans zdrowia psychicznego

2024-02-08

**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 ją 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!

### **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 „doświadczania”, 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 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**



**Magiczny  
Kraków**

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

**Seminarium odbędzie się we czwartek 15 lutego 2024 roku, o godzinie 17:00 w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20 (budynek Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana).**

Aby, wziąć udział w seminarium należy uzupełnić [formularz zgłoszeniowy](#).

Serdecznie zapraszamy Państwa do udziału!