

Wzór na balans – zadbaj o zdrowie psychiczne

15–16 listopada

Biblioteka Politechniki Śląskiej, Gliwice, ul. Kaszubska 23

Program:

piątek 15.11

16:00–20:00 Bezpłatne konsultacje psychologiczne, także w j. ukraińskim i j. angielskim

sobota 16.11

10:00–11:30 Wzmocnij odporność psychiczną u siebie i bliskich - wykład na temat kryzysu zdrowia psychicznego, rozpoznawania wczesnych symptomów trudności natury psychicznej u siebie i bliskich oraz o tym, jak reagować w sytuacjach kryzysowych i gdzie szukać pomocy

12:00–14:00 Zarządzanie stresem, jak radzić sobie w trudnej sytuacji - warsztaty

14:30–17:00 Od Ja do My, jak z troską dbać o emocje i relacje - warsztaty

17:30–18:30 Oddech - siła spokoju - techniki i ćwiczenia oddechowe

18:30–19:00 Pozwól sobie być - warsztaty relaksacyjne z elementami muzykoterapii

19:30 Koncert mis kryształowych

Wstęp bezpłatny



Obowiązują zapisy