Głowa do góry - wykład dotyczący zdrowia psychicznego

Wydarzenie
Data
08.10.2026 g.11:30 - 13:30
Miejsce
Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Nowowiejska 88

Jak lepiej radzić sobie ze stresem, jak odzyskać spokój w trudnych chwilach? Co pomaga budować odporność psychiczną, gdzie szukać radości na co dzień i jak małymi krokami poprawić samopoczucie? Odpowiedzi na te ważne pytania poznamy podczas wykładu organizowanego w ramach akcji „Październik miesiącem zdrowia i relacji”.

Wykład poprowadzi Joanna Pawlak - psycholog, psychotraumatolog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w trakcie szkolenia. W jego takcie będzie się można dowiedzieć w jaki sposób małe kroki prowadzą do wielkich zmian, czym jest stres i jak żyć spokojniej i szczęśliwiej. Zapraszamy 8 października do Środowiskowego Domu Samopomocy, przy ul. Nowowiejskiej 88. Początek wykładu o godzinie 11:30.

Wszystkie wydarzenia