



„JA, TU I TERAZ. CYKL SPOTKAŃ PSYCHOEDUKACYJNYCH POŚWIĘCONYCH PRAKTYCZNYM METODOM DBANIA O SPOKÓJ I RÓWNOWAGĘ”

Problemy ze zdrowiem psychicznym – stres, przeciążenie czy obniżony nastrój – to codzienne wyzwania naszych czasów. Nie musisz radzić sobie sam.

Zapraszamy na spotkania poświęcone praktycznym sposobom dbania o spokój i równowagę psychiczną. Uczestnicy poznają skuteczne metody radzenia sobie ze stresem, wzmacniania odporności emocjonalnej i budowania codziennego dobrostanu.

Projekt skierowany jest do wszystkich, którzy chcą zadbać o siebie i innych – zarówno do osób doświadczających trudności emocjonalnych, jak i tych, którzy pragną rozwijać świadomość i wewnętrzną równowagę.

Zajęcia poprowadzą psychoedukatorki z Inicjatywy Asystentek Zdrowienia „Ku Zdrowieniu”.

Spotkania odbędą się w **Bieleńskim Centrum Wsparcia Senior „Senior+”**

przy **ul. Broniewskiego 56**, w środy w godz. 18:00–20:00, w dniach 5, 12, 19 i 26 listopada 2025 r.

Wiedza. Wsparcie. Równowaga.

5

LISTOPADA

18:00 SPOTKANIE I

„ZADBAJ O SIEBIE – CODZIENNE SPOSOBY NA DOBRE SAMOPOCZUCIE”

- ĆWICZENIE „KOŁO ŻYCIA” – ANALIZA SAMOPOCZUCIA I POTRZEB.
- BURZA MÓZGÓW: CZYM DLA MNIE JEST DOBROSTAN?
- PROSTE NAWYKI WSPIERAJĄCE RÓWNOWAGĘ (RUCH, SEN, KONTAKT Z NATURĄ, RYTUAŁY).
- OPRACOWANIE WŁASNEJ MIKROPRAKTYKI – DZIAŁANIA MOŻLIWEGO DO WDROŻENIA OD ZARAZ.

12

LISTOPADA

18:00 SPOTKANIE II

„POZNAJ SIEBIE – MOCNE STRONY, WARTOŚCI I POTRZEBY”

- ĆWICZENIE „KIM JESTEM, CO MNIE BUDUJE”.
- IDENTYFIKACJA MOCNYCH STRON POPRZEC WDZIĘCZNOŚĆ I POZYTYWNY FEEDBACK.
- ROZPOZNAWANIE POTRZEB I GRANIC – PRACA INDYWIDUALNA I GRUPOWA.

19

LISTOPADA

18:00 SPOTKANIE III

„EMOCJE I STRES – JAK SOBIE RADZIĆ W TRUDNYCH CHWILACH”

- ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA – LOKALIZOWANIE NAPIĘĆ.
- TECHNIKI ODDECHOWE (NP. 4-7-8, ODDECH PUDEŁKOWY).
- ĆWICZENIE STOP – ZATRZYMANIE I ODZYSKANIE KONTROLI.
- KRÓTKA MEDYTACJA UWAŻNOŚCI.
- SPOSOBY ODREAGOWANIA STRESU: RUCH, EKSPRESJA ARTYSTYCZNA, PISANIE.

26

LISTOPADA

18:00 SPOTKANIE IV

„CO DALEJ? – PLAN DBANIA O SIEBIE I GDZIE SZUKAĆ POMOCY”

- STWORZENIE OSOBISTEJ „KIESZONKOWEJ ŚCIGAŁKI”.
- STRATEGIE NA TRUDNIEJSZE CHWILE (NP. METODA 5-4-3-2-1, KONTAKT Z BLISKIMI, PRZERWA SENSORYCZNA).
- PRZEGLĄD LOKALNYCH I OGÓLNOPOLSKICH INSTYTUCJI WSPARCIA.
- ROZDANIE BROSZURY „GDZIE SZUKAĆ POMOCY”.

Zgłoszenia i informacje: Koordynatorami projektu są pracownicy socjalni Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany, którzy udzielają informacji i przyjmują zgłoszenia uczestnictwa od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–16:00.

Ewa Krogulska: +48 514 802 979 i Piotr Rzeszut: +48 514 802 977

Rekrutacja trwa do 31 października 2025 r.

Nie zwlekaj, zadбай o swój spokój już dziś ! – liczba miejsc jest ograniczona, o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.



JA, TU I TERAZ