



Magiczny
Kraków

„Sztuka Dobrego Życia” w TAURON Arenie Kraków

2025-01-16

„Nie ma medali za bycie umęczoną_y. Jak uniknąć wypalenia zawodowego?” – pod takim hasłem odbędzie się pierwsze z cyklu spotkań „Sztuka Dobrego Życia”. TAURON Arena Kraków zaprasza na comiesięczne wykłady i warsztaty poświęcone emocjom oraz zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Pierwsze spotkanie odbędzie się dziś, 16 stycznia o godz. 18.00. Zapisy już wystartowały. Liczba miejsc ograniczona.

– W ubiegłym roku w ramach jubileuszowego cyklu „Spotkajmy się” zaprosiliśmy na szereg różnorodnych wydarzeń, w tym między innymi na prelekcje dotyczące zdrowia psychicznego, które cieszyły się bardzo dużą popularnością. Przekonaliśmy się, jak bardzo potrzebna jest okazja do tytułowego spotkania i rozmów o tym, co naprawdę ważne. Postanowiliśmy kontynuować nasze działania w tym zakresie i rozszerzyć je o nowe tematy. TAURON Arena Kraków to miejsce wielkich koncertów, sportowych wydarzeń i branżowych przedsięwzięć, ale to także przestrzeń, w której mieszkanki i mieszkańcy mogą znaleźć inspirację do rozwoju, do zatroszczenia się o emocje i zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne, bo na tym właśnie polega Sztuka Dobrego Życia – zaprasza **Małgorzata Marcińska**, prezeska zarządu Areny Kraków SA.

W ramach cyklu „Sztuka Dobrego Życia” odbędzie się dwanaście comiesięcznych spotkań poświęconych tematom z zakresu zdrowia, psychologii, rozwoju, troski o dobrostan. Poprowadzą je specjalistki i specjaliści z danych dziedzin, zapraszając na wykłady i warsztaty dotyczące m.in. wypalenia zawodowego, zdrowej miłości własnej, kryzysu psychicznego, depresji u dzieci i nastolatków, transseksualizmu, dziecięcych emocji, rozróżnienia kompetencji psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów, funkcjonowania dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, ADHD, autyzmu i zespołu Aspergera u dorosłych, radzenia sobie ze stresem i przemocy rówieśniczej. Warsztaty rozwojowe towarzyszące wykładom będą okazją do udziału między innymi w różnych praktykach jogi, relaksacji, medytacji, arteterapii czy aromaterapii.

Arena różnorodności

Spotkania składające się na cykl „Sztuka Dobrego Życia” pokazują, jak różnorodny jest zakres działań TAURON Areny Kraków. Warto pamiętać, że obok koncertów polskich i światowych gwiazd, wydarzeń sportowych i rozrywkowych, kongresów i spotkań biznesowych oraz inicjatyw edukacyjnych, w małej i dużej hali areny odbywa się także szereg wydarzeń organizowanych z myślą o lokalnej integracji. To inicjatywy realizowane dla osób we wszystkich grupach wiekowych i dla całych rodzin – ciekawe propozycje na wspólne spędzanie wolnego czasu. W ofercie można też znaleźć przedsięwzięcia będące zaproszeniem do zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne, o emocje i rozwój, takie jak prelekcje i spotkania z psychologami przygotowane w ramach cyklu „Sztuka Dobrego Życia”.

Wykłady i warsztaty

Każde z zaplanowanych na 2025 rok dwunastu spotkań „Sztuki Dobrego Życia” składa się z wykładu oraz części warsztatowej. Udział w **wykładach jest bezpłatny**, natomiast udział w **warsztatach wymaga zakupu biletu**. Zarówno na wykłady, jak i warsztaty liczba miejsc jest ograniczona.



Magiczny
Kraków

Sztuka Dobrego Życia startuje 16 stycznia

Cykl rozpocznie się spotkaniem poświęconym **wypaleniu zawodowemu**: „Nie ma medali za bycie umęczoną_y. Jak uniknąć wypalenia zawodowego?”. Psychoterapeutka i trenerka wellness **Katarzyna Haler** opowie, jak je rozpoznać, co je wywołuje, jak „kultura zapracowania” wpływa na psychikę, jakie cechy osobowości zwiększają podatność na wypalenie oraz jak zauważać sygnały ostrzegawcze i reagować na nie na wczesnym etapie. Podpowie także, jak dbać o równowagę między życiem zawodowym a osobistym. Wykład odbędzie się dziś, **16 stycznia o godz. 18.00**. Bezpłatne wejściówki można pobrać na stronie sklep.arenakrakow.pl.

Drugą częścią spotkania będą **warsztaty**, podczas których uczestniczki i uczestnicy stworzą indywidualne plany przeciwdziałania wypaleniu, zdefiniują swoje wartości oraz wezmą udział w praktyce jogi nidry pozwalającej na głęboką regenerację. Bilet dostępne są również na stronie sklep.arenakrakow.pl.

– Na koniec życia nikt nie wręcza medali za wieczne bycie umęczoną. Dlatego warto budować codzienne nawyki, które pozwalają żyć dobrze, a nie tylko przetrwać – na pierwsze z cyklu spotkań zaprasza prowadzącą **Katarzyna Haler**, psychoterapeutka, autorka popularnych webinarów i kursów online, które pomagają radzić sobie z wypaleniem i odnajdywać równowagę w życiu.