



**Magiczny  
Kraków**

## **Sztuka Dobrego Życia - wygraj bilety!**

2025-03-05

**Późne diagnozy i dorosłość w spektrum autyzmu oraz ADHD to temat kolejnej odsłony Sztuki Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków, zaplanowanej na czwartek, 13 marca. Weź udział w naszym konkursie i wygraj bilety na warsztaty!**

Przed nami kolejna, trzecia już odsłona Sztuki Dobrego Życia - czyli całorocznego cyklu realizowanego przez TAURON Arenę Kraków, poświęconego dbaniu o zdrowie psychiczne i dobrostan. Każde ze spotkań składa się z otwartego wykładu (wystarczy pobrać bezpłatną wejściówkę) i biletowanych warsztatów.

Po styczniowym panelu o wypaleniu zawodowym i lutowej edycji z miłością własną w roli głównej czas na temat dotyczący późnych diagnoz i dorosłości w spektrum autyzmu oraz ADHD.

### **Co daje diagnoza w dorosłości?**

Spotkanie, które odbędzie się **13 marca**, o godz. 18.00, będzie okazją do poszerzenia wiedzy na temat spektrum autyzmu i ADHD. Uczestniczki i uczestnicy najbliższej edycji Sztuki Dobrego Życia dowiedzą się też między innymi, co daje diagnoza w dorosłym wieku, czy warto się o nią starać oraz kto i kiedy dostaje rozpoznanie.

Wykład poprowadzi Monika Szubrycht - dziennikarka, neurologopedka, autorka i współautorka książek o zdrowiu psychicznym i spektrum autyzmu: „Autyzm. Bliski daleki świat”, „Szczęśliwe i silne dziecko”, „Jak być szczęśliwym dorosłym bez szczęśliwego dzieciństwa”, „Epidemia samotności. Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie” oraz najnowszej - „Za dobrze się maskowałam. Rozmowy o doświadczeniach kobiet w spektrum autyzmu”, którą będzie można kupić po spotkaniu.

### **Okiełznaj codzienne stresy**

Po wykładzie odbędą się warsztaty o tym, jak radzić sobie ze stresem w codziennych sytuacjach. Poprowadzi je Sylwia Tałach-Kubas z PLinEU Centrum Dobrego Życia. Będzie to okazja do przyjrzenia się automatycznym reakcjom na stresujące sytuacje - myślom, emocjom i odczuciom w ciele.

Osoby uczestniczące w warsztacie poznają i przećwiczą kilka technik pomocnych w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami. Dowiedzą się także, skąd czerpać dalszą wiedzę i jakie praktyki mogą być przydatne w radzeniu sobie z wyzwaniami.

## **KONKURS**

W związku z wydarzeniem mamy dla Was konkurs! Nagrodą jest podwójne zaproszenie. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: czym różni się proces radzenia sobie z trudnościami w dorosłości od tego, jak podchodziliśmy do problemów w młodszych latach? Odpowiedzi ślijcie na adres:

[konkurs.mk@um.krakow.pl](mailto:konkurs.mk@um.krakow.pl) do niedzieli, 9 marca, do godz. 20.00. W tytule dopiszcie TAURON.



**Magiczny  
Kraków**

- [Informacja administratora o przetwarzaniu danych osobowych](#)