



**Magiczny
Kraków**

Sztuka Dobrego Życia - wygraj bilety!

2025-04-02

Kolejne spotkanie z cyklu Sztuka Dobrego Życia w TAURON Arenie Kraków, zaplanowane na 10 kwietnia, będzie poświęcone psychologii pozytywnej i dealektowaniu się codziennością. Weź udział w naszym konkursie i wygraj bilety na warsztaty!

Kwietniowe spotkanie z cyklu Sztuka Dobrego Życia będzie okazją do przybliżenia podstaw psychologii pozytywnej. Liderka projektów specjalizująca się w psychologii pozytywnej Monika Olejniczak przedstawi koncepcję dobrostanu w obszarze społecznym, duchowym, psychicznym i fizycznym – w oparciu o trzy główne koncepcje naukowe: hedonizm, eudajmonizm oraz model Perma. Zapowiada także, że odpowie na pytanie: co sprawia, że ludzie są szczęśliwi?

Osoby uczestniczące w wykładzie (początek o godz. 18.00) porozmawiają o tym, jak na poziom szczęścia wpływa genetyka, okoliczności, w których żyjemy, a także nasze świadome wybory dotyczące codziennych działań.

Po wykładzie odbędą się warsztaty, które będą okazją do wykorzystania interwencji pozytywnej i tworzenia map marzeń. Uczestniczki i uczestnicy poprowadzeni przez trenera wejdą w stan relaksu, który pomoże im skupić się na marzeniach, a następnie przenieść je na specjalnie przygotowane arkusze. Tak stworzona mapa marzeń pozwala skoncentrować się na tym, co najważniejsze w budowaniu dobrego, pełnego znaczenia i szczęśliwego życia.

Holistyczny trening

Drugi z warsztatów zaplanowanych na 10 kwietnia to Bodyart – holistyczny trening, który oddziałuje na ciało i na umysł, pomaga odnaleźć psychiczną i fizyczną harmonię oraz równowagę. Jego celem jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania ciała człowieka jako całości. Opiera się na koncepcji yin-yang, teorii pięciu żywiołów oraz tradycyjnej medycynie chińskiej, czerpie również z tradycji jogi. Istotną rolę w tym treningu odgrywa także świadome oddychanie. Lekcję Bodyart poprowadzi psycholożka i terapeutka pracy z ciałem Beata Krokowska.

KONKURS

W związku z wydarzeniem mamy dla Was konkurs! Nagrodą jest podwójne zaproszenie. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: jakie czynniki wpływają na nasze poczucie szczęścia, i dlaczego warto dążyć do równowagi w różnych obszarach życia, takich jak społeczne, duchowe, psychiczne i fizyczne? Odpowiedzi ślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do niedzieli, 6 kwietnia, do godz. 20.00. W tytule dopiszcie TAURON. Laureatów poinformujemy indywidualnie.

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