



O maskach, wrażliwości i odwadze bycia sobą - spotkanie z Mikołajem Roznerskim

2026-05-14

Dziś, 14 maja w TAURON Arena Kraków odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu „Sztuka Dobrego Życia”. Tematem wydarzenia będą „Maski, które nosimy. O wrażliwości, krytyce i odwadze bycia sobą” - rozmowa z Mikołajem Roznerskim o emocjach, presji społecznej i poszukiwaniu autentyczności we współczesnym świecie.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 18.00 i stanie się przestrzenią do refleksji nad tym, jak role, które przyjmujemy - zarówno zawodowo, jak i prywatnie - wpływają na nasze decyzje, relacje i sposób postrzegania samych siebie. Punktem wyjścia do rozmowy będzie doświadczenie aktorstwa - zawodu, w którym granica pomiędzy kreacją a prawdziwą tożsamością często pozostaje płynna.

W centrum rozmowy znajdą się także tematy krytyki, hejtu oraz oczekiwań społecznych, które coraz silniej oddziałują na codzienne życie i psychikę. Uczestnicy wspólnie zastanowią się, jak budować odporność psychiczną, nie tracąc przy tym wrażliwości i odwagi do bycia sobą.

Rozmowę poprowadzi Małgorzata Skowrońska - dziennikarka i redaktorka „Gazety Wyborczej”, autorka książek poruszających tematykę psychologii, zdrowia, kultury i spraw społecznych.

Wydarzeniu towarzyszyć będą kameralne warsztaty rozwijające ideę świadomego życia i uważności:

- „Kawa, która robi różnicę: cupping kawowy z Mikołajem Roznerskim” - spotkanie połączone z degustacją kawy Rozner i rozmową o ziarnach, sposobach parzenia oraz kulturze picia kawy.
- Medytacja „Maski i role w moim codziennym życiu” - praktyka skupiona na emocjach, reakcjach na krytykę i mechanizmach, które wpływają na sposób wyrażania siebie.
- „Czarka ceramiczna - glina jako medium uwalniania napięć” - warsztaty inspirowane japońską filozofią uważności, podczas których uczestnicy stworzą własne ceramiczne czarki, doświadczając procesu wyciszenia i koncentracji.

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów. Dla osób, które nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu stacjonarnie przewidziana jest transmisja na żywo na Facebooku TAURON Areny Kraków i YouTube.