Magiczny Kraków

Bezpłatny webinar dla mieszkańców Krakowa o radzeniu sobie ze stresem

2026-06-22

Urząd Miasta Krakowa zaprasza mieszkańców do udziału wbezpłatnym webinarze online „mójMETODNIK”. Spotkanie organizowane jest w ramach programu „Bezpieczny Kraków”.

Jak lepiej radzić sobie ze stresem?

Drugie spotkanie – webinar „mójMETODNIK” – odbędzie się dziś, **22 czerwca** w godz. 17.00–19.00. Jego tematem będzie stres, jego mechanizmy oraz wpływ na funkcjonowanie człowieka.

Uczestnicy dowiedzą się m.in.:

- czym jest stres i jak działa jego mechanizm
- jak funkcjonuje układ nerwowy człowieka
- czym różni się stres pozytywny od negatywnego oraz krótkotrwały od przewlekłego
- jakie są przyczyny i konsekwencje stresu
- jak przebiegają hormonalne reakcje organizmu na stres
- jak rozpoznawać fizyczne objawy stresu i identyfikować jego wyzwalacze.

Zapisy prowadzone są poprzez **formularz online**.

Szczegółowych informacji udziela Małgorzata Zgierska pod numerem telefonu 12 616 88 15 lub pod adresami e-mail: **malgorzata.zgierska@um.krakow.pl** oraz **bezpiecznykrakow@um.krakow.pl**.

Udział w obu webinarach jest bezpłatny. Liczba miejsc może być ograniczona.