



Bezpłatny cykl warsztatów uważności w Krakowie

2026-07-01

Tempo życia, nadmiar bodźców i codzienny stres sprawiają, że coraz więcej osób szuka skutecznych sposobów na poprawę samopoczucia i odzyskanie wewnętrznego spokoju. W lipcu w Centrum Obywatelskim przy ul. Reymonta 20 odbędzie się cykl bezpłatnych warsztatów poświęconych uważności, radzeniu sobie ze stresem i budowaniu dobrostanu psychicznego.

Współczesny styl życia nie sprzyja odpoczynkowi. Nadmiar obowiązków, szybkie tempo pracy i nieustanny napływ informacji mogą prowadzić do przewlekłego napięcia, problemów z koncentracją, pogorszenia jakości snu czy trudności z regulowaniem emocji. Odpowiedzią na te wyzwania może być świadome rozwijanie uważności oraz poznanie prostych technik wspierających zdrowie psychiczne.

Z myślą o osobach, które chcą nauczyć się skuteczniej radzić sobie z codziennym stresem, Centrum Obywatelskie przy ul. Reymonta 20 organizuje lipcowy cykl bezpłatnych warsztatów „Klinika społecznika”. Spotkania są otwarte dla wszystkich – zarówno dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z praktyką uważności, jak i tych, które chcą pogłębić dotychczasowe doświadczenia.

Program obejmuje cztery spotkania poświęcone różnym aspektom dbania o dobrostan psychiczny. Uczestnicy poznają podstawy *mindfulness* oraz sposoby włączania tej praktyki do codziennego życia. Kolejne zajęcia będą dotyczyły metod ograniczania skutków przewlekłego stresu, uważnego rodzicielstwa oraz sposobów radzenia sobie z natłokiem myśli i odzyskiwania wewnętrznego spokoju.

Warsztaty poprowadzi Beata Ziółko – nauczycielka medytacji i praktyczka zajmująca się zagadnieniami uważności, pracy z emocjami oraz funkcjonowania mózgu. Podczas spotkań uczestnicy poznają praktyczne ćwiczenia, które mogą wykorzystywać na co dzień, aby lepiej radzić sobie z napięciem, poprawić koncentrację i zwiększyć odporność na stres.

Organizatorzy zachęcają do udziału w całym cyklu, ponieważ poszczególne spotkania wzajemnie się uzupełniają. Jednocześnie istnieje możliwość zapisania się na wybrane warsztaty.

Pierwsze zajęcia odbędą się 7 lipca i będą poświęcone podstawom uważności. Następnie, 14 lipca, uczestnicy poznają techniki pomagające zmniejszać napięcie i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Trzecie spotkanie, zaplanowane na 21 lipca, skupi się na budowaniu relacji z dzieckiem w duchu uważności i akceptacji. Cykl zakończy się 28 lipca warsztatami dotyczącymi sposobów ograniczania natłoku myśli i odzyskiwania większego spokoju w codziennym życiu.

Organizatorzy zachęcają uczestników do założenia wygodnego stroju oraz zabrania własnej maty do ćwiczeń, choć podczas warsztatów będzie można również korzystać z krzeseł.

Udział w zajęciach jest bezpłatny, jednak obowiązuje wcześniejsza rejestracja.



Harmonogram zajęć:

- **7 lipca - „Pierwszy krok w uważność”**

- Dowiesz się, czym dokładnie jest *mindfulness* i jak poprawnie zacząć praktykować w domu, by skutecznie wyciszyć natłok myśli. To idealny i najważniejszy start dla każdego!
- Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/4e2rb5aa>

Szczegóły na stronie internetowej co.krakow.pl .

- **14 lipca - „SOS dla ciała: redukcja stresu”**

- Poznasz sprawdzone sposoby na redukcję przewlekłego stresu i napięcia.
- Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/v4bha5fx>

- **21 lipca - „Uważny rodzic, spokojne dziecko”**

- Czym jest uważne rodzicielstwo i rola akceptacji
- Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/3buvjsx5>

- **28 lipca - „Gonitwa myśli. Jak ją zatrzymać i odzyskać przestrzeń w głowie?”**

- Jak odzyskać radość życia
- Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/25np3erw>