Jak lepiej radzić sobie ze stresem? Zapraszamy na webinar

2026-09-28

Jak radzić sobie ze stresem i wzmacniać odporność psychiczną? O tym będzie można dowiedzieć się podczas drugiego bezpłatnego webinaru „mójMETODNIK”, który odbędzie się już dziś, 28 września. Spotkanie organizowane jest w ramach programu „Bezpieczny Kraków”.

Tematem wrześniowego spotkania będzie pierwsza pomoc emocjonalna – doraźne sposoby radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy poznają praktyczne metody, które mogą pomóc lepiej reagować na napięcie i trudne emocje w codziennych sytuacjach.

Podczas webinaru będzie można dowiedzieć się m.in., jak budować odporność psychiczną oraz korzystać z prostych technik relaksacyjnych. Prowadzący opowiedzą o ćwiczeniach oddechowych, medytacji, jodze i rozluźnianiu mięśni. Nie zabraknie także wskazówek dotyczących rozróżniania faktów od własnych interpretacji i zmiany sposobu myślenia.

Uczestnicy dowiedzą się również, jak stworzyć własną „apteczkę” technik – zestaw sprawdzonych sposobów, po które można sięgnąć w sytuacji stresu lub emocjonalnego przeciążenia.

Webinar odbędzie się w poniedziałek, **28 września,** w godz. 17.00–19.00. Udział w spotkaniu jest bezpłatny.

Obowiązują zapisy. **Formularz zgłoszeniowy na webinar „mójMETODNIK”**