Weź udział w bezpłatnym webinarze „mójMETODNIK”

2026-11-13

Jak radzić sobie z presją otoczenia, zadbać o zdrowe nawyki i znaleźć czas na odpoczynek? O tym można się będzie dowiedzieć podczas bezpłatnego webinaru „mójMETODNIK”, który odbędzie się 23 listopada. Spotkanie organizowane jest w ramach miejskiego programu „Bezpieczny Kraków”.

Czwarta edycja webinaru poświęcona będzie tematowi „Projektowanie odpornej na stres przyszłości”. Uczestnicy dowiedzą się, jak wzmacniać swoją odporność na stres i lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

W programie znajdą się m.in. zagadnienia związane z radzeniem sobie z presją społeczną i konsekwentnym dążeniem do własnych celów. Nie zabraknie również wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny snu i odpoczynku. Prowadzący zwrócą także uwagę na rolę hobby i zainteresowań, które pomagają się zrelaksować i oderwać od codziennych obowiązków.

Bezpłatny webinar organizuje Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Krakowa w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa dla miasta Krakowa na lata 2025–2028 „Bezpieczny Kraków”.

Spotkanie odbędzie się w poniedziałek, 23 listopada w godz. 17.00–19.00.

Na webinar obowiązują wcześniejsze zgłoszenia. Formularz rejestracyjny dostępny jest pod **adresem**.