



## **Spotkajmy się ze sobą w TAURON Arenie Kraków**

2024-06-21

**„Spotkajmy się ze sobą!” to projekt, na który składają się warsztaty i panele skierowane do szerokiego grona odbiorców. Każde z wydarzeń porusza ważny i bardzo aktualny problem, dotyczący m.in. chorób ze spectrum autyzmu, zagadnień lęku i strachu, emocji, codziennego stresu, aktywnego wspierania osoby w kryzysie życiowym czy zagadnienia związane z przemocą psychiczną w związkach z osobami z zaburzeniem osobowości. Trzecie spotkanie już dziś, 20 czerwca.**

Każde zagadnienie jest przedstawione i poprowadzone przez specjalistę w danej tematyce: psychologa, psychoterapeutę czy pedagoga, którzy na co dzień w swoich gabinetach pomagają osobom w potrzebie. Zgromadzona publiczność może aktywnie zadawać pytania tak, by wszystkie spotkania były jak najbardziej efektywne dla zainteresowanych.

Wstęp na spotkania, które odbywają się w kawiarni Arena Coffee w Małej Hali TAURON Areny Kraków jest darmowy. Wydarzenie wpisuje się w miejską kampanię #Ogarniam Życie.

### **Harmonogram najbliższych spotkań:**

- **27 czerwca, godz. 18.00 - „Depresja, kryzys, PTSD - jak się odnaleźć?”**

Spotkanie będzie miało charakter wywiadu otwartego i poruszy tematykę depresji, kryzysu życiowego oraz zagadnień związanych z PTSD. Porozmawiamy o tym, jakie są psychologiczne objawy i wyznaczniki, co możemy w każdej z tych sytuacji zrobić sami dla siebie, lub dla osoby, która potrzebuje naszej pomocy. Dlaczego często depresja jest mylona z PTSD i co to dla nas oznacza.

Prowadzący: Adam Grzanka – konferansjer, prezenter, twórca stand-up, muzyk i artysta kabaretowy. Kojarzony ze śmiechem i dobrym humorem, ale również w obszarze swoich zainteresowań ma kwestie związaną ze zdrowiem psychicznym, zwłaszcza zagadnieniem depresji. Małgorzata Frankowska – psycholog, specjalność kliniczna, interwent kryzysowy w trakcie szkolenia. Pracuje z kobietami, które doświadczyły lub doświadczają przemocy psychicznej, pomaga zrozumieć doświadczenie cyklu narcystycznej i psychopatycznej przemocy, jego etapów i skutków psychologicznych. Wspiera na drodze w odbudowaniu siebie i zyskaniu samoświadomości. Ukończyła kursy (z certyfikatem i zaświadczeniem MEN) z zakresu: psychotraumatologii, psychoonkologii praktycznej, terapii: Skoncentrowana na rozwiązaniach, terapii zajęciowej, terapii schematów, terapia poznawczo-behawioralnej, wstępu do suicydologii i zarządzania zasobami ludzkimi.