



## „Sztuka Dobrego Życia” w TAURON Arenie Kraków

2025-01-09

**„Nie ma medali za bycie umęczoną\_y. Jak uniknąć wypalenia zawodowego?” - pod takim hasłem odbędzie się pierwsze z cyklu spotkań „Sztuka Dobrego Życia”. TAURON Arena Kraków zaprasza na comiesięczne wykłady i warsztaty poświęcone emocjom oraz zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Pierwsze spotkanie odbędzie się 16 stycznia o godz. 18.00. Zapisy już wystartowały. Liczba miejsc ograniczona.**

- W ubiegłym roku w ramach jubileuszowego cyklu „Spotkajmy się” zaprosiliśmy na szereg różnorodnych wydarzeń, w tym między innymi na prelekcje dotyczące zdrowia psychicznego, które cieszyły się bardzo dużą popularnością. Przekonaliśmy się, jak bardzo potrzebna jest okazja do tytułowego spotkania i rozmów o tym, co naprawdę ważne. Postanowiliśmy kontynuować nasze działania w tym zakresie i rozszerzyć je o nowe tematy. TAURON Arena Kraków to miejsce wielkich koncertów, sportowych wydarzeń i branżowych przedsięwzięć, ale to także przestrzeń, w której mieszkańcy i mieszkańcy mogą znaleźć inspirację do rozwoju, do zatroszczenia się o emocje i zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne, bo na tym właśnie polega Sztuka Dobrego Życia - zaprasza **Małgorzata Marcińska**, prezeska zarządu Areny Kraków SA.

W ramach cyklu „Sztuka Dobrego Życia” odbędzie się dwanaście comiesięcznych spotkań poświęconych tematom z zakresu zdrowia, psychologii, rozwoju, troski o dobrostan. Poprowadzą je specjalistki i specjaliści z danych dziedzin, zapraszając na wykłady i warsztaty dotyczące m.in. wypalenia zawodowego, zdrowej miłości własnej, kryzysu psychicznego, depresji u dzieci i nastolatków, transseksualizmu, dziecięcych emocji, rozróżnienia kompetencji psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów, funkcjonowania dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, ADHD, autyzmu i zespołu Aspergera u dorosłych, radzenia sobie ze stresem i przemocy rówieśniczej. Warsztaty rozwojowe towarzyszące wykładom będą okazją do udziału między innymi w różnych praktykach jogi, relaksacji, medytacji, arteterapii czy aromaterapii.

### Arena różnorodności

Spotkania składające się na cykl „Sztuka Dobrego Życia” pokazują, jak różnorodny jest zakres działań TAURON Areny Kraków. Warto pamiętać, że obok koncertów polskich i światowych gwiazd, wydarzeń sportowych i rozrywkowych, kongresów i spotkań biznesowych oraz inicjatyw edukacyjnych, w małej i dużej hali areny odbywa się także szereg wydarzeń organizowanych z myślą o lokalnej integracji. To inicjatywy realizowane dla osób we wszystkich grupach wiekowych i dla całych rodzin – ciekawe propozycje na wspólne spędzanie wolnego czasu. W ofercie można też znaleźć przedsięwzięcia będące zaproszeniem do zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne, o emocje i rozwój, takie jak prelekcje i spotkania z psychologami przygotowane w ramach cyklu „Sztuka Dobrego Życia”.

### Wykłady i warsztaty

Każde z zaplanowanych na 2025 rok dwunastu spotkań „Sztuki Dobrego Życia” składa się z wykładu oraz części warsztatowej. Udział w **wykładach jest bezpłatny**, natomiast udział w **warsztatach wymaga zakupu biletu**. Zarówno na wykłady, jak i warsztaty liczba miejsc jest ograniczona.



## Sztuka Dobrego Życia startuje 16 stycznia

Cykl rozpocznie się spotkaniem poświęconym **wypaleniu zawodowemu**: „Nie ma medali za bycie umęczoną\_y. Jak uniknąć wypalenia zawodowego?”. Psychoterapeutka i trenerka wellness **Katarzyna Haler** opowie, jak je rozpoznać, co je wywołuje, jak „kultura zapracowania” wpływa na psychikę, jakie cechy osobowości zwiększają podatność na wypalenie oraz jak zauważać sygnały ostrzegawcze i reagować na nie na wczesnym etapie. Podpowie także, jak dbać o równowagę między życiem zawodowym a osobistym. Wykład odbędzie się **16 stycznia o godz. 18.00**. Bezpłatne wejściówki można pobrać na stronie [sklep.arenakrakow.pl](http://sklep.arenakrakow.pl).

Drugą częścią spotkania będą **warsztaty**, podczas których uczestniczki i uczestnicy stworzą indywidualne plany przeciwdziałania wypaleniu, zdefiniują swoje wartości oraz wezmą udział w praktyce jogi nidry pozwalającej na głęboką regenerację. Bilet dostępne są również na stronie [sklep.arenakrakow.pl](http://sklep.arenakrakow.pl).

- Na koniec życia nikt nie wręcza medali za wieczne bycie umęczoną. Dlatego warto budować codzienne nawyki, które pozwalają żyć dobrze, a nie tylko przetrwać - na pierwsze z cyklu spotkań zaprasza prowadzącą **Katarzyna Haler**, psychoterapeutka, autorka popularnych webinarów i kursów online, które pomagają radzić sobie z wypaleniem i odnajdywać równowagę w życiu.