

Spotkanie edukacyjno-rozwojowe z Katarzyną Skalczyńską

W zabieganej codzienności łatwo stracić kontakt ze sobą i swoimi potrzebami. Jak odnaleźć wewnętrzny spokój? Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w prosty, codzienny sposób? O tym wszystkim opowie Katarzyna Skalczyńska – nauczycielka kursu uważności MBCT-L i socjolożka, która od lat wspiera innych w budowaniu odporności psychicznej.

Podczas spotkania uczestnicy poznają podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego i technik samoregulacji emocjonalnej. Po krótkiej prelekcji przewidziana jest część praktyczna – miniwarsztaty wprowadzające w ćwiczenia z uważności (mindfulness). Nie trzeba się zapisywać – wystarczy przyjść.

Już 9 lipca 2025 roku (środa) o godzinie 18.00 w Mediatece 800-lecia odbędzie się edukacyjno-rozwojowe spotkanie z Katarzyną Skalczyńską – nauczycielką kursu uważności MBCT-L i socjolożką. To doskonała okazja, by dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie psychiczne i odzyskać wewnętrzną równowagę.

Zadbaj o spokój i radość w chaosie codzienności. Prewencja zdrowia psychicznego w codziennym życiu.



Spotkanie edukacyjno-rozwojowe z Katarzyną Skalczyńską

9 lipca 2025 (środa)
godz. 18:00

Mediateka 800-lecia
w Piotrkowie Trybunalskim



WSTĘP
WOLNY