

Już teraz zapisz się na bezpłatny webinar

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE LATEM?

z psychologiem Joanną Romanowską, który odbędzie się **czwartego lipca o godzinie 10:00!**

Zapisz się

Lato to idealny moment, by złapać oddech – ale też świetna okazja, by przyjrzeć się swojemu samopoczuciu. Jak ten sezon wpływa na naszą psychikę? Co robić, by naprawdę odpocząć – i jak łagodnie wrócić do codzienności po urlopie?

Zapraszamy Cię na inspirujący webinar, podczas którego porozmawiamy o tym, jak mądrze korzystać z letnich miesięcy, by wzmocnić siebie – i fizycznie, i psychicznie.

To spotkanie pełne refleksji, praktycznych wskazówek i dobrej energii. Zarezerwuj dla siebie chwilę. Twoja głowa Ci za to podziękuje. **Spotykamy już 04.07.2025 r. o godzinie 10:00!**

Zapisz się webinar

Czas trwania bezpłatnego webinaru: 60 minut

AGENDA

- 1 Przywitanie się i wprowadzenie do tematu.
- 2 Jak rozumiemy zdrowie psychiczne?
- 3 Czy latem warto dbać o psychikę inaczej niż w innych porach?
- 4 Co nam daje lato i jak się nim cieszyć?
- 5 Podsumowanie spotkania.
- 6 Sesja Q&A.
- 7 Zakończenie spotkania.

POTRZEBUJESZ WIĘCEJ ARGUMENTÓW? DAJ SIĘ PRZEKONAĆ NASZEJ EKSPERTCE



Zapisz się webinar

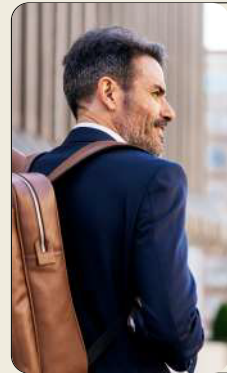
Prowadząca

JOANNA ROMANOWSKA. Absolwentka Psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie i Pedagogiki na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika oraz Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Akredytowany Coach EMCC, Terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Zachowaniach oraz Racjonalnej Terapii Zachowań. Trener profilu osobowości persolog® i profilu osobowości nastolatka persolog®, Trener TUS i TUS dla Nastolatków. Jest także trenerem mentalnym głównie dla nastolatków oraz psychologiem sportu.

Od kilkunastu lat pracuje jako psycholog. Przez kilka lat była wykładowcą akademickim na kierunkach Psychologia w Biznesie i Pedagogika w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu oraz psychologiem szkolnym w technikum. Obecnie związana mocno z life coachingiem i szkoleniami oraz pracą terapeutyczną. Jest członkiem EMCC Poland i Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, inteligencji emocjonalnej, konfliktów w grupie, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie. Dąży w głównej mierze do tego, aby jej klienci dogłębnie poznali samych siebie, aby byli najlepszymi ekspertami w dążeniu do swoich celów, a przez to osiągnęli swoje własne szczęście i poczucie dobrostanu. Prowadzi swoich klientów przez proces rozwoju osobistego, bazując głównie na ich zasobach, umiejętnościach i talentach.

SPRAWDŹ NASZE PROPOZYCJE!



Czy Twoje plany ciągle pozostają w sferze marzeń? Jeśli odpowiedź na to pytanie brzmi “tak” i jeżeli nie wiesz, jak zabrać się za ich realizację, to nasz kurs jest dla Ciebie! Razem z wykwalifikowanym psychologiem i coachem nauczysz się narzędzi, które pozwolą Ci na przejście od “marzeń” do “celów”. Na zakończenie kursu będziesz już w stanie podjąć osobisty wszechświat!

ROZPOCZNIJ KURS



JESTEŚ NASZYM FOLLOWEREM? NIE?

#WEŹTOZMIEN

Zajrzyj na nasz fanpage, gdzie wrzucamy ciekawostki i porady dotyczące sportu, diety i zdrowego stylu życia!

ZAPRASZAMY NA INSTAGRAM