

Zapisz się na bezpłatny webinar

Zdrowie psychiczne i dobrostan (wellbeing) - jak o nie dbać każdego dnia?

29 sierpnia 2024 r. o godzinie 10:00

ZAPISUJĘ SIĘ



Masz poczucie, że brakuje Ci godzin w ciągu dnia, a Twoje zdrowie mentalne zeszło na drugi plan?

Jeśli tak, to serdecznie zapraszamy na wyjątkowy webinar pt. "Zdrowie psychiczne i dobrostan. Jak o nie dbać każdego dnia?". Troska o zdrowie psychiczne powinna być kluczowym elementem prowadzenia szczęśliwego i zrównoważonego życia, zwłaszcza w dobie szybkiego trybu życia i ciągłych wyzwań. Podczas webinaru zostaną omówione praktyczne strategie i techniki, które pomogą Ci codziennie dbać o swój dobrostan psychiczny. Zapisz się!

Program webinaru:

- | | | | |
|----|---|----|-----------------------------------|
| 01 | Filary zdrowia psychicznego i dobrostanu. | 04 | Zarządzanie emocjami i relacjami. |
| 02 | Techniki radzenia sobie ze stresem. | 05 | Samoświadomość i rozwój osobisty. |
| 03 | Budowanie zdrowych nawyków. | 06 | Sekcja pytań i odpowiedzi. |

Dlaczego warto wziąć udział w naszym webinarze?

- **Zrozumienie zdrowia psychicznego.** Dowiesz się, czym jest zdrowie psychiczne i jakie czynniki na nie wpływają.
- **Praktyczne wskazówki.** Poznasz konkretne metody i techniki, które pomogą Ci codziennie dbać o swoje zdrowie psychiczne.
- **Ekspercka wiedza.** Spotkasz się z osobą, która jest praktykiem i specjalistą w zakresie wellbeingu i chętnie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem.
- **Zarządzanie stresem.** Nauczysz się podstawowych metod radzenia sobie ze stresem i napięciem.
- **Poprawa jakości życia.** Dowiesz się, jak drobne zmiany w codziennych nawykach mogą znacząco wpłynąć na Twoje samopoczucie i jakość życia.

Czas trwania webinaru:

60 minut



Prowadzący

Patryk Lange: Profesjonalny coach, trener i superwizor coachingu, mentor w obszarze rozwoju uważności i technik redukcji stresu. Absolwent Szkoły Profesjonalnego Coachingu, Akademii Mistrzów Treningu G.T. Mentor, były przewodniczący Komisji Etycznej Izby Coachingu i Dyrektor Oddziału Małopolskiego Izby Coachingu. Uczestnik kilkudziesięciu szkoleń z zakresu zarządzania, sprzedaży i organizacji biznesu, obecnie sam je prowadzi oraz wykłada na uczelniach. Od 2008 roku praktykuje i propaguje metody redukcji stresu oraz rozwoju oparte na uważności. Autor projektu stresodporni.pl.

Jego coaching skupia się na pracy nad uwalnianiem autentyczności, rozwojem umiejętności leaderskich i przywódczych, sprawnym poruszaniem się w gąszczu relacji interpersonalnych z wykorzystaniem potencjału emocji i intuicji, pokonywaniem wypalenia zawodowego i życiowego. Łączy w sobie analitykę i poukładanie inżyniera z pasją do ludzi i rozwoju psychologa.

ZAPISUJĘ SIĘ

Tutaj dowiesz się więcej!



Strefa VanityStyle

Ilość zadań i nadciągających deadline'ów Cię przytłacza? Nawet nie chcesz myśleć o długiej kolejce obowiązków domowych? Naucz się z nami, jak osiągać najlepsze możliwe wyniki podjętych przez Ciebie działań, przy jednoczesnym minimalizowaniu nakładu pracy, czasu i energii potrzebnych w tym procesie!

ROZPOCZNIJ KURS



Zapisz się do newslettera

#VANITYVIBE

Zapisz się do newslettera i odbierz bezpłatny e-book "Zdrowo, czyli jak? Jak odnaleźć się w gąszczu sprzecznych informacji?"

POWIEDZ NAM TAK!