

## Dla mieszkańca

Opublikowano: czwartek, 11, kwiecień 2024 10:30

Odsłony: 54780

---

W piątek 5 kwietnia 2024 r. w Centrum Kreatywności Pałacyk odbył się Dzień Młodzieży, którego głównym tematem było zdrowie psychiczne. Zaprośmy niesamowitych gości, z którymi rozmawialiśmy o tym jak radzić sobie z naturalnym stresem, jak rozpoznawać swoje emocje, jak wzmacniać sprężystość psychiczną oraz czym jest technostres i higiena cyfrowa.

Na początku wydarzenia uczestników przywitani Prezydent Starachowic Marek Materek, Zastępca Prezydenta Marcin Gołębiowski oraz nasza przewodnicząca Klaudia Chamera, która także opowiedziała o funkcjonowaniu Pałacyku.

Zaraz po przemówieniach odbył się wykład inspiracyjny pt. „Zarządzanie sobą w stresie, czyli o tym jak się stresować” prowadzony przez Karolinę Wójcik z SWPS Innowacje ☐☐ Po jego zakończeniu uczestnicy mogli zapytać Karolinę o nurtujące ich zagadnienia.

Następnie rozpoczęła się pierwsza część warsztatowa, która objęła warsztaty nt.: ☐☐ „Jak radzić sobie z naturalnym stresem?” prowadzony przez Karolinę Wójcik z SWPS Innowacje.

☐☐ „O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi” prowadzony przez Sławomira Prusakowskiego z SWPS Innowacje

☐☐ „Technostres a higiena cyfrowa, czyli dobrostan w erze algorytmów” prowadzony przez Filipa Dębowskiego z Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa.

Podczas drugiej części warsztatowej zgłębiliśmy następujące zagadnienia:

☐☐ „O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi” prowadzony przez Sławomira Prusakowskiego z SWPS Innowacje.

☐☐ „Przebodźcowanie i overthinking - w drodze do dobrostanu” prowadzony przez Weronikę Laurę Ławniczak z Fundacji Mętlik w Głowie.

☐☐ „Jak rozwijać rezyliencję - czyli 15 sposobów na wzmacnianie sprężystości psychicznej” prowadzony przez Damiana Deca z Instytutu Inspiracji.

Podczas tak aktywnego dnia nie mogło zabraknąć ciekawych rozmów i networkingu przy pizzy ☐☐ Czas wolny umiły liczne gry planszowe, piłkarzyki, darty, punkt instaxowy i wiele innych ♣

Cieszymy się, że byliście z nami tego wyjątkowego dnia i że Pałacyk stał się miejscem spotkań starachowickiej młodzieży ☐☐ Było nas ponad 100 osób! Dziękujemy!

Spotkania są realizowane w ramach projektu pn. „Kierunek Przyszłość – Starachowicki Program Rozwoju Lokalnego” z Programu Rozwój Lokalny, współfinansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021 (85%) oraz budżetu państwa (15%).

dzien mlodziezy 2024