



18 października 2024

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Za nami Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, czyli niezwykle wydarzenie zorganizowane w Pałacyku przez Młodzieżową Radę Miasta Starachowice.

.62756334_122178790220241219_5666507760881258697_n.jpg



Rafał Koszyk, psycholog z Lublina i były sportowiec, poprowadził inspirujące warsztaty, w których opowiadał, jak radzić sobie z emocjami, stresem oraz jak dbać o zdrowie psychiczne w codziennym życiu. Rafał podzielił się także praktycznymi wskazówkami, jak utrzymywać równowagę emocjonalną, szczególnie w okresie jesiennego zmęczenia.



Uczestnicy mieli również możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych, które poprowadziły Klaudia Garlińska, Magdalena Klimczak oraz Liliana Jabłko – serdecznie dziękujemy za wasze wsparcie i zaangażowanie.



Cieszymy się, że mogliśmy wspólnie promować zdrowie psychiczne i świadomość emocjonalną! Razem dbajmy o siebie – nie tylko w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, ale każdego dnia. Dziękujemy za udział i do zobaczenia na kolejnych wydarzeniach!



Wydrukuj

Pobierz PDF