

Higiena psychiczna w sytuacji izolacji społecznej

Koncepcja szkoleń będących przedmiotem umowy nr 1765/ZD/2020 r. z dnia 21 maja 2020 r.

Higiena psychiczna w sytuacji izolacji społecznej – dbajmy o swoje światy wewnętrzne.

Termin realizacji: od 15 czerwca do 20 lipca, każde szkolenie będzie realizowane w godzinach 17:30-19:30. Realizator dopuszcza modyfikację godzin.

Odbiorcy: Mieszkańcy województwa Śląskiego z otwartością na inne regiony.

Cele:

- Przekazanie wiedzy i umiejętności pomocnych w sytuacji izolacji społecznej w interdyscyplinarnym podejściu.
- Przedstawienie wykładów i rozmów w z przedstawicielami zawodów medycznych, psychologicznych i społecznych.
- Motywacja do rozwoju osobistego i profilaktyki zdrowotnej zdrowia rozumianego zgodnie z definicją WHO, jako dobrostan biopsychospołeczny.

Logowanie uczestników poprzez link: <https://us02web.zoom.us/j/88253977521>

Koordynator: Justyna Rutkowska – psychoterapeuta, psycholog, dyrektor VERSO Instytut Psychoterapii i Zdrowia

Organizator: Urząd Marszałkowski województwa śląskiego, Departament Zdrowia

Formuła spotkań:

- Wykład gościa – specjalisty,
- Wywiad, rozmowa prowadzona przez Panią Justynę Rutkowską,
- Pytania uczestników, rozmowa.

Finansowanie: Zadanie sfinansowane z budżetu Województwa Śląskiego w ramach realizacji Śląskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2019- 2022.

Udział w wykładach jest nieodpłatny.

HARMONOGRAM

15.06 (pon) – *Naturalna odporność – głos medycyny chińskiej.*

lek. med. Bartosz Chmielnicki (lekarz medycyny, akupunkturzysta)

19.06 (pt) – *Osobowość dojrzała – co dzisiaj jest normą?*

dr n. med. Jakub Paliga (specjalista psychiatra, psychoterapeuta)

22.06 (pon) – *Czy da się przygotować do zakażenia Covid-19 – prehabilitacja w dobie pandemii.*

dr n. farm. Piotr Kaczmarczyk (farmaceuta szpitalny, trener kadr medycznych)

26.06 (pt) – *Relaksacja i odprężenie – święto czy codzienność?*

mgr Jadwiga Koźmińska-Kiniorska (psycholog, psychoterapeuta, trener, psychoonkolog, superwizor)

29.06 (pon) – *Harmonia wewnętrzna – medytacja, joga, masaż.*

Izabela Linek (terapeuta jogi i masażu, refleksolog)

03.07 (pt) – *W poszukiwaniu sensu – spojrzenie Viktora Frankla.*

mgr Justyna Pronobis-Szczylik (psycholog, psychoterapeuta, trener, psychoonkolog, supervisor)

06.07 (pon) – *Odżywianie – rola nawyków, napięcia, stresu i nudy.*

dr n. med. Magdalena Golachowska (doradca żywieniowy, specjalista psychodietetyki, wykładowca akademicki, tłumacz)

10.07 (pt) – *Koronawirus – więcej wiesz, mniej się boisz.*

dr n. med. Paweł Grzesiowski (specjalista pediatra, immunolog)

13.07 (pon) – *Komunikacja z bliskimi – budować, nie rujnować.*

mgr Justyna Rutkowska (psycholog, psychoterapeuta, trener kadr medycznych)

17.07 (pt) – *Higiena psychiczna – inwestycja w życie.*

mgr Justyna Rutkowska (psycholog, psychoterapeuta, trener kadr medycznych)

Coraz częściej przedmiotem naszego szczególnego zainteresowania staje się naturalna odporność. Szukamy odpowiedzi na różne sposoby, z ciekawością sięgamy do medycyny chińskiej. Głos w tej sprawie zabierze **lek. med. Bartosz Chmielnicki**, który na co dzień zajmuje się głównie akupunkturą, a obszarem jego pasji jest właśnie medycyna wschodu. W rozmowach z innymi zaczynamy zadawać sobie pytanie co dzisiaj jest normą a co już nie. Które emocje, myśli, decyzje świadczą o naszej dojrzałości, umiejętnościach adaptacyjnych a które nie. Na te i inne pytania odpowie nam lekarz psychiatra **dr Jakub Paliga**. Media donoszą nam coraz częściej, że być może będziemy musieli nauczyć się żyć z Covid-19, że większość z nas zachoruje, że jako społeczeństwo będziemy się z tym zmagać jeszcze długo. Dlatego **dr Piotr Kaczmarczyk**, farmaceuta przedstawi nam niezwykle ciekawy temat. Opowie o prehabilitacji w dobie pandemii dając odpowiedź na to, czy tak naprawdę możemy się przygotować do tego zakażenia. W tym wszystkim będzie nam potrzebna harmonia wewnętrzna, którą każdy z nas buduje w inny sposób. Fizjoterapeutka **Izabela Linek** będzie mówić o wartościach medytacji, jogi i masażu. Okazuje się, że relaks i odprężenie to aktywność nie tylko od święta. Aby nasze ciała były zdrowe, nasze umysły spokojne, a emocje mogły swobodnie przepływać potrzebujemy relaksacji każdego dnia. O wpływie psychiki na ciało opowie nam psychoterapeutka, psycholożka **Jadwiga Koźmińska-Kiniorska**, która zagadnieniami psychosomatyki zajmuje się od wielu lat. Nadchodzi czasem taki moment, w którym widzimy, że zrobiliśmy dla siebie wiele a wciąż jednak pojawia się pytanie o sens życia. O najważniejszych naszych dylematach, tych dotyczących egzystencji będzie mówić nie kto inny, jak psychoterapeutka i psycholożka **Justyna Pronobis-Szczylik**, która miała okazję współpracować z Viktorem Franklem. W tej sytuacji tematem niezwykle ważnym staje się odżywianie. O tym, jak nawyki, napięcie, stres a nawet nuda wpływają na to co i jak jemy powie nam dr Magdalena Golachowska, która na co dzień jest specjalistą psychodietetyki i doradcą żywieniowym. **Dr Paweł Grzesiowski**, lekarz immunolog, podzieli się z nami cennymi wskazówkami dotyczącymi koronawirusa. Im więcej wiesz, tym mniej się boisz – będzie nas zachęcał do takiego właśnie myślenia. Izolacja społeczna, jaką mamy za sobą, a która – jak się okazuje – może być powtarzanym doświadczeniem, chroni nas przed rozprzestrzenianiem się wirusów. Cały czas w tej naszej wędrówce posługujemy się słowem. Wydaje się, że bez niego trudno cokolwiek rozpocząć. Komunikacja staje się ważnym filarem, może pomostem, może przestrzenią, która ma przecież łączyć zamiast dzielić. To, co dzieje się w mikroskali obserwujemy po jakimś czasie w makroskali. O porozumiewaniu się w rodzinie opowie psychoterapeutka i psycholożka **Justyna Rutkowska**, która

zainspiruje do tego, by rozmowa z bliskimi nie była rujnująca lecz budująca. Ostatni wykład będzie ilustracją tego, jak dbałość o higienę psychiczną staje się inwestycją w zdrowe życie. Powie o tym również **Justyna Rutkowska**.

INFORMACJE SPOTKAŃ ON-LINE

- **MIEJSCE:** Platforma Zoom – Link: <https://us02web.zoom.us/j/88253977521>
 - **CZAS TRWANIA:** 17:30 – 19:30
 - **KONTAKT:** 504 255 118, j.rutkowska@verso-rozwoj.pl
 - **DANE FIRMY:**
VERSO Instytut Psychoterapii i Zdrowia, al. Piłsudskiego 30/223, 43-100 Tychy
NIP: 646-240-91-98, REGON: 276866748
-

INFORMACJE

Spotkania na platformie Zoom będą nagrywane i udostępniane na FB [Śląskie. Pozytywna energia.](#)

DODATKOWE