

Jak radzić sobie z naturalnym stresem? Jak rozpoznawać swoje emocje? Jak wzmacniać sprężystość psychiczną? Czym jest technostres i higiena cyfrowa? Młodzieżowa Rada Miasta Starachowice zaprasza do Pałacyku już **5 kwietnia 2024 r.** na Dzień Młodzieży!

W programie przewidujemy szereg wykładów inspiracyjnych i warsztatów, które mają na celu podnieść świadomość na ten temat oraz pomóc radzić sobie z uczuciami i stresem. Zaprośmy do współpracy szereg ekspertów i specjalistów - jesteśmy pewni, że będzie to dla naszych rówieśników bardzo cenna lekcja.

Startujemy o 9:00 i do 16:00 jesteśmy dostępni dla Was! Zapraszamy do zapisywania się na warsztaty (mamy bardzo ograniczony limit miejsc na każdy - decyduje kolejność zgłoszeń).

Link do zapisów: <https://tiny.pl/dgz5f>

## **PLAN DNIA:**

09:00 - 09:15 - Przywitanie gości - Prezydent Miasta Starachowice Marek Materek oraz Przewodnicząca MRM Starachowice - Klaudia Chamera

09:15 - 09:30 - Centrum Kreatywności Pałacyk dla młodzieży - czym jest i co nas w nim czeka?

09:30 - 10:30 - Zarządzanie sobą w stresie, czyli o tym jak się stresować - wykład inspiracyjny - Karolina Wójcik SWPS Innowacje - WYKŁAD OTWARTY

11:00 - 12:30 - SESJA WARSZTATOWA #1

- warsztat 1 - Jak radzić sobie z naturalnym stresem? - prowadzenie Karolina Wójcik, SWPS Innowacje - sala coworkingowa

~~- warsztat 2 - O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi - prowadzenie Sławomir Prusakowski, SPWS Innowacje - sala konferencyjna~~ **BRAK MIEJSC**

- warsztat 3 + wykład inspiracyjny - Technostres a higiena cyfrowa, czyli dobrostan w erze algorytmów, prowadzenie Filip Dębowski - Instytut Cyfrowego Obywatelstwa - sala kreatywna

12:30 - 13:00 - Przerwa kawowa

13:00 - 14:30 - SESJA WARSZTATOWA #2

- warsztat 4 - O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi - prowadzenie Sławomir Prusakowski, SPWS Innowacje - sala konferencyjna

## Galerie

Published: Wednesday, 27 March 2024 20:38

Hits: 55119

---

~~warsztat 5 - Przebudźcowanie i overthinking - sposoby na wrzucenie na luz -  
Weronika Laura Ławniczak - Fundacja Mętnik w Głowie - sala coworkngowa **BRAK  
MIEJSC**~~

- warsztat 6 + wykład inspiracyjny - Jak rozwijać rezyliencję - czyli 15 sposobów na  
wzmacnianie sprężystości psychicznej - Damian Dec - Instytut Inspiracji - sala  
kreatywna

14:30 - 16:00 - networking przy pizzy

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%).



The poster is set against a light brown, textured background. At the top left is the 'Norway grants' logo. The main title 'DZIEŃ MŁODZIEŻY' is in large, bold, black letters. Below it, the date and location '5 KWIETNIA 2024 | CENTRUM KREATYWNOCI PAŁACYK' are written in a smaller font. The central text block contains the event's purpose, program details, and registration information. On the right side, there is a blue watering can pouring water onto a pink brain with a white daisy flower growing from it. At the bottom, there is a QR code, the 'PAŁACYK' logo, and the 'CENTRUM KREATYWNOCI' logo.

**Norway grants**

# DZIEŃ MŁODZIEŻY

5 KWIETNIA 2024 | CENTRUM KREATYWNOCI PAŁACYK

**MŁODZIEŻOWA RADA MIASTA STARACHOWICE SERDECZNIE ZAPRASZA NA DZIEŃ MŁODZIEŻY, KTÓREGO MOTYWEM PRZEWODNIM BĘDZIE ZDROWIE PSYCHICZNE.**

**W PROGRAMIE: WYKŁADY INSPIRACYJNE I WARSZTATY, PODNOSZĄCE ŚWIADOMOŚĆ ORAZ NAUKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI.**

**JESTEŚMY DLA WAS OD 9:00 DO 17:00! ZAPRASZAMY DO ZAPISÓW!**

**WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ TUTAJ!**



**PAŁACYK** CENTRUM KREATYWNOCI