



Duże

DNI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WÓJEWODZKI SZPITAL NEUROPSYCHIATRYCZNY IM. O. BIELAWSKIEGO W KOŚCIANIE
10 PAŹDZIERNIKA 2018

ZAPROSZENIE

Zapraszamy do wzięcia udziału w konferencji.
Uczestnictwo jest bezpłatne.

Zgłoszenia udziału i liczbę osób z Państwa instytucji
prosimy przysyłać na adres mailowy:
maciej@barakkultury.pl

realizator
projektu



stowarzyszenie
czas
przestrzeń
tożsamość

zadanie finansowane
ze środków Narodowego
Programu Zdrowia
na lata 2016-2020



www.zdrowiepsychiczne.org

**miej to
z głowy**

Sprawdź swoje zdrowiepsychiczne.org

partner



PROGRAM

10.00-10.15

Powitanie gości. Informacje o projekcie,
finansowaniu, narzędziu

10.15-10.45

AGNIESZKA KACZMARCZYK

Stowarzyszenie KLANZA, Poznań

*Jak pracować, żeby nie zwariować – wypalenie zawodowe oraz
jego wpływ na życie osobiste*

10.45-11.15

AGNIESZKA TELEGA

Poznański Psycholog, Poznań

Mobbing a stres, czyli przyczyny i skutki mobbingu

11.15-11.45

ANNA FITZGERALD

Poznań

*Kariera kontra życie. Jak zachować równowagę między
życiem zawodowym i prywatnym*

12.00-12.45

AGNIESZKA KRZYMIŃSKA

Uniwersytet Przyrodniczy, Poznań

Hortiterapia dla każdego

11.45-12.00
PRZERWA
KAWOWA

12.45-13.30

KRZYSZTOF KALUTA

Instytut Psychoimmunologii – Laboratorium Efektywności, Warszawa

*Jak skutecznie radzić sobie ze stresem, aby utrzymać
optymalny poziom energii życiowej i motywacji w pracy
i życiu prywatnym*

14.00-15.00

Panel dyskusyjny: *Małe kroki – duże zmiany,
czyli jak zmieniać środowisko pracy dbając
o kondycję psychiczną pracowników*
Moderacja: Agnieszka Kaczmarczyk

13.30-14.00
POCZĘSTUNEK
