

DZIEŃ MŁODZIEŻY

5 KWIETNIA 2024 I CENTRUM KREATYWNOŚCI PAŁACYK

March 27, 2024

MRM Starachowice zaprasza na Dzień Młodzieży

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. Zaprosiliśmy 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

- warsztat 5 - Przebudźcowanie i overthinking - sposoby na wrzucenie na luz - Weronika Laura Ławniczak - Fundacja Motyl w Głowie - sala coworkingowa **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%).



Wyślij e-mail

Wydrukuj

Pobierz PDF

Więcej aktualności



June 4, 2025

Czas Spartakiady

Gratulacje dla wszystkich uczestników kolejnej edycji Spartakiady Środowiskowych Domów Samopomocy. W Starachowicach doskonale bawiły się reprezentacje sześciu domów z terenu województwa.

Więcej...



June 4, 2025

Księga Starachowic oczami dziecka

W sercu Starachowic, w przestrzeni Centrum Kreatywności Pałaców, przez cały rok rozbrzmiewały śmiechy i historie, które rodziły się w wyobraźni najmłodszych – takimi słowami rozpoczyna się „Księga Starachowic oczami dziecka”, czyli zapis wspólnych przygód, magicznych i kreatywnych chwil oraz dowód na to, jak potężna jest wyobraźnia, gdy tylko pozwolimy jej rozkwitnąć.



June 2, 2025

Piłkarskie emocje w fotorelacji

Stadion Miejski w Starachowicach oficjalnie otwarty. Dziękujemy, że byliście z Nami. Nasze i Wasze emocje najlepiej odda obszerna fotorelacja wydarzeń z trybun i boiska. Zapraszamy do oglądania!

Więcej...



June 2, 2025

Wojewódzkie Obchody Dnia Strażaka

Za nami Wojewódzkie Obchody Dnia Strażaka w Starachowicach. Uroczyste obchody w naszym mieście były okazją do podziękowania strażakom za ich służbę. Gratulacje dla wyróżnionych i odznaczonych. Dziękujemy, że jesteście!

Więcej...

Więcej artykułów