Zaproszenie na webinar pn. mójMETODNIK

2026-11-17

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego serdecznie zaprasza mieszkańców Krakowa na webinar pn. „mójMETODNIK”, który odbędzie się 23 listopada 2026 r.

Szanowni Państwo,

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego UMK zaprasza na czwarty bezpłatny webinar pn. „mójMETODNIK”, organizowany w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa dla miasta Krakowa na lata 2025-2028 pn. „Bezpieczny Kraków”.

Blok tematyczny webinaru to:
„Projektowanie odpornej na stres przyszłości”, podczas którego będzie można dowiedzieć się m.in. na temat:

- nie ulegania presji społecznej, czyli jak dążyć do swoich celów nie zważając na przeszkody tworzone przez innych;
- Zdrowej diety, karmienia swoich zdrowych nawyków;
- Ruchu fizycznego, regularnych ćwiczeń pomagających zredukować napięcie;
- Higieny snu i regularnego odpoczynku;
- Praktykowania hobby które pozwala na relaks.

Webinar odbędzie się **23 listopada 2026 r. (poniedziałek), godz. 17:00 – 19:00.**

Formularz zgłoszeniowy: https://forms.cloud.microsoft/e/JKw24h0ECJ