



Spotkajmy się ze sobą! - cykl prelekcji dotyczących zdrowia psychicznego

2024-05-27

Arena Kraków S.A. zaprasza na organizowane w tym roku po raz pierwszy cztery bezpłatne wydarzenia z zakresu zdrowia psychicznego, samoświadomości i rozwoju, które będą miały formę warsztatów i paneli skierowanych do szerokiego grona odbiorców. Szczegóły w komunikacie.

„Spotkajmy się ze sobą!” to projekt na który złożą się cztery wydarzenia z zakresu zdrowia psychicznego, samoświadomości i rozwoju, które będą miały formę warsztatów i paneli skierowanych do szerokiego grona odbiorców - wstęp na spotkania w kawiarni Arena Coffee w Małej Hali TAURON Areny Kraków będzie darmowy. Każde z wydarzeń będzie poruszało ważny i bardzo aktualny problem, dotyczący m.in. chorób ze spectrum autyzmu, zagadnień lęku i strachu, emocji, codziennego stresu, aktywnego wspierania osoby w kryzysie życiowym czy zagadnienia związane z przemocą psychiczną w związkach z osobami z zaburzeniem osobowości: psychopatia i narcyzm.

Każde zagadnienie zostanie przedstawione i poprowadzone przez specjalistę w danej tematyce: psychologa, psychoterapeutę czy pedagoga, którzy na co dzień w swoich gabinetach pomagają osobom w potrzebie. Zgromadzona publiczność będzie mogła aktywnie zadawać pytania tak, by wszystkie spotkania były jak najbardziej efektywne dla zainteresowanych.

Zakres omawianych zagadnień oraz format wydarzenia wpisuje się w prowadzoną przez Wydział Edukacji Urzędu Miasta Krakowa kampanię [#Ogarniam życie](#).

HARMONOGRAM SPOTKAŃ

- 6 czerwca 2024 r., godz. 18.00, **„Autyzm. Bliski daleki świat”**

Spotkanie zaprosi uczestników do prawdziwego świata autyzmu, pozwoli się zapoznać i oswoić z różnymi wymiarami spectrum. Wiedza, którą podzieli się prowadząca ma przede wszystkim odczarować tajemnice autyzmu, pokazać jego prawdziwe oblicza, wyposażyć w narzędzia do rozumienia istoty neuro różnorodności.

Prowadząca: Monika Szubrycht – z wykształcenia polonistka, dziennikarka i neurologopedka. Autorka cyklu reportaży i wywiadów „Autyzm. Bliski daleki świat”, wywiadu rzeki z dr Moniką Wasilewską „Jak być szczęśliwym dorosłym bez szczęśliwego dzieciństwa” oraz książki „Szczęśliwe i silne dziecko. Jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi”. Współzałożycielka Fundacji Po Mojemu. Wspierająca Fundację Atypową. Współpracuje z serwisami: Hello Zdrowie i Kobieta.rp.pl. Prowadzi wykłady i szkolenia dotyczące spektrum autyzmu. Obecnie pracuje nad książką o kobietach w spektrum autyzmu.

- 13 czerwca 2024 r., godz. 18.00, **„Lęk MI NIE straszny”**

Otwarte warsztaty pedagogiczne, mające na celu przybliżenie przyczyn strachów i lęków, z



jakimi mierzą się w dzisiejszych czasach dzieci i młodzież, jak je rozpoznać, ocenić ich zagrożenie i skutecznie sobie z nimi radzić. Na spotkaniu dowiemy się wspólnie:

- dlaczego strach i lęk to nie to samo?
- co jest denerwującego w stresie?
- czy Internet straszy?
- co fobie mają wspólnego z dinozaurami?
- kiedy strach staje się naszym przyjacielem?
- kto lubi się bać?
- dlaczego boimy się emocji?

Prowadzący: Łukasz Gołąbek – pedagog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia, pracujący na co dzień jako wychowawca w oddziale interwencyjnym domu dziecka. Specjalista prowadzący w zaciścu gabinetu indywidualne poradnictwo dla dzieci i rodziców, a także prelegent warsztatów skierowanych do uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli.

- 20 czerwca 2024 r., godz. 18.00, **„Narcyz / Psychopata. Kto jest kim i co to oznacza.”**

Warsztat psychologiczny przybliżający i porządkujący temat zaburzeń osobowości: narcyzmu i psychopatii. W sposób zrozumiały, ale zgodny z badaniami i najnowszą literaturą przedmiotu, przybliży zakres wiedzy na temat tego:

- kim jest psychopata? / kim narcyz? – i dlaczego to tak bardzo się miesza?
- dlaczego „każda relacja to transakcja”- czyli wyznaczniki i fazy cyklu narcystycznej i psychopatycznej przemocy
- technik manipulacji narcystycznej i psychopatycznej w związku
- dlaczego pytanie: „Z jakiego powodu w tym tkwisz? Zostaw go.” – to najgorsze, co można powiedzieć ofierze narcyza i psychopaty?
- skutki narcystycznej i psychopatycznej przemocy, jak sobie z nimi poradzić
- jak wspierać siebie lub osobę, która ma w swoim doświadczeniu relację z narcyzem lub psychopatą.

Prowadząca: Małgorzata Frankowska – psycholog, specjalność kliniczna, interwent kryzysowy w trakcie szkolenia. Pracuje z kobietami, które doświadczyły lub doświadczają przemocy psychicznej, pomaga zrozumieć doświadczenie cyklu narcystycznej i psychopatycznej przemocy, jego etapów i skutków psychologicznych. Wspiera na drodze w odbudowaniu siebie i zyskaniu samoświadomości. Ukończyła kursy (z certyfikatem i zaświadczeniem MEN) z zakresu: psychotraumatologii, psychoonkologii praktycznej, terapii: Skoncentrowana na rozwiązaniach, terapii zajęciowej, terapii schematów, terapia poznawczo-behawioralnej, wstępu do suicydologii i zarządzania zasobami ludzkimi.

- 27 czerwca 2024 r., godz. 18.00, **„Depresja, kryzys, PTSD- jak się odnaleźć?”**

Spotkanie będzie miało charakter wywiadu otwartego i poruszy tematykę depresji, kryzysu życiowego oraz zagadnień związanych z PTSD. Porozmawiamy o tym, jakie są psychologiczne objawy i wyznaczniki, co możemy w każdej z tych sytuacji zrobić sami dla siebie, lub dla osoby,



**Magiczny
Kraków**

która potrzebuje naszej pomocy. Dlaczego często depresja jest mylona z PTSD i co to dla nas oznacza.

Prowadzenie: Małgorzata Frankowska

Informacje o wydarzeniach znajdziecie na stronie www.tauronarenakrakow.pl

Katarzyna Fiedorowicz-Razmus
Rzecznik Prasowy Areny Kraków S.A.
tel. 668 181 433
katarzyna.fiedorowicz@arenakrakow.pl