

Warsztaty "Zdrowie w mojej głowie"

Dodane przez cus - pt., 18/10/2024 - 13:50

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO 10 PAŹDZIERNIKA



JAK DBAĆ O
ZDROWIE
PSYCHICZNE

Wysypiaj się!



Unikaj substancji
psychoaktywnych!



Utrzymuj dobre
relacje z innymi!



Zdrowo się odżywiaj!



Znajdź czas na
aktywność fizyczną!



Zapewnij sobie odpoczynek



Kampania "Zdrowie w mojej głowie" organizowana
przez Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej w Czersku



CUS
w Czersku

Kategoria

- OPR

Dnia 17 października w Ośrodku Profilaktyki Rodzinnej w Czersku odbyły się warsztaty pt. "Zdrowie w mojej głowie" realizowane w ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

Warsztaty skupiały się na praktycznych aspektach radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami, które mogą pojawić się w różnych sferach życia, takich jak praca, rodzina czy codzienne sprawy. Spotkanie miało na celu dostarczenie uczestnikom skutecznych technik i narzędzi do radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi. Warsztaty były okazją do wzajemnej wymiany doświadczeń, zdobycia praktycznych wskazówek oraz skorzystania z wiedzy prowadzącej. Warto podkreślić, że inicjatywa ta była odpowiedzią na realne potrzeby społeczności, a kameralna atmosfera spotkania sprzyjała efektywnej nauce i integracji uczestników. Warto podkreślić, że zadbanie o zdrowie psychiczne powinno być na liście priorytetów tak wysoko, jak zdrowie fizyczne – dzięki niemu możemy zwyczajnie dobrze żyć.



Source URL: <https://cus.czersk.pl/aktualnosc/opr/4566-warsztaty-zdrowie-w-mojej-glowie>