



**Magiczny
Kraków**

Stres - pandemia [ENG/UKR/RUS]

2020-07-06

Przytłacza Cię stres związany z pandemią? Boisz się o swoje zdrowie i zdrowie Twoich najbliższych - lęk ten Cię obezwładnia? Fundacja One World - One Heart zaprasza na spotkanie on-line dotyczące radzenia sobie ze stresem związanym z pandemią koronawirusa. Spotkanie będzie prowadzone w języku angielskim.

Na spotkaniu dowiemy się czym jest stres, jak wpływa na nasze emocje i zachowanie oraz poznamy techniki radzenia sobie ze stresem związanym z pandemią.

Podczas spotkania uczestniczki dowiedzą się jak krok po kroku radzić sobie ze stresującymi sytuacjami - omawiane będą konkretne przykłady, co ułatwi samodzielne zastosowanie wybranych technik radzenia sobie ze stresem.

Spotkanie odbędzie się 7 lipca 2020 roku, w godzinach od 18.30 do 19.30 on-line.

Organizatorzy zapraszają kobiety chętne do udziału w wydarzeniu do zgłoszenia się w formie wiadomości mailowej pod adres: fundacja@oneworld-oneheart.pl.

Dołącz do nas na facebook albo przez stronę:

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/783153613/register>

Prowadząca: dr Katarzyna Marchewka - psycholog międzykulturowy, adiunkt naukowo-badawczy w Instytucie Psychologii Akademii Ignatianum w Krakowie. Interesuje się psychoterapią wrażliwą kulturowo w nurcie poznawczo-behawioralnym. Prowadzi zajęcia dydaktyczne w zakresie etyki psychoterapeutycznej, psychoterapii wrażliwej kulturowo oraz pomocy psychologicznej. Uczestniczka kursów z zakresu psychoterapii, m.in. z terapii poznawczo-behawioralnej. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Jako wolontariusz prowadziła za granicą warsztaty z zakresu radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Wydarzenie jest bezpłatne.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

ENG

How to deal with the stress of a pandemic - isolation, fear for your own health and/or that of your relatives. Are you overwhelmed by the stress of a pandemic? Are you afraid for your health and the health of your loved ones - this fear overpowers you?

The One World - One Heart Foundation invites you to an online meeting on dealing with stress associated with a coronavirus pandemic. The meeting will be conducted in English.

At the meeting, we will learn what stress is, how it affects our emotions and behavior, and we will learn about it techniques for dealing with pandemic stress.



**Magiczny
Kraków**

During the meeting, participants will learn how to deal with stressful situations step by step - specific examples will be discussed, which will facilitate the independent application of selected techniques for coping with stress.

Join us via facebook or website: <https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/783153613/register>

UKR

Стрес - пандемія

Вас переповнює стрес через пандемію? Ви боїтеся за своє здоров'я і здоров'я ваших близьких - страх долає тебе? Фонд One World-One Heart запрошує Вас на онлайн-зустріч по боротьбі зі стресом, пов'язаним з коронавірусною пандемією. Зустріч вестиметься англійською мовою.

На зустрічі ми дізнаємося, що таке стрес, як він впливає на наші емоції і поведінку, і дізнаємося методи подолання стресу.

Під час зустрічі учасниці дізнаються, як крок за кроком справлятися зі стресовими ситуаціями - будуть обговорюватися конкретні приклади, що полегшить застосування обраних методів самостійно справитися зі стресом.

Зустріч відбудеться 7 липня 2020 року, з 18.30 до 19.30 он-лайн.

Організатори запрошують жінок, які бажають взяти участь у заході, подати заявку у вигляді електронного листа за адресою: fundacja@oneworld-oneheart.pl.

Приєднуйтеся до нас через Facebook або веб-сайт:

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/783153613/register>

Ведучий зустрічі: доктор Катажина Мархевка - міжкультурний психолог, доцент науково-дослідного інституту психології Академії Ignatianum в Кракові. Вона цікавиться культурно чутливою психотерапією в когнітивно-поведінковому руслі. Проводить навчальні заняття з психотерапевтичної етики, культурно-чутливої психотерапії та психологічної допомоги. Учасниця курсів з психотерапії та когнітивно-поведінкової терапії. Член польського психологічного товариства та Польського товариства когнітивної та поведінкової терапії. В якості волонтера вона проводила за кордоном семінари по боротьбі з важкими емоціями.

Участь в зустрічі - безкоштовна.

Державний проект співфінансується за рахунок коштів міста Кракова

RUS

Стресс - пандемия



**Magiczny
Kraków**

Вас переполняет стресс из-за пандемии? Вы боитесь за свое здоровье и здоровье ваших близких - страх одолевает тебя? Фонд One World-One Heart приглашает Вас на онлайн-встречу по борьбе со стрессом, связанным с коронавирусной пандемией. Встреча будет вестись на английском языке.

На встрече мы узнаем, что такое стресс, как он влияет на наши эмоции и поведение, и узнаем методы преодоления стресса.

Во время встречи участники узнают, как шаг за шагом справляться со стрессовыми ситуациями - будут обсуждаться конкретные примеры, что облегчит применение выбранных методов самостоятельно справиться со стрессом.

Встреча состоится 7 июля 2020 года, с 18.30 до 19.30 он-лайн.

Организаторы приглашают женщин, желающих принять участие в мероприятии, подать заявку в виде электронного письма по адресу: fundacja@oneworld-oneheart.pl.

Присоединяйтесь к нам через Facebook или веб-сайт:

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/783153613/register>

Ведущий встречи: доктор Катажина Мархевка - межкультурный психолог, доцент научно-исследовательского института психологии Академии Ignatianum в Кракове. Она интересуется культурно чувствительной психотерапией в когнитивно-поведенческом ключе. Проводит учебные занятия по психотерапевтической этики, культурно-чувствительной психотерапии и психологической помощи. Участница курсов по психотерапии и когнитивно-поведенческой терапии. Член польского психологического общества и Польского общества когнитивной и поведенческой терапии. В качестве волонтера она проводила за границей семинары по борьбе с тяжелыми эмоциями.

Участие во встрече - бесплатное.

Государственный проект софинансируется за счет средств города Кракова