



## **Stres - imigracja [ENG/UKR/RUS]**

2020-07-06

**Masz wrażenie, że trudno Ci zaadaptować się w nowym kraju? Czujesz się przytłoczona ilością spraw, które są dla Ciebie nowe i nie zawsze wiesz, jak sobie z nimi poradzić? Martwisz się, że nie uda Ci się zintegrować z nowo poznanymi ludźmi? Fundacja One World - One Heart zaprasza na warsztat on-line dotyczący radzenia sobie ze stresem związanym z imigracją.**

Podczas warsztatu dowiemy się czym jest stres, jak wpływa na nasze emocje i zachowanie oraz poznamy techniki radzenia sobie ze stresem, który odczuwają osoby decydujące się na imigrację i rozpoczynające życie w nowym kraju.

Podczas spotkania omówione zostaną wybrane historie kobiet, które doświadczają stresu związanego z imigracją oraz omówione zostaną konkretne strategie radzenia sobie z problemami wynikającymi z adaptowania się z nowym miejscem, które mogą zastosować bohaterki tych historii, a tym samym uczestniczki warsztatów.

**Warsztat odbędzie się 10 lipca 2020 roku, w godzinach od 18.30 do 20.00 on-line.**

[Organizatorzy](#) zapraszają kobiety chętne do udziału w wydarzeniu do zgłoszenia się w formie:

### **1. Dołącz przez stronę:**

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/adaptation-in-new-country-coping-with-stress-workshop>

### **2. Przez telefon:**

Warsaw

+48 (22) 209-2520

Warsaw

+48 (22) 307-8288

Praha

+420 (2) 3409-3808

PIN: 492173968#

Zobacz wszystkie numery: :

<https://utilities.clickmeeting.com/phone-bridge/Listener/193782931>

### **3. Dołącz przez Mobilną aplikację:**



Room ID: 193-782-931

Przekształć czas rozpoczęcia na swoją strefę czasową:

<http://www.clickmeeting.com/converter/193782931>

Warsztat będzie prowadzony w języku angielskim.

**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.**

**Ilość miejsc ograniczona.**

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.

---

**ENG**

**Are you finding it difficult to adapt to life in a new country? Do you feel overwhelmed by the number of issues that are new to you, which you don't always know how to handle? Are you worried that you won't be able to integrate with new people you meet?**

**The One World - One Heart Foundation invites you to an on-line workshop on dealing with stress related to immigration.**

During the workshop, we will learn what stress is, including how it affects our emotions and behaviour, and learn techniques for coping with stress experienced by people who decide to immigrate and start life in a new country.

During the meeting, selected stories of women who experience stress caused by immigration will be presented. There will also be a discussion of specific strategies that those individuals, as well as workshop participants, can use to deal with the problems of adapting to a new place .

**The workshop will take place online on July 10, 2020, from 18:30 to 20:00.**

Host: Katarzyna Marchewka, Ph.D.

Choose which way you want to join the event:



**1. Join via Website:**

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/adaptation-in-new-country-coping-with-stress-workshop>

**2. Join via Phone:**

Warsaw

+48 (22) 209-2520

Warsaw

+48 (22) 307-8288

Praha

+420 (2) 3409-3808

Conference PIN: 492173968#

See all numbers: <https://utilities.clickmeeting.com/phone-bridge/Listener/193782931>

**3. Join via Mobile Application:**

Room ID: 193-782-931

Convert start time to your timezone:

<http://www.clickmeeting.com/converter/193782931>

**The event is free.**

**The number of places is limited.**

The project is co-financed by the City of Krakow

**Katarzyna Marchewka** is a multicultural psychologist and a research assistant professor at the Institute of Psychology at the Ignatianum Academy in Krakow. She is interested in culturally sensitive psychotherapy within the cognitive-behavioral strand. At the university she teaches psychotherapeutic ethics, culturally sensitive psychotherapy and psychological help. She has participated in psychotherapy courses, including in cognitive-behavioural therapy. She is a member of the Polish Psychological Association and the Polish Society of Cognitive and Behavioral Therapy. She has worked abroad as a volunteer conducting workshops on techniques for dealing with difficult emotions.



## **Стрес - імміграція**

**Ви відчуваєте, що вам важко адаптуватися в новій країні? Відчуваєте себе пригніченим кількістю речей, які є новими для вас, і не завжди знаєте, як з ними впоратися? Ви турбуєтеся, що не зможете інтегруватися з новими людьми?**

Фонд One World-One Heart запрошує вас на онлайн-семінар з боротьби зі стресом, пов'язаним з імміграцією.

Під час семінару ми дізнаємося, що таке стрес, як він впливає на наші емоції і поведінку, і вивчимо методи подолання стресу, які відчувають люди, які вибирають імміграцію і починають життя в новій країні.

На зустрічі будуть обговорюватися історії жінок, які відчувають стрес від імміграції, і будуть обговорюватися конкретні стратегії вирішення проблем, що виникають в результаті адаптації на новому місці, які можуть застосувати героїні цих історій а, отже, і учасники семінару.

**Семінар відбудеться 10 липня 2020 року, з 18.30 до 20.00 он-лайн.**

Організатори запрошують жінок, які бажають взяти участь у заході, подати заявку у вигляді електронного:

### **1. приєднатися через посилання веб-сайту/**

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/adaptation-in-new-country-coping-with-stress-workshop>

### **2. приєднатися через телефон/**

Warsaw

+48 (22) 209-2520

Warsaw

+48 (22) 307-8288

Praha

+420 (2) 3409-3808

Pin конференції/492173968#

Подивитися всі

номери/<https://utilities.clickmeeting.com/phone-bridge/Listener/193782931>



### **3. приєднатися через мобільний додаток Room ID/ 193-782-931**

Сконвертуйте час початку конференції відповідно до вашого часового поясу/  
<http://www.clickmeeting.com/converter/193782931>

Семинар відбудеться англійською мовою.

**Ведучий семінару: 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 події є безкоштовною.**

**Кількість місць обмежена.**

Державний проект співфінансується за рахунок коштів міста Кракова

---

## **RUS**

### **Стресс - иммиграция**

**Вы чувствуете, что вам трудно адаптироваться в новой стране? Чувствуете себя подавленным количеством вещей, которые являются новыми для вас, и не всегда знаете, как с ними справиться? Вы беспокоитесь, что не сможете интегрироваться с новыми людьми?**

Фонд One World-One Heart приглашает вас на онлайн-семинар по борьбе со стрессом, связанным с иммиграцией.

Во время семинара мы узнаем, что такое стресс, как он влияет на наши эмоции и поведение, и изучим методы преодоления стресса, которые испытывают люди, которые выбирают иммиграцию и начинают жизнь в новой стране.

На встрече будут обсуждаться истории женщин, которые испытывают стресс от иммиграции, и будут обсуждаться конкретные стратегии решения проблем, возникающих в результате адаптации на новом месте, которые могут применить героини этих историй а, следовательно, и участники семинара.

**Семинар состоится 10 июля 2020 года, с 18.30 до 20.00 он-лайн.**

Ссылка на мероприятие:



Организаторы приглашают женщин, желающих принять участие в мероприятии, подать заявку в виде

**1. Присоединиться по ссылке веб-сайта**

<https://fundacjaoneworld.clickmeeting.com/adaptation-in-new-country-coping-with-stress-workshop>

**2. Присоединиться через телефон**

Warsaw

+48 (22) 209-2520

Warsaw

+48 (22) 307-8288

Praha

+420 (2) 3409-3808

Pin конференции 492173968#

Просмотреть все номера

<https://utilities.clickmeeting.com/phone-bridge/Listener/193782931>

**3. Присоединяйтесь через мобильное приложение Room ID 193-782-931**

Сконвертируйте время начала конференции с учётом вашего часового пояса  
<http://www.clickmeeting.com/converter/193782931>

Семинар состоится на английском языке.

**Ведущий семинара: 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 в событии является бесплатным.**



**Magiczny  
Kraków**

**Количество мест ограничено.**

Государственный проект софинансируется за счет средств города Кракова