

DZIEŃ MŁODZIEŻY

5 KWIETNIA 2024 I CENTRUM KREATYWNOCI PAŁACYK

27 marca 2024

MRM Starachowice zaprasza na Dzień Młodzieży

Jak radzić sobie z maturalnym stresem? Jak rozpoznawać swoje emocje? Jak wzmacniać sprężystość psychiczną? Czym jest technostres i higiena cyfrowa? Młodzieżowa Rada Miasta Starachowice zaprasza do Pałacyku już 5 kwietnia 2024 r. na Dzień Młodzieży!

W programie przewidujemy szereg wykładów inspiracyjnych i warsztatów, które mają na celu podnieść świadomość na ten temat oraz pomóc radzić sobie z uczuciami i stresem. Zaprosiliśmy do współpracy szereg ekspertów i specjalistów - jesteśmy pewni, że będzie to dla naszych rówieśników bardzo cenna lekcja.

Startujemy o 9:00 i do 16:00 jesteśmy dostępni dla Was! Zapraszamy do zapisywania się na warsztaty (mamy bardzo ograniczony limit miejsc na każdy - decyduje kolejność zgłoszeń).

Link do zapisów: <https://tiny.pl/dgz5f>

PLAN DNIA:

09:00 - 09:15 - Przywitanie gości - Prezydent Miasta Starachowice Marek Materek oraz Przewodnicząca MRM Starachowice - Klaudia Chamera

09:15 - 09:30 - Centrum Kreatywności Pałacyk dla młodzieży - czym jest i co nas w nim czeka?

09:30 - 10:30 - Zarządzanie sobą w stresie, czyli o tym jak się stresować - wykład inspiracyjny - Karolina Wójcik SWPS Innowacje - WYKŁAD OTWARTY

11:00 - 12:30 - SESJA WARSZTATOWA #1

- warsztat 1 - Jak radzić sobie z maturalnym stresem? - prowadzenie Karolina Wójcik, SWPS Innowacje - sala coworkingowa

- warsztat 2 - O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi - prowadzenie Sławomir Prusakowski, SPWS Innowacje - sala konferencyjna **BRAK MIEJSC**

- warsztat 3 + wykład inspiracyjny - Technostres a higiena cyfrowa, czyli dobrostan w erze algorytmów, prowadzenie Filip Dębowski - Instytut Cyfrowego Obywatelstwa - sala kreatywna

12:30 - 13:00 - Przerwa kawowa

13:00 - 14:30 - SESJA WARSZTATOWA #2

- warsztat 4 - O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi - prowadzenie Sławomir Prusakowski, SPWS Innowacje - sala konferencyjna

- warsztat 5 - Przebudźcowanie i overthinking - sposoby na wrzucenie na luz - Weronika Laura Ławniczak - Fundacja Mętnik w Głowie - sala coworkingowa **BRAK MIEJSC**

- warsztat 6 + wykład inspiracyjny - Jak rozwijać rezyliencję - czyli 15 sposobów na wzmacnianie sprężystości psychicznej - Damian Dec - Instytut Inspiracji - sala kreatywna

14:30 - 16:00 - networking przy pizzy

Spotkania są realizowane w ramach projektu pn. „Kierunek Przyszłość – Starachowicki Program Rozwoju Lokalnego” z Programu Rozwój Lokalny, współfinansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021 (85%) oraz budżetu państwa (15%).

Norway grants

DZIEŃ MŁODZIEŻY

5 KWIETNIA 2024 | CENTRUM KREATYWNOCI PALACYK

MŁODZIEŻOWA RADA MIASTA STARACHOWICE SERDECZNIE ZAPRASZA NA DZIEŃ MŁODZIEŻY, KTÓREGO MOTYWEM PRZEWODNIM BĘDZIE ZDROWIE PSYCHICZNE.

W PROGRAMIE: WYKŁADY INSPIRACYJNE I WARSZTATY, PODNOSZĄCE ŚWIADOMOŚĆ ORAZ NAUKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI.

JESTEŚMY DLA WAS
OD 9:00 DO 17:00!
ZAPRASZAMY DO ZAPISÓW!

WIĘCEJ INFORMACJI
ZNAJDZIESZ TUTAJ!








Wyślij e-mail

Wydrukuj

Pobierz PDF

Więcej aktualności



April 23, 2025

Święto Książki

Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich najlepiej świętować z najlepszymi książkami. Nasz wybór był oczywisty. Do szkół i bibliotek przekazaliśmy albumy biograficzne o dokonaniach Władysława Wagnera. Zapraszamy do lektury!



April 22, 2025

Dziś Dzień Ziemi

22 kwietnia to ważna data w kalendarzu. Dziś obchodzimy Dzień Ziemi (Earth Day), największe ekologiczne święto świata. Dodatkowo, Organizacja Narodów Zjednoczonych wyznaczyła tę datę jako Międzynarodowy Dzień Matki Ziemi.



April 22, 2025

Raport o smartfonowych zakazach w szkołach

Znamy już wyniki raportu o stanie uzależnień cyfrowych, cyberprzemocy i cyfrowych nawykach uczniów klas 6-8 szkół podstawowych w Starachowicach. Dokument spotkał się ze sporym zainteresowaniem uczestników konferencji, ale również samych rodziców. Potwierdziło się bowiem, że współczesne technologie cyfrowe są nieodłącznym elementem życia nastolatków i ich używanie może mieć poważne konsekwencje dla rozwoju psychospołecznego i neurologicznego. Korzystanie ze smartfona to jedna z codziennych czynności uczniów, która może szkodzić w ich prawidłowym rozwoju. Cieszą więc decyzje starachowickich szkół zakazujących korzystanie i wnoszenie telefonów na lekcje.



April 18, 2025

Nabór kandydatów do udziału w pracach Komisji Konkursowej

Prezydent Miasta Starachowice ogłasza nabór kandydatów do udziału w pracach Komisji Konkursowej oceniającej oferty składane w ramach otwartego konkursu ofert o udzielenie dotacji z budżetu Miasta Starachowice.

[Więcej...](#)

[Więcej artykułów](#)