

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. Zaprośiliśmy 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 Mętlik 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 I CENTRUM KREATYWNOŚCI PAŁACYK**

**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!**



 **CENTRUM  
KREATYWNOŚCI**