

Mental Health Center

Oferta

WEBINARY MHC

Od ponad 10 lat wspieramy organizacje w budowaniu psychicznego wellbeingu pracowników i liderów. Łączymy podejście psychologiczne z rozumieniem biznesu, aby wiedza przekładała się na konkretne działania w pracy.

300+

organizacji w stałej współpracy z MHC

10+

lat doświadczenia

74

gotowych tematów webinarów

7

obszarów tematycznych



Cennik

Warunki realizacji webinarów Mental Health Center

Działanie	Co zawiera	Cena netto
Webinar online (1,5 h)	- Spotkanie konsultacyjne przed webinarzem (30 min) - Program objęty standardem Mental Health Center + dostosowanie w razie potrzeb - Prowadzenie 1-osobowe — język polski lub angielski (wg ustaleń) - Wykorzystanie platformy MHC (Zoom, Teams) lub platformy klienta - Sesja feedbackowa + omówienie dalszych potrzeb organizacji - Wykorzystanie wizerunku eksperta/ekspertki w zaproszeniach na webinar (foto) - Webinar 90 min (1 h teorii + 30 min Q&A)	5 200 PLN
Dodatkowo (opcjonalnie)	Nagranie webinaru i licencja 2-letnia	2 000 PLN



TANIEJ W PAKIECIE

	Zamów 5 dowolnych webinarów	➔	zapłać za 4
	Zamów 8 dowolnych webinarów	➔	zapłać za 6



HOT DEAL
KAŻDY WEBINAR 20% OFF

ZAPŁAĆ ZA WEBINAR **4 160 PLN**

Promocja trwa do końca 2026 roku.
Webinar możesz zrealizować w roku 2027.

Spis treści

Zdrowie psychiczne i dobrostan

Najczęściej zamawiane tematy: stres, emocje, trudne doświadczenia i codzienne wyzwania psychiczne.

Ciało i umysł w stresie. Jak szybciej wychwycić sygnały i co z tym zrobić?	6
Odporność psychiczna – elastyczne reagowanie na trudne wydarzenia	6
W obliczu „nieznanego” – jak radzić sobie ze zmartwieniami	6
Perfekcjonizm – dobra i zła strona dążenia do doskonałości	7
Obalanie mitów wokół depresji	7
Dobre nawyki związane ze spaniem – praca z różnymi strefami czasowymi a sen	7
Samooceńca – barometr akceptacji i tarcza ochronna w stresie	8
Jak zachować stabilność w niestabilnych czasach	8
Regulacja emocji	8
Samotność – czy to kwestia kompetencji, osobowości czy cywilizacji? Co samotność robi z naszym zdrowiem?	9
Nie pijesz? Chory jesteś? Uzależnienie od alkoholu – bagatelizowany problem. O stratach, wpływie na rodzinę, szansach na wyleczenie.	9
Narzekać – co kryje się za naszymi tendencjami do marudzenia, czyli o słuchaniu własnych potrzeb (ale też jak słuchać narzekania innych)	9
Różne rodzaje lęków – rozpoznawanie, diagnozowanie, kiedy self-care a kiedy pomoc profesjonalna	10
Między pracą a domem – co zrobić pomiędzy żeby się skutecznie oderwać?	10
Opiekun chorego – dlaczego wspieranie naszych bliskich w chorobie może prowadzić do depresji	10
Jak nie spłaszczą pozytywnego myślenia – jak optymizm, koncentracja na zasobach i wdzięczność zmieniają nasz mózg?	11
Rytuały – nudno, ale zdrowo. Dlaczego mózg lubi powtarzalność i jak rytuał może nam pomóc przejść przez kryzys?	11
Overthinking – po co to sobie robimy? Jak sobie radzić z zamartwianiem?	11
Dobre nawyki – czym jest nawyk i co zrobić, żeby nam się w końcu udało wprowadzić zmianę?	12
Wewnętrzny krytyk – jak się pozbyć diabelskich podszeptów obniżających naszą samoocenę?	12

Świat się zmienia NOWOŚĆ

Cyfrowa rzeczywistość, niepewna przyszłość i zmieniający się świat pracy – jak zadbać o psychikę, gdy wszystko wokół jest w ruchu.

Cyber i psyche – jak nowa cyfrowa rzeczywistość wpływa na nasz mózg i tożsamość	14
Sztuka cyfrowego detoksu – jak i dlaczego warto odpoczywać od cyfrowego świata	14
Higiena układu nerwowego w świecie permanentnej uwagi i przeciążenia	14
Wirtualna bliskość, realne wyobcowanie – psychologiczne skutki hybrydowej izolacji	15
Gdy praca przestaje być centrum świata – jak zdefiniować własną tożsamość na nowo	15
A co gdy przyszłość jest niepewna?	15
Psychologia bezpieczeństwa w świecie podziałów – jak rozmawiać o trudnych sprawach i nie niszczyć relacji	16
Mądra nadzieja i odporność na kryzysy – jak zachować spokój ducha w niestabilnym świecie	16

Profilaktyka wypalenia zawodowego

Jak rozpoznać i zapobiegać wypaleniu: granice, regeneracja i odporność psychiczna.

Wypalenie zawodowe – jak o sobie zadbać by go uniknąć	18
Wpływ stresu na organizm	18
Budowanie odporności psychicznej	18
Regeneracja, odpoczynek, pozytywne doznania – moje źródła zasilania	19
Stopniowana asertywność: Jak bronić swoich granic?	19
Nadodpowiedzialność – zbawianie świata, nadmierna kontrola, potrzeba bycia ważnym	19

Webinary dla rodziców

Wsparcie w rodzicielstwie: od emocji dziecka po wyzwania okresu dojrzewania.

Wyzwania okresu dojrzewania: huśtawka nastrojów	21
Złość rodzica: przewodnik po samoregulacji	21
Nastolatek i depresja – po czym poznać i jak być blisko w trudnym momencie?	22
Co się dzieje w mózgu nastolatka?	22
Neurotypowa młodzież w świecie wielkich możliwości	23

Zróbmy to razem: lęki przedszkolaka i adaptacja do przedszkola	23
Granice w rodzinie	24
Emocje Małe i Duże. Czyli jak wspierać dzieci w rozwijaniu samoregulacji	24
Nastolatek w Internecie. Jak towarzyszyć w świecie gier wideo i social mediów?	25
Rodzic dziecka neuroatypowego	25
Różnice poznawcze wśród dzieci i młodzieży. Czyli jak wspierać potencjał, stabilną samoocenę i poczucie własnej wartości	26
Dzieci i ciało. Jak rozmawiać z dziećmi o relacjach, akceptacji własnego ciała i seksualności	26
Znaczenie wolnej zabawy i odpoczynku w rozwoju fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym dzieci szkolnych	27
Rozstania, rozwody – jak zadbać o dobro dzieci?	27
Czerwone flagi w rozwoju młodzieży – od buntu młodzieńczego do kryzysu rozwojowego. Kiedy i jak sięgać po pomoc specjalisty?	28

Webinary dla mężczyzn

Męska psychologia, emocje i zdrowie – tematy rzadko poruszane, a bardzo potrzebne.

Podróż do męskości	30
Współczesny mężczyzna – portret psychologiczny: role życiowe, emocje w życiu mężczyzny.	30
Mężczyźni wysokowrażliwi	30
Męska depresja	31
Męskie Tabu: Dlaczego Mężczyźni Unikają Pomocy Psychologicznej? O Dialogu Motywującym.	31
Testosteron nie tylko dla mężczyzn – związki testosteronu z nastrojem i zdrowiem	31

Webinary dla kobiet

Kobiece doświadczenia, relacje i granice – tematy bliskie codzienności w pracy i życiu.

Kobiece hormony – ile tłumaczą z naszych zachowań?	33
Kobiety kobietom – jak się widzimy, jak się słyszymy, problemy z akceptacją innego stylu życia, ocenianie.	33
Przyjaźń w rozjazdach – jak się przyjaźnić, kiedy się już bardzo różnimy? O akceptacji między singielkami, dziećmi, żonatymi.	33
Poświęcenie – padam, ale wstaję (ratowanie świata, zaniedbywanie siebie, zdrowy egoizm). Skąd się bierze schemat, jak się uzdrowić? Zdr	34
Kobiecość – oderwać wygląd od poczucia kobiecości? Co definiuje mnie jako kobietę?	34
Wina matki – za mało, za dużo, za bardzo. W roli matki zawsze kogoś zawiediesz. Wystarczająco dobra matka.	34
Co matka córce, co córka matce – jak trudne relacje uczynić łatwiejszymi, o empatii w relacjach między najważniejszymi kobietami.	35
Języki miłości – co mówię, co słyszę. Dlaczego się nie rozumiemy w relacjach i jak „mówić swoimi językami”?	35
Autoprezentacja, skromność, uległość, wewnętrzny krytyk, nakazy – czemu brakuje nam pewności w wyrażaniu siebie? Jak kobiety gubią sw	35
Kiedy to już molestowanie seksualne – od seksistowskich tekstów po niechciany dotyk. Jak reagować i dlaczego tak „głupio nam stawiać gr	36

W obliczu cierpienia: wsparcie w chorobie i stracie

Dla firm, które chcą pomóc pracownikom mierzyć się z cierpieniem, stratą, chorobą czy żałobą. Trudne tematy, warte poruszenia.

Choroba przewlekła jako strata – jak pomagać w adaptacji?	38
PTSD – jak wspierać osoby, które zderzyły się z sytuacjami traumatycznymi? Objawy, konsekwencje, terapia.	38
Wsparcie osób chorych onkologicznie	38
Strata, żałoba, szansa.	39
Po stracie bliskiego – zrozumieć siebie, jak być dobrym wsparciem dla innych	39
Mężczyzna po udarze – ryzyko depresji, jak wspierać bez odbierania kontroli	39
Neuro-rehabilitacja, fitness, różnorodność.	40
Hormony, a zdrowie psychiczne.	40
Dobra rozmowa – emocjonalne wsparcie koleżeńskie.	40

Zdrowie psychiczne i dobrostan

Najczęściej zamawiane tematy: stres, emocje, trudne doświadczenia i codzienne wyzwania psychiczne.

20 WEBINARÓW

WEBINAR

Ciało i umysł w stresie. Jak szybciej wychwycić sygnały i co z tym zrobić?

Stres jest reakcją organizmu wynikającą z tego, jak postrzegamy przyszłość i konsekwencje zdarzeń – często zanim one faktycznie nastąpią. Chroniczny stres może prowadzić do wielu poważnych chorób somatycznych. Wykład przybliży mechanizmy stresu z perspektywy medycyny i psychologii, ucząc, jak wcześniej rozpoznawać sygnały płynące z ciała oraz skutecznie na nie reagować.

KORZYŚCI

- Wczesne rozpoznawanie fizycznych i psychicznych sygnałów ostrzegawczych stresu.
- Zrozumienie wpływu przewlekłego stresu na powstanie chorób somatycznych.
- Opanowanie praktycznych metod szybkiej reakcji na napięcie w ciele i umyśle.

AGENDA

- Mechanizmy powstawania reakcji stresowej w ciele i umyśle.
- Psychologiczne i biologiczne konsekwencje chronicznego stresu.
- Sygnały somatyczne jako wczesny wskaźnik przeciążenia organizmu.
- Praktyczne sposoby reagowania i redukcji napięcia na co dzień.

WEBINAR

Odporność psychiczna – elastyczne reagowanie na trudne wydarzenia

W obliczu trudności i codziennego stresu kluczowa jest nie tyle "twardość", ile psychiczna elastyczność. Odporność psychiczna to umiejętność, którą można rozwijać, a nie stała cecha osobowości. Wykład pokazuje, jak poprzez zmianę nawyków myślowych, rozwijanie optymizmu i zarządzanie emocjami szybciej wychodzić z kryzysów oraz budować stabilną postawę w obliczu trudnych wydarzeń.

KORZYŚCI

- Poznamy mechanizmy elastycznego reagowania na stres i trudności życiowe.
- Wypracowanie optymistycznego podejścia oraz pomocnych stylów myślenia.
- Wykorzystanie wsparcia społecznego do efektywnego wychodzenia z kryzysów.

AGENDA

- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego wymaga elastyczności, a nie sztywności.
- Style radzenia sobie i postawy sprzyjające przezwyciężaniu stresu.
- Zarządzanie emocjami w sytuacjach kryzysowych.
- Rola wsparcia społecznego w procesie budowania odporności psychicznej.

WEBINAR

W obliczu „nieznanego” – jak radzić sobie ze zmartwieniami

Zmiana i niepewność często wywołują silny lęk, złość oraz poczucie utraty kontroli. Zrozumienie biologicznych i psychologicznych reakcji organizmu pozwala przekształcić trudne emocje w konstruktywne działanie. Wykład prezentuje sprawdzone metody obniżania napięcia i radzenia sobie z natrętnymi myślami w oparciu o neurobiologię, wprowadzając pojęcie tzw. „produktywnej niepewności”.

KORZYŚCI

- Odzyskanie kontroli nad emocjami w warunkach nagłej zmiany i niepewności.
- Opanowanie szybkich metod redukcji napięcia i powstrzymywania natłoku myśli.
- Wykorzystanie wiedzy z zakresu neurobiologii do budowania odporności psychicznej.

AGENDA

- Psychologiczne i cielesne reakcje na lęk, złość i stres w czasach niepewności.
- Mechanizmy utraty kontroli emocjonalnej w rolach menedżerskich i pracowniczych.
- Poparte neurobiologicznie metody obniżania napięcia fizycznego i psychicznego.
- Praktyczne narzędzia przeciwdziałania natłokowi myśli i utrzymywania produktywności.

WEBINAR

Perfekcjonizm – dobra i zła strona dążenia do doskonałości

Perfekcjonizm może być zdrową postawą sprzyjającą rozwojowi, ale w wielu przypadkach staje się neurotycznym przymusem obniżającym komfort życia. Wykład omawia granicę między dążeniem do doskonałości a niszczącym obciążeniem. Uczestnicy dowiedzą się, jak perfekcjonizm łączy się z prokrastynacją, jak wpływa na relacje z innymi oraz kiedy warto skorzystać z pomocy specjalisty.

KORZYŚCI

- Rozróżnienie zdrowego dążenia do jakości od neurotycznego perfekcjonizmu.
- Zrozumienie powiązania między perfekcjonizmem a prokrastynacją.
- Poznamy sposoby samodzielnej pracy nad niezdrowym przymusem doskonałości.

AGENDA

- Zdrowy vs. neurotyczny perfekcjonizm – różnice i wpływ na komfort życia.
- Wpływ perfekcjonizmu na relacje interpersonalne i efektywność w pracy.
- Mechanizm prokrastynacji jako konsekwencja lęku przed nieidealnym wykonaniem.
- Metody samopomocy i wskaźniki wskazujące na potrzebę wsparcia specjalisty.

WEBINAR

Obalanie mitów wokół depresji

Depresja jest chorobą całego organizmu oraz specyficznym mechanizmem obronnym. Może wynikać z reakcji na trudne wydarzenia życiowe i nasilony stres, jak również mieć podłoże stricte biologiczne. Wykład pomaga odróżnić depresję od przejściowego spadku nastroju, przybliża jej objawy oraz uświadamia, jakie czynniki mogą prowadzić do jej rozwoju, pomagając obalić narosłe wokół niej mity.

KORZYŚCI

- Umiejętność odróżnienia depresji od chwilowego pogorszenia nastroju.
- Zrozumienie biologicznych i psychologicznych przyczyn rozwoju depresji.
- Zwiększenie wrażliwości na pierwsze objawy u siebie i w bliskim otoczeniu.

AGENDA

- Czym jest depresja – objawy, przyczyny i mechanizmy obronne.
- Różnice między stanem depresyjnym a chwilowym spadkiem formy psychicznej.
- Biologiczne i środowiskowe uwarunkowania powstawania depresji.
- Obalanie powszechnych mitów i sposoby szukania odpowiedniej pomocy.

WEBINAR

Dobre nawyki związane ze snem – praca z różnymi strefami czasowymi a sen

Regeneracja to podstawowa potrzeba mózgu, w którym podczas snu zachodzą procesy kluczowe dla zdrowia i przeżycia. Rozmyte granice między pracą a życiem prywatnym, praca przed ekranami oraz zaburzenia nastroju niszczą naturalny cykl dobowy. Wykład przedstawia zasady higieny snu, ze szczególnym uwzględnieniem wyzwań osób pracujących w zespołach rozproszonych i w różnych strefach czasowych.

KORZYŚCI

- Zrozumienie roli snu w regeneracji mózgu i zachowaniu zdrowia psychicznego.
- Wdrożenie dobrych nawyków chroniących naturalny rytm dobowy.
- Opanowanie strategii zarządzania senem przy pracy w różnych strefach czasowych.

AGENDA

- Neurobiologiczne znaczenie snu i regeneracji dla funkcjonowania organizmu.
- Czynniki uszkadzające sen: stres, ekrany i praca bez jasnych granic.
- Zasady higieny snu w zespole rozproszonym i przy pracy zmianowej/strefowej.
- Praktyczne techniki ułatwiające zasypianie i poprawiające jakość wypoczynku.

WEBINAR

Samoocena – barometr akceptacji i tarcza ochronna w stresie

Samoocena stanowi fundament naszego funkcjonowania społecznego i emocjonalnego, pełniąc rolę tarczy ochronnej w trudnych sytuacjach. Wykład wyjaśnia, czym różni się stabilne poczucie własnej wartości od niestabilnej samooceny. Uczestnicy dowiedzą się, co kształtuje i osłabia samoocenę, jak budować dobre zdanie o sobie, a także jak wspierać poczucie wartości u dzieci.

KORZYŚCI

- Zrozumienie mechanizmów kształtujących i wzmacniających stabilną samoocenę.
- Odporność na wahania samooceny w trudnych i niestabilnych sytuacjach.
- Zdobycie wskazówek dotyczących wspierania poczucia wartości u dzieci.

AGENDA

- Czym jest samoocena i jaki ma wpływ na codzienne funkcjonowanie.
- Charakterystyka osób o wysokiej, ale niestabilnej samoocenie.
- Czynniki wzmacniające i osłabiające poczucie własnej wartości.
- Rola rodziców w kształtowaniu samooceny dzieci oraz kryteria pomocy specjalistycznej.

WEBINAR

Jak zachować stabilność w niestabilnych czasach

Kryzysy finansowe, pandemie czy konflikty zbrojne stanowią ogromne stresory życiowe. Dla wielu osób trudności materialne wiążą się z lękiem, wstydem i poczuciem winy, a także prowadzą do konfliktów w relacjach. Wykład nie skupia się na poradach domowych, lecz na psychologicznych aspektach przetrwania trudnych czasów i wykorzystaniu kryzysu do budowania wewnętrznej odporności.

KORZYŚCI

- Radzenie sobie z lękiem i wstydem wynikającym z kryzysów materialnych.
- Ochrona relacji i związków przed skutkami presji finansowej.
- Przekształcenie trudnych doświadczeń w trwałą odporność psychiczną.

AGENDA

- Wpływ kryzysów społeczno-gospodarczych na stan psychiczny jednostki.
- Psychologiczne podłoże lęku, wstydu i obwiniania się w sytuacjach finansowych.
- Strategie chroniące relacje z bliskimi w czasach niepewności.
- Budowanie długoterminowej odporności psychicznej w trudnych warunkach.

WEBINAR

Regulacja emocji

To, jak reagujemy na emocje, zależy od naszej wiedzy na ich temat oraz od posiadanych umiejętności ich obsługi. Regulacja emocjonalna to nie tylko unikanie nieprzyjemnych stanów, ale także świadome wywoływanie emocji pożądanych. Wykład uczy rozpoznawania wyzwalaczy (triggerów), pracy z automatycznymi myślami oraz zastępowania niepożądanych reakcji trafными strategiami.

KORZYŚCI

- Zwiększenie świadomości własnych emocji i identyfikacja ich wyzwalaczy.
- Opanowanie umiejętności świadomego wywoływania pożądanych stanów emocjonalnych.
- Zastąpienie szkodliwych nawyków nową listą skutecznych metod radzenia sobie.

AGENDA

- Rola i funkcje emocji oraz przekonania na ich temat.
- Identyfikacja triggerów (wyzwalaczy) i praca z automatycznymi myślami.
- Techniki regulacji emocji w stronę pozytywnych i konstruktywnych stanów.
- Tworzenie indywidualnej listy skutecznych metod radzenia sobie z emocjami.

WEBINAR

Samotność – czy to kwestia kompetencji, osobowości czy cywilizacji? Co samotność robi z naszym zdrowiem?

Samotność to nie tylko subiektywne odczucie, ale czynnik wywierający silny wpływ na zdrowie, jakość snu oraz długość życia. Współczesne tempo życia, migracje oraz presja społeczna nasilają epidemię depresji i osamotnienia. Zrozumienie procesów zachodzących w ciele i mózgu osamotnionej osoby pozwala lepiej odpowiedzieć na własne potrzeby. Wykład rzuca światło na budowanie autentycznych relacji i mądre wspieranie osób z naszego otoczenia.

KORZYŚCI

- Poznamy biologiczny i psychologiczny wpływ samotności na organizm i długość życia.
- Zrozumienie przyczyn poczucia izolacji we współczesnym świecie i po pandemii.
- Zdobyć umiejętności budowania autentycznych relacji oraz niesienia wsparcia innym.

AGENDA

- Biologiczny wpływ samotności: połączenia w mózgu, hormony i zdrowie fizyczne.
- Społeczne i cywilizacyjne czynniki napędzające epidemię samotności.
- Deprywacja emocjonalna, introwersja a indywidualna potrzeba kontaktów.
- Praktyczne sposoby dbania o siebie, budowania autentycznych więzi i wspierania innych.

WEBINAR

Nie pijesz? Chory jesteś? Uzależnienie od alkoholu – bagatelizowany problem. O stratach, wpływie na rodzinę, szansach na wyleczenie.

Oficjalnie 4% Polaków jest uzależnionych od alkoholu – są to osoby, które zdecydowały się szukać profesjonalnej pomocy. Uzależnienie to należy do wyjątkowo trudnych w leczeniu, a szybsza reakcja daje większą szansę na przełamanie szkodliwych nawyków. Problem ten wiąże się silnie z przemocą domową oraz zjawiskiem współuzależnienia, dotykając całe otoczenie chorego. Wykład ukazuje kulturowe uwarunkowania picia w Polsce oraz sposoby radzenia sobie z presją społeczną.

KORZYŚCI

- Zrozumienie specyfiki uzależnienia od alkoholu oraz czynników ryzyka.
- Identyfikacja zjawiska współuzależnienia i jego wpływu na funkcjonowanie rodziny.
- Przełamanie społecznych mitów i presji związanej z konsumpcją alkoholu.

AGENDA

- Skala problemu uzależnienia i współuzależnienia w Polsce.
- Wpływ alkoholu na relacje rodzinne i powiązanie z przemocą domową.
- Kulturowe presje i stygmatyzacja osób podejmujących leczenie.
- Szanse na wyleczenie, etapy terapii oraz miejsca uzyskania pomocy.

WEBINAR

Narzekać – co kryje się za naszymi tendencjami do marudzenia, czyli o słuchaniu własnych potrzeb (ale też jak słuchać narzekania innych i konstruktywnie na nie reagować)

Słuchanie ciągłego narzekania bywa wyczerpujące i często wciąga w pętlę negatywnego myślenia. Pod postawą marudzenia kryją się jednak niespełnione potrzeby, nieprzepracowany pesymizm oraz poczucie krzywdy. Zrozumienie, dlaczego narzekanie jest tak powszechne, ułatwia zmianę perspektywy i lepsze zadbanie o siebie. Wykład uczy, jak konstruktywnie reagować na narzekanie innych bez utraty własnej energii.

KORZYŚCI

- Odczytywanie ukrytych potrzeb kryjących się za narzekaniem swoim i innych.
- Ochrona własnej energii w kontaktach z osobami o pesymistycznym nastawieniu.
- Zamiana bezowocnego marudzenia na konstruktywne dbanie o własny dobrostan.

AGENDA

- Psychologiczne i kulturowe przyczyny powszechności narzekania.
- Niespełnione potrzeby jako ukryte źródło skarg i marudzenia.
- Techniki rozmowy z osobami narzekającymi zapobiegające wciąganiu w negatywizm.
- Słuchanie własnych wewnętrznych skarg w celu skutecznego dbania o siebie.

WEBINAR

Różne rodzaje lęków – rozpoznawanie, diagnozowanie, kiedy self-care a kiedy pomoc profesjonalna

Lęk może pełnić funkcję adaptacyjną, jednak w formie paraliżującej lub zaburzonej znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie. Wykład omawia różnorodne zaburzenia lękowe, w tym fobie, OCD, PTSD, nerwicę oraz lęk wolnopłynący. Poznamy biologiczne podłoże tych stanów, co pomaga uwolnić się od samokrytyki i poczucia winy. Uczestnicy dowiedzą się, jakie terapie są skuteczne oraz gdzie przebiega granica między samopomocą a pomocą specjalistyczną.

KORZYŚCI

- Rozróżnianie zdrowego lęku od zaburzeń lękowych wymagających interwencji.
- Zrozumienie biologicznych przyczyn lęku i zdjęcie etykiety „nieradzenia sobie”.
- Znajomość skutecznych metod samopomocy oraz kryteriów podjęcia terapii.

AGENDA

- Przegląd zaburzeń lękowych: fobie, OCD, PTSD, nerwice i lęk wolnopłynący.
- Biologiczne mechanizmy stojące za powstawaniem reakcji lękowych.
- Przegląd skutecznych terapii oraz potwierdzonych metod samopomocy.
- Wyznaczanie granicy między samodzielnym działaniem a konsultacją ze specjalistą.

WEBINAR

Między pracą a domem – co zrobić pomiędzy żeby się skutecznie oderwać?

Wielozadaniowość, odpowiedzialność za wyniki i stała presja utrudniają menedżerom skuteczne odcięcie się od spraw zawodowych po powrocie do domu. Mózg w stanie ciągłej gotowości generuje nawracające myśli o pracy, co prowadzi do szybkiego wyczerpania zasobów. Zdefiniowanie indywidualnej równowagi między życiem prywatnym a zawodowym jest kluczowe dla ochrony zdrowia. Wykład prezentuje praktyczne rytuały i techniki wypracowane m.in. przez służby ratunkowe.

KORZYŚCI

- Zrozumienie biologicznych mechanizmów utrudniających wyłączenie myśli o pracy.
- Identyfikacja niezdrowych przekonań wiążących poczucie wartości wyłącznie z osiągnięciami.
- Wdrożenie sprawdzonych rytuałów ułatwiających płynne przejście z trybu pracy do domu.

AGENDA

- Psychologiczne i biologiczne przyczyny trudności z odłączeniem się od obowiązków.
- Definiowanie indywidualnej równowagi między pracą a życiem prywatnym (work-life balance).
- Rozpoznawanie niezdrowych przekonań i perfekcjonizmu leżących u podstaw przeciążenia.
- Techniki i rytuały przejścia między środowiskiem zawodowym a domowym.

WEBINAR

Opiekun chorego – dlaczego wspieranie naszych bliskich w chorobie może prowadzić do depresji

Opieka nad przewlekle chorym lub starzejącym się członkiem rodziny jest ogromnym obciążeniem psychofizycznym, o którym rzadko mówi się otwarcie. Od opiekunów często oczekuje się bezwzględnego poświęcenia, co prowadzi do tłumienia złości, poczucia winy i wypalenia. Zaniedbywanie własnych potrzeb w imię pomocy bliskim znacząco podnosi ryzyko wystąpienia depresji. Wykład przełamuje tabu i pokazuje, jak stawiać zdrowe granice w procesie opieki.

KORZYŚCI

- Zrozumienie trudnych emocji towarzyszących długotrwałej opiece nad bliskim.
- Przełamanie tabu wokół wyczerpania, złości i wypalenia w roli opiekuna.
- Opanowanie umiejętności wyznaczania zdrowych granic pomagania dla dobra obu stron.

AGENDA

- Wyzwania psychologiczne i społeczne związane z długotrwałą opieką nad chorym.
- Skutki tłumienia trudnych emocji i zaniedbywania własnych potrzeb biologicznych.
- Mechanizmy prowadzące do stanów depresyjnych u osób wspierających.
- Sposoby stawiania granic i dbania o siebie podczas sprawowania opieki.

WEBINAR

Jak nie spłaszczając pozytywnego myślenia – jak optymizm, koncentracja na zasobach i wdzięczność zmieniają nasz mózg?

Pozytywne myślenie bywa mylone z ignorowaniem trudności albo „myśleniem życzeniowym”, co sprawia, że wiele osób traktuje je z nieufnością lub wręcz irytacją. Tymczasem badania z zakresu neuronauki pokazują, że optymizm, koncentracja na zasobach i praktyka wdzięczności realnie zmieniają sposób działania mózgu, wpływając na odporność na stres i zdolność do rozwiązywania problemów. Kluczem jest odróżnienie zdrowego optymizmu od spłaszczającego, toksycznego pozytywnego myślenia, które każe ignorować trudne emocje. Wykład pokazuje, jak świadomie budować pozytywne nastawienie bez popadania w zaprzeczanie rzeczywistości.

KORZYŚCI

- Zrozumienie różnicy między zdrowym optymizmem a spłaszczającym, toksycznym pozytywnym myśleniem.
- Poznanie mechanizmów neurologicznych stojących za wpływem wdzięczności i optymizmu na mózg.
- Praktyczne narzędzia do budowania koncentracji na zasobach bez ignorowania trudnych emocji.

AGENDA

- Czym jest toksyczne pozytywne myślenie i jak je rozpoznać.
- Neurobiologia optymizmu, wdzięczności i koncentracji na zasobach.
- Zdrowy optymizm jako umiejętność, a nie cecha wrodzona.
- Praktyczne techniki wzmacniania pozytywnego nastawienia w codziennej pracy.

WEBINAR

Rytuały – nudno, ale zdrowo. Dlaczego mózg lubi powtarzalność i jak rytuał może nam pomóc przejść przez kryzys?

W czasach niepewności i ciągłej zmiany mózg szuka przewidywalności, a powtarzalne rytuały – poranna kawa, stały harmonogram dnia, drobne nawyki – dają mu poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Rytuały nie są nudnym ograniczeniem, lecz skutecznym narzędziem regulacji emocji, które pomagają przechodzić przez kryzysy i zmiany organizacyjne. Zrozumienie mechanizmu, dla którego mózg preferuje powtarzalność, pozwala świadomie projektować rytuały wspierające zespół w trudnych momentach. Wykład pokazuje, jak proste, codzienne rytuały mogą stać się kotwicą stabilności w niestabilnych czasach.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego powtarzalność i rutyna dają mózgowi poczucie bezpieczeństwa.
- Umiejętność świadomego projektowania rytuałów wspierających w okresach zmiany i kryzysu.
- Praktyczne pomysły na proste rytuały możliwe do wdrożenia w zespole i indywidualnie.

AGENDA

- Neurobiologia przewidywalności – dlaczego mózg lubi powtarzalność.
- Rytuały jako narzędzie regulacji emocji w czasie niepewności.
- Rola rytuałów w budowaniu poczucia stabilności podczas zmian organizacyjnych.
- Jak zaprojektować proste rytuały wspierające siebie i zespół.

WEBINAR

Overthinking – po co to sobie robimy? Jak sobie radzić z zamartwianiem?

Nadmierne analizowanie, wracanie do tej samej myśli i roztrząsanie każdej decyzji – overthinking daje złudne poczucie kontroli, a w rzeczywistości pogłębia niepokój i obniża jakość podejmowanych decyzji. Mechanizm ten często wynika z próby zabezpieczenia się przed błędem lub nieprzewidzianą sytuacją, co w nadmiarze prowadzi do wyczerpania psychicznego. Zrozumienie, dlaczego mózg wpada w tę pętlę, jest pierwszym krokiem do jej przerywania. Wykład uczy konkretnych technik ograniczania nadmiernego analizowania i zamartwiania się w codziennej pracy.

KORZYŚCI

- Zrozumienie psychologicznej funkcji overthinkingu i przyczyn, dla których mózg w niego wpada.
- Poznanie technik przerywania pętli nadmiernego analizowania i zamartwiania się.
- Większa łatwość w podejmowaniu decyzji bez paraliżującego roztrząsania każdej opcji.

AGENDA

- Czym jest overthinking i jaką funkcję pełni w naszej psychice.
- Różnica między konstruktywnym namysłem a destrukcyjnym zamartwianiem się.
- Wpływ overthinkingu na podejmowanie decyzji i poziom energii.
- Praktyczne techniki ograniczania nadmiernego analizowania na co dzień.

WEBINAR

Dobre nawyki – czym jest nawyk i co zrobić, żeby nam się w końcu udało wprowadzić zmianę?

Większość prób zmiany nawyków kończy się porażką nie z braku silnej woli, lecz dlatego, że ignorujemy mechanizm, według którego mózg faktycznie uczy się nowych zachowań. Nawyk to nie decyzja, lecz zautomatyzowana pętla, którą można świadomie zaprojektować, znając jej kluczowe elementy. Zrozumienie tego mechanizmu pozwala budować trwałe zmiany zamiast kolejnych noworocznych postanowień, które nie przetrwają miesiąca. Wykład tłumaczy, jak naprawdę powstają nawyki i jak skutecznie wprowadzać zmiany, które się utrzymają.

KORZYŚCI

- Zrozumienie mechanizmu powstawania nawyków i przyczyn, dla których zmiana bywa trudna.
- Poznanie konkretnych strategii zwiększających szansę na trwałe wdrożenie nowego nawyku.
- Większa cierpliwość i realistyczne oczekiwania wobec procesu zmiany zachowań.

AGENDA

- Czym jest nawyk z perspektywy psychologii i neurobiologii.
- Najczęstsze przyczyny porażek przy próbach zmiany zachowań.
- Kluczowe elementy skutecznego budowania nowego nawyku.
- Praktyczny plan wprowadzania zmiany, która się utrzyma.

WEBINAR

Wewnętrzny krytyk – jak się pozbyć diabelskich podszeptów obniżających naszą samoocenę?

Wewnętrzny krytyk – głos, który nieustannie ocenia, porównuje i wytyka błędy – towarzyszy wielu osobom tak długo, że zaczynają traktować go jako obiektywną prawdę o sobie, a nie jeden z wielu możliwych sposobów myślenia. Nadmiernie surowy wewnętrzny krytyk obniża samoocenę, nasila lęk przed oceną i utrudnia podejmowanie nowych wyzwań. Nie chodzi o to, by całkowicie uciszyć ten głos, lecz by nauczyć się z nim pracować i nie dawać mu nieograniczonej władzy nad swoim poczuciem wartości. Wykład pokazuje konkretne sposoby rozpoznawania i łagodzenia wewnętrznej krytyki na co dzień.

KORZYŚCI

- Zrozumienie mechanizmu powstawania i działania wewnętrznego krytyka.
- Poznanie technik odróżniania konstruktywnej samooceny od szkodliwej samokrytyki.
- Praktyczne narzędzia łagodzenia wewnętrznego krytyka w codziennych sytuacjach zawodowych.

AGENDA

- Skąd bierze się wewnętrzny krytyk i jaką pełnił pierwotnie funkcję.
- Wpływ nadmiernej samokrytyki na samoocenę, lęk i motywację do działania.
- Różnica między konstruktywną refleksją a destrukcyjną krytyką wewnętrzną.
- Techniki pracy z wewnętrznym krytykiem i budowania zdrowszej samooceny.

NOWOŚĆ W OFERCIE MHC

Świat się zmienia

Cyfrowa rzeczywistość, niepewna przyszłość i zmieniający się świat pracy – jak zadbać o psychikę, gdy wszystko wokół jest w ruchu.

8 WEBINARÓW

WEBINAR

Cyber i psyche – jak nowa cyfrowa rzeczywistość wpływa na nasz mózg i tożsamość

Środowisko cyfrowe – media społecznościowe, powiadomienia, algorytmy, sztuczna inteligencja – stało się stałym tłem naszego funkcjonowania i zmienia sposób, w jaki myślimy, koncentrujemy uwagę i budujemy obraz siebie. Mózg nieustannie dostosowuje się do nowych bodźców, co ma konsekwencje dla uwagi, pamięci, nastroju i poczucia tożsamości. Wykład porządkuje wiedzę o wpływie technologii na psychikę, bez straszenia i bez bagatelizowania zagrożeń. Uczestnicy dowiedzą się, jak korzystać z cyfrowego świata w sposób, który wspiera, a nie osłabia dobrostan.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, jak środowisko cyfrowe wpływa na uwagę, pamięć i nastrój.
- Wiedza o tym, jak technologie kształtują obraz siebie i poczucie tożsamości.
- Praktyczne wskazówki świadomego i zdrowego korzystania z technologii.

AGENDA

- Jak mózg reaguje na cyfrowe bodźce – uwaga, pamięć, układ nagrody.
- Media społecznościowe, algorytmy i budowanie tożsamości.
- Cyfrowa rzeczywistość a nastrój, lęk i poczucie własnej wartości.
- Zasady świadomego korzystania z technologii na co dzień.

WEBINAR

Sztuka cyfrowego detoksu – jak i dlaczego warto odpoczywać od cyfrowego świata

Ciągła dostępność, powiadomienia i praca na ekranach sprawiają, że coraz trudniej o prawdziwy odpoczynek, a wiele osób czuje się winnych, gdy próbuje się odłączyć. Cyfrowy detoks nie polega na radykalnym odcięciu od technologii, lecz na świadomym projektowaniu przerw, które pozwalają układowi nerwowemu się zregenerować. Wykład wyjaśnia, co dzieje się w mózgu podczas przeciążenia cyfrowego i dlaczego odpoczynek od ekranów poprawia koncentrację, sen i nastrój. Uczestnicy poznają realistyczne sposoby na odłączenie się bez poczucia, że coś ich omija.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego odpoczynek od ekranów jest ważny dla koncentracji, snu i nastroju.
- Praktyczne sposoby cyfrowego detoksu możliwe do wdrożenia w pracy i w domu.
- Mniej poczucia winy i lęku przed „odcięciem się” od cyfrowego świata.

AGENDA

- Skutki ciągłej dostępności i przeciążenia cyfrowego.
- Dlaczego trudno nam się odłączyć – mechanizmy uzależniające technologii.
- Różne formy detoksu: od mikroprzerw po dłuższe odłączenie.
- Jak zaplanować realistyczny, trwały nawyk odpoczynku od ekranów.

WEBINAR

Higiena układu nerwowego w świecie permanentnej uwagi i przeciążenia

W świecie, w którym nieustannie coś wymaga naszej uwagi, układ nerwowy działa w stanie stałej gotowości, co sprzyja przewlekłemu napięciu, rozdrażnieniu i zmęczeniu. Higiena układu nerwowego to zestaw prostych praktyk, które pomagają mu przełączać się między pobudzeniem a regeneracją. Wykład tłumaczy w przystępny sposób, jak działa reakcja stresowa i jakie codzienne nawyki ją wzmacniają lub łagodzą. Uczestnicy otrzymują konkretne narzędzia regulacji napięcia, które można stosować w ciągu dnia pracy.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, jak przeciążenie bodźcami wpływa na układ nerwowy i samopoczucie.
- Praktyczne techniki szybkiej regulacji napięcia w trakcie dnia pracy.
- Umiejętność budowania codziennych nawyków wspierających regenerację.

AGENDA

- Jak działa układ nerwowy w stresie i w odpoczynku.
- Objawy przeciążenia i permanentnej gotowości organizmu.
- Nawyki obciążające i wspierające układ nerwowy.
- Proste narzędzia regulacji: oddech, ruch, rytm dnia, granice.

WEBINAR

Wirtualna bliskość, realne wyobcowanie – psychologiczne skutki hybrydowej izolacji

Praca zdalna, komunikatory i media społecznościowe dają poczucie stałego kontaktu, ale coraz więcej osób doświadcza samotności i dystansu mimo licznych interakcji online. Hybrydowy tryb życia i pracy zmienia sposób budowania relacji, zaufania i poczucia przynależności. Wykład pokazuje, jakie są psychologiczne skutki takiej izolacji i dlaczego kontakt wirtualny nie zawsze zaspokaja potrzebę bliskości. Uczestnicy poznają sposoby budowania prawdziwych więzi w zespole i poza nim.

KORZYŚCI

- Rozpoznawanie sygnałów wyobcowania i samotności u siebie i w zespole.
- Zrozumienie, czym różni się kontakt wirtualny od realnej bliskości.
- Pomysły na budowanie więzi i poczucia przynależności w hybrydowym środowisku pracy.

AGENDA

- Paradoks cyfrowej łączności – dużo kontaktów, mało bliskości.
- Psychologiczne skutki hybrydowej izolacji i samotności.
- Zespół hybrydowy – jak budować zaufanie i przynależność.
- Praktyczne sposoby podtrzymywania realnych relacji.

WEBINAR

Gdy praca przestaje być centrum świata – jak zdefiniować własną tożsamość na nowo

Dla wielu osób praca jest głównym źródłem poczucia wartości i tożsamości, dlatego zmiany takie jak reorganizacja, utrata stanowiska, automatyzacja czy zmiana roli mogą uderzać w poczucie tego, kim jestem. Gdy zawodowa rola przestaje być punktem odniesienia, pojawia się pytanie o to, co jeszcze definiuje człowieka. Wykład pokazuje, jak budować bardziej wielowymiarową tożsamość, odporną na zmiany w karierze. Uczestnicy dowiedzą się, jak przechodzić przez takie zmiany bez utraty poczucia własnej wartości.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego zmiany zawodowe tak mocno wpływają na poczucie tożsamości.
- Wiedza o tym, jak budować tożsamość opartą na wielu źródłach, nie tylko na pracy.
- Większa odporność psychiczna wobec zmian i utraty roli zawodowej.

AGENDA

- Praca jako źródło tożsamości i poczucia wartości.
- Co dzieje się w psychice, gdy zawodowa rola się zmienia lub znika.
- Wielowymiarowa tożsamość – role, wartości, relacje, zainteresowania.
- Jak redefiniować siebie w trakcie zmiany.

WEBINAR

A co gdy przyszłość jest niepewna?

Zmiany gospodarcze, technologiczne i geopolityczne sprawiają, że coraz trudniej planować i przewidywać, a niepewność jutra staje się źródłem przewlekłego napięcia i lęku. Mózg źle znosi brak przewidywalności i często reaguje zamartwianiem lub poczuciem bezradności. Wykład wyjaśnia, jak działa lęk przed niepewną przyszłością i jak odróżnić to, na co mamy wpływ, od tego, co leży poza naszą kontrolą. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby radzenia sobie z niepewnością i zachowania sprawczości.

KORZYŚCI

- Zrozumienie mechanizmów lęku przed niepewną przyszłością.
- Umiejętność rozróżniania obszarów, na które mamy wpływ, od tych niezależnych od nas.
- Praktyczne strategie zachowania sprawczości i spokoju w niepewności.

AGENDA

- Dlaczego niepewność tak silnie obciąża psychikę.
- Zamartwianie, unikanie i poczucie bezradności jako typowe reakcje.
- Krąg wpływu – na co mamy, a na co nie mamy wpływu.
- Narzędzia budowania stabilności i sprawczości w zmiennych warunkach.

WEBINAR

Psychologia bezpieczeństwa w świecie podziałów – jak rozmawiać o trudnych sprawach i nie niszczyć relacji

Różnice poglądów, napięcia społeczne i polaryzacja wchodzą także do miejsca pracy, a rozmowy o trudnych tematach łatwo przeradzają się w konflikt lub unikanie kontaktu. Poczucie bezpieczeństwa psychologicznego pozwala rozmawiać o różnicach bez lęku przed odrzuceniem czy oceną. Wykład pokazuje, co dzieje się w człowieku, gdy czuje się zagrożony w rozmowie, i jak prowadzić dialog, który nie niszczy relacji. Uczestnicy poznają konkretne zasady rozmowy o trudnych sprawach w zespole i poza nim.

KORZYŚCI

- Zrozumienie, dlaczego rozmowy o podziałach tak łatwo wywołują napięcie i obronę.
- Umiejętność prowadzenia trudnych rozmów bez eskalacji konfliktu.
- Wiedza o tym, jak budować w zespole poczucie bezpieczeństwa psychologicznego.

AGENDA

- Polaryzacja i podziały w środowisku pracy.
- Reakcje obronne w rozmowie – co dzieje się, gdy czujemy się zagrożeni.
- Zasady dialogu o trudnych sprawach z zachowaniem relacji.
- Jak budować bezpieczeństwo psychologiczne w zespole.

WEBINAR

Mądra nadzieja i odporność na kryzysy – jak zachować spokój ducha w niestabilnym świecie

W obliczu kolejnych kryzysów łatwo popaść w cynizm albo w naiwny optymizm, a żadna z tych postaw nie służy odporności psychicznej. Mądra nadzieja łączy realistyczne spojrzenie na rzeczywistość z wiarą w możliwość działania i zmiany. Wykład pokazuje, jak nadzieja rozumiana jako umiejętność wspiera odporność na stres i kryzysy oraz jak zachować wewnętrzny spokój w niestabilnym otoczeniu. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby podtrzymywania nadziei bez ignorowania trudnych faktów.

KORZYŚCI

- Zrozumienie różnicy między mądrą nadzieją a naiwnym optymizmem czy cynizmem.
- Wiedza o tym, jak nadzieja wspiera odporność psychiczną w kryzysach.
- Praktyczne sposoby zachowania spokoju i poczucia sensu w niestabilnych czasach.

AGENDA

- Czym jest nadzieja z perspektywy psychologii.
- Cynizm, naiwny optymizm i mądra nadzieja – trzy sposoby patrzenia na kryzys.
- Odporność psychiczna a nadzieja – co mówią badania.
- Codzienne praktyki wspierające spokój i poczucie sensu.

Profilaktyka wypalenia zawodowego

Jak rozpoznać i zapobiegać wypaleniu: granice, regeneracja i odporność psychiczna.

6 WEBINARÓW

WEBINAR

Wypalenie zawodowe – jak o sobie zadbać by go uniknąć

Czas kryzysu oraz przewlekły stres obniżają codzienne funkcjonowanie, objawiając się trudnościami w kontroli emocji i wycofaniem. Zjawisko to potęguje istniejące ryzyko wypalenia, na które podatna jest przeważająca część pracowników. Wykład przybliży mechanizmy utraty zaangażowania oraz rolę emocji w środowisku pracy. Uczestnicy dowiedzą się, jak wcześniej rozpoznawać pierwsze sygnały ostrzegawcze i prowadzić konstruktywny dialog z samym sobą.

KORZYŚCI

- Szybsze rozpoznawanie wczesnych symptomów wypalenia zawodowego u siebie.
- Zrozumienie roli emocji oraz zaangażowania w codziennej pracy.
- Opanowanie umiejętności prowadzenia dialogu z samym sobą w reakcji na sygnały utraty energii.

AGENDA

- Przyczyny, stadia i objawy wypalenia zawodowego w obliczu współczesnych kryzysów.
- Rola emocji i zaangażowania emocjonalnego w środowisku pracy.
- Czynniki sprzyjające utracie satysfakcji zawodowej i naruszeniu równowagi.
- Metody prewencji i wczesnego reagowania na sygnały ostrzegawcze.

WEBINAR

Wpływ stresu na organizm

Długoterminowy stres wywiera niszczący wpływ na funkcjonowanie mózgu oraz całego ciała, prowadząc do poważnych chorób. Najnowsze dane neurobiologiczne ukazują, jak silnie przeciążenie układu nerwowego zniekształca procesy myślowe. W efekcie spada nasza efektywność, decyzyjność oraz zdolność do kontrolowania codziennych zachowań. Zrozumienie biologicznych mechanizmów pozwala skuteczniej wdrażać działania ochronne.

KORZYŚCI

- Poznamy najnowsze dane neurobiologiczne dotyczące działania mózgu pod wpływem obciążenia.
- Zrozumienie wpływu stresu na spadek efektywności myślenia i podejmowane decyzje.
- Świadomość długofalowych konsekwencji zdrowotnych i mechanizmów zapobiegania chorobom.

AGENDA

- Neurobiologia mózgu w warunkach silnego stresu.
- Wpływ długotrwałego napięcia na sprawność procesów poznawczych.
- Fizjologiczne i zdrowotne konsekwencje przewlekłego obciążenia organizmu.
- Działania osłonowe i zapobieganie negatywnym skutkom stresu.

WEBINAR

Budowanie odporności psychicznej

Odporność psychiczna opiera się na ciągłym gromadzeniu i wzmacnianiu wewnętrznych zasobów osobistych. Właściwie dobrane mechanizmy obronne pozwalają skuteczniej radzić sobie z codziennymi przeszkodami oraz kryzysami. Budowanie trwałego potencjału psychicznego ułatwia zachowanie równowagi emocjonalnej w trudnych warunkach. Uczestnicy dowiedzą się, jak identyfikować swoje mocne strony i przekuć je w stabilną tarczę ochronną.

KORZYŚCI

- Identyfikacja własnych zasobów osobistych i umiejętność ich efektywnego wykorzystania.
- Zwiększenie stabilności emocjonalnej w obliczu nagłych trudności i kryzysów.
- Budowanie trwałego potencjału psychicznego wspierającego codzienne funkcjonowanie.

AGENDA

- Istota odporności psychicznej i kluczowe zasoby osobiste.
- Diagnoza własnych źródeł siły i obszarów do rozwoju.
- Metody gromadzenia i pielęgnowania zasobów wspierających radzenie sobie.
- Praktyczne zastosowanie odporności psychicznej w sytuacjach kryzysowych.

WEBINAR

Regeneracja, odpoczynek, pozytywne doznania – moje źródła zasilania

Głęboko zakorzenione przekonania często utrudniają nam przyznanie sobie prawa do odpoczynku i bezinteresownej troski. Skłonności do poświęcania się, perfekcjonizmu czy nadodpowiedzialności mają swoje źródła w utrwalonych schematach myślowych. Brak regeneracji prowadzi do wyniszczenia organizmu i obniżenia jakości życia na każdym poziomie. Nauka rozpoznawania toksycznych przekonań umożliwia pełne korzystanie ze źródeł odnowy biologicznej i emocjonalnej.

KORZYŚCI

- Identyfikacja i przełamanie toksycznych przekonań blokujących prawo do odpoczynku.
- Zrozumienie fizjologicznych i psychologicznych korzyści wynikających z regeneracji.
- Odkrycie i zaplanowanie własnych, efektywnych źródeł odnowy biologicznej.

AGENDA

- Psychologiczne źródła skłonności do poświęcania się i nadodpowiedzialności.
- Wpływ braku regeneracji na funkcjonowanie ciała i umysłu.
- Identyfikacja i zmiana schematów myślowych utrudniających dbanie o siebie.
- Proces regeneracji w ciele i rola pozytywnych doznań w odbudowie energii.

WEBINAR

Stopniowana asertywność: Jak bronić swoich granic?

Niewystarczająca asertywność prowadzi do przekraczania własnych granic i znacząco zwiększa ryzyko wypalenia zawodowego. Szkolenie skupia się na praktycznym stawianiu granic w relacjach zawodowych oraz w życiu prywatnym. Uczestnicy poznają skuteczne techniki ochrony przed manipulacją, presją i agresją społeczną. Webinar uczy również, jak dawać i przyjmować wsparcie, zachowując przy tym pełną integralność i szacunek do innych.

KORZYŚCI

- Opanowanie praktycznych technik wyznaczania i obrony własnych granic.
- Wzmocnienie ochrony przed manipulacją i presją w relacjach zawodowych i prywatnych.
- Umiejętność budowania relacji opartych na wzajemnym wsparciu bez utraty własnej integralności.

AGENDA

- Mechanizmy łączące brak asertywności z ryzykiem wypalenia zawodowego.
- Metodologia stopniowanej asertywności w praktyce.
- Techniki obrony przed manipulacją i agresją społeczną.
- Konstrukttywne udzielanie i przyjmowanie wsparcia oraz egzekwowanie standardów z szacunkiem.

WEBINAR

Nadodpowiedzialność – zbawianie świata, nadmierna kontrola, potrzeba bycia ważnym

Przejmowanie odpowiedzialności za rzeczy poza naszym wpływem często wynika z ukrytej potrzeby kontroli i bycia niezastąpionym. Przekonanie, że tylko my potrafimy zrobić coś właściwie, prowadzi do przeciężenia i naruszania granic innych osób. Postawa ta bywa toksyczna zarówno dla samego zainteresowanego, jak i dla jego najbliższego otoczenia. Zrozumienie źródeł tej potrzeby pozwala wyznaczyć zdrowe granice i oddać odpowiedzialność właściwym osobom.

KORZYŚCI

- Zrozumienie psychologicznych źródeł nadmiernej potrzeby kontroli i „zbawiania świata”.
- Umiejętność rozpoznawania momentu przekraczania własnych i cudzych granic.
- Redukcja nadmiernego obciążenia poprzez zdrowe delegowanie i odpuszczanie kontroli.

AGENDA

- Przyczyny i mechanizmy stojące za postawą nadodpowiedzialności.
- Granica między zdrową troską a toksyczną potrzebą kontroli.
- Wpływ nadmiernej kontroli na relacje z otoczeniem i bliskimi.
- Sposoby wyznaczania zdrowych granic i wyzwalania się ze schematu ratownika.

Webinary dla rodziców

Wsparcie w rodzicielstwie: od emocji dziecka po wyzwania okresu dojrzewania.

15 WEBINARÓW

WEBINAR

Wyzwania okresu dojrzewania: huśtawka nastrojów

Hormony, szkoła i sytuacja rodzinna bywają mieszanką wybuchową, w której trudno odnaleźć spokój i wzajemne zrozumienie. Okres dojrzewania to czas intensywnych zmian emocjonalnych, które stawiają relację rodzica z dzieckiem przed ogromną próbą. Podczas tego webinaru przyjrzymy się, jak funkcjonuje mózg nastolatka i jak wykorzystać tę wiedzę, by pozostać blisko i przetrwać każdą burzę emocjonalną.

KORZYŚCI

- Wiedzę i zrozumienie: Poznasz biologiczne oraz psychologiczne przyczyny nagłych zmian nastroju u nastolatka, co pozwoli Ci reagować z większym spokojem.
- Lepszą komunikację: Otrzymasz praktyczne wskazówki, jak stawiać własne granice i rozmawiać o trudnych emocjach bez ryzyka utraty więzi i kontaktu z dzieckiem.

AGENDA

- Mózg w budowie – Jak neurony i hormony wpływają na zachowanie oraz huśtawki nastrojów u młodzieży.
- Przeżywanie trudnych emocji – Jak towarzyszyć nastolatki w złości, smutku czy lęku, nie przejmując jego napięcia.
- Mądre stawianie granic – Jak komunikować własne zasady i potrzeby, by nie wywołać oporu i nie zamknąć drogi do dialogu.
- Sztuka utrzymania kontaktu – Sposoby na budowanie bliskości i zaufania, gdy nastolatek zaczyna się izolować.
- Sygnały alarmowe – Jak odróżnić naturalny bunt okresu dojrzewania od poważniejszych kryzysów psychicznych.

WEBINAR

Złość rodzica: przewodnik po samoregulacji

Czy zdarza Ci się tracić panowanie nad sobą w obliczu codziennych, dziecięcych wyzwań? Czy pragniesz nauczyć się konstruktywnie reagować w trudnych momentach, budując jednocześnie zdrowe i oparte na zaufaniu relacje ze swoimi dziećmi? Ten webinar został stworzony z myślą o rodzicach, którzy chcą zgłębić tajniki samoregulacji oraz przejść od bezsilności do emocjonalnej równowagi.

KORZYŚCI

- Głębokie zrozumienie własnych emocji: Poznasz mechanizmy stojące za złością, zidentyfikujesz swoje indywidualne wyzwalacze (triggery) i dowiesz się, jak Twoje przekonania wpływają na reakcje w rodzicielstwie.
- Praktyczne narzędzia i spokój: Otrzymasz sprawdzone strategie samoregulacji, nauczysz się asertywnej komunikacji bez wybuchów, naprawiania relacji po utracie kontroli oraz dbania o siebie, by zapobiegać wypaleniu rodzicielskiemu.

AGENDA

- Rozumienie złości w rodzicielstwie – Analiza mechanizmów powstawania trudnych emocji oraz identyfikacja własnych wzorców i wyzwalaczy reakcji.
- Skuteczne strategie samoregulacji – Nazywanie i odróżnianie emocji (złość, gniew, winy, bezsilność) oraz wpływ osobistego systemu wartości na zachowanie.
- Komunikacja i wyrażanie granic – Nauka asertywnego mówienia o swoich potrzebach przy jednoczesnym budowaniu empatycznej więzi z dzieckiem.
- Naprawianie relacji i granice normy – Co zrobić, gdy „mleko się rozleje” (postępowanie po utracie kontroli) oraz kiedy reakcje są w normie, a kiedy warto skonsultować się ze specjalistą.
- Zapobieganie wypaleniu rodzicielskiemu – Rozpoznawanie symptomów wyczerpania rolę rodzica, techniki radzenia sobie w kryzysie i praktyczny self-care na co dzień.

WEBINAR

Nastolatek i depresja – po czym poznać i jak być blisko w trudnym momencie?

Okres nastoletni to czas intensywnych zmian w obszarze emocji, myślenia i zachowania, którym niekiedy towarzyszą niepokojące stany obniżonego nastroju. Zrozumienie, czy mamy do czynienia z naturalnym kryzysem rozwojowym, czy z rozwijającą się chorobą, bywa dla rodziców ogromnym wyzwaniem. Ten webinar to przestrzeń do zdobycia wiedzy na temat alarmujących sygnałów oraz refleksji nad tym, jak mądrze towarzyszyć dorastającemu dziecku w jego najtrudniejszych momentach.

KORZYŚCI

- Umiejętność trafnej obserwacji: Nauczysz się odróżniać młodzieńcze spadki nastroju od depresji klinicznej oraz rozpoznawać niepokojące objawy w zachowaniu nastolatka.
- Narzędzia bezpiecznego wsparcia: Dowiesz się, jak budować relację opartą na zaufaniu i bezwarunkowej obecności, a także kiedy i w jaki sposób sięgnąć po profesjonalną pomoc.

AGENDA

- Zrozumieć wiek nastoletni – Czym są emocjonalne zmiany rozwojowe i skąd biorą się stany obniżonego nastroju u młodzieży.
- Depresja młodzieńcza a kliniczna – Kluczowe różnice między kryzysem rozwojowym a zaburzeniem wymagającym specjalistycznego leczenia.
- Alarmujące sygnały i symptomy – Typowe objawy (wycofanie społeczne, zmiany zachowania, zaburzenia snu, anhedonia), na które należy natychmiast zwrócić uwagę.
- Sztuka bycia blisko – Jak praktykować aktywne słuchanie, obecność bez oceniania oraz okazywać cierpliwość w codziennym kontakcie z dzieckiem.
- Kiedy i jak szukać pomocy? – Rola profesjonalnego wsparcia (psycholog, psychoterapeuta, psychiatra) i pierwsza pomoc w kryzysie psychicznym.

WEBINAR

Co się dzieje w mózgu nastolatka?

Okres dorastania to czas dynamicznych zmian we wszystkich obszarach życia młodego człowieka – od myślenia i emocjonalności, przez przyrost umiejętności społecznych, aż po normatywny bunt. Wszystkie te labilne zachowania wynikają z głębokiej reorganizacji układu nerwowego. Ta „burza” dzieje się w mózgach każdego nastolatka, a zrozumienie jej mechanizmów pomaga przełamać wzajemne niezrozumienie i wypracować wspierającą komunikację.

KORZYŚCI

- Wiedzę neurobiologiczną: Dowiesz się, jak zmiany w układzie nerwowym wpływają na zachowanie, trudności w komunikacji i intensywność emocji nastolatka.
- Praktyczne wytyczne wsparcia: Poznasz sposoby na reagowanie na szczególne potrzeby rozwojowe młodzieży oraz metody na utrzymanie bliskości w tym burzliwym okresie.

AGENDA

- Mózg w procesie reorganizacji – Co dokładnie dzieje się w układzie nerwowym adolescenta i jak wpływa to na jego codzienne funkcjonowanie.
- Skąd te emocje? – Neurobiologiczne podłoże wybuchów, trudności w komunikacji i chwiejności nastrojów.
- Bunt normatywny – Dlaczego sprzeciw jest naturalnym etapem rozwoju i jak na niego mądrze reagować.
- Rozumienie perspektywy nastolatka – Jak pomóc młodym ludziom zrozumieć samych siebie i własne reakcje.
- Jak wspierać zamiast walczyć – Praktyczne sposoby odpowiadania na szczególne potrzeby rozwojowe dorastającego dziecka.

WEBINAR

Neuroatypowa młodzież w świecie wielkich możliwości

Czyli jak świat fantasy wspiera radzenie sobie z problemami Literatura, gry i filmy z gatunku fantasy oraz science fiction to nie tylko rozrywka, ale też potężne narzędzie wspierające rozwój młodzieży – ze szczególnym uwzględnieniem osób neuroatypowych (z ADHD, ze spektrum autyzmu, dysleksją czy dyspraksją). Alternatywne światy stają się bezpieczną przestrzenią do budowania samooceny, rozwoju zdolności poznawczych i odnajdywania strategii radzenia sobie z wykluczeniem. Ten webinar to unikalne spojrzenie na młodzieżową fascynację jako klucz do odkrycia ukrytego potencjału.

KORZYŚCI

- Nową perspektywę na pasję dziecka: Zrozumiesz, w jaki sposób popkultura i światy fantasy wspierają rozwój procesów poznawczych, empatii oraz kreatywnego myślenia u neuroatypowych nastolatków.
- Narzędzia wspierające tożsamość: Dowiesz się, jak wykorzystywać identyfikację z fikcyjnymi bohaterami do budowania pewności siebie, radzenia sobie z poczuciem „inności” i poprawy codziennego funkcjonowania.

AGENDA

- Identyfikacja z bohaterem – Jak postacie z fantasy pomagają przełamywać bariery, radzić sobie z wykluczeniem i budować tożsamość.
- Stymulacja poznawcza a neuroatypowość – Wpływ wyobraźni na koncentrację, organizację myśli oraz pamięć (szczególnie w ADHD i Spektrum Autyzmu).
- Rozwój kompetencji społecznych – Jak gry i literatura fantasy aktywują obszary mózgu odpowiedzialne za empatię i myślenie krytyczne.
- Mechanizmy neurobiologiczne – Dlaczego fantastyka redukuje stres i wzmacnia odporność psychiczną młodzieży neuroatypowej.
- Jak przekuć pasję w potencjał – Praktyczne wskazówki dla rodziców, jak rozmawiać i wspierać rozwój dziecka poprzez jego ulubione światy.

WEBINAR

Zróbmy to razem: lęki przedszkolaka i adaptacja do przedszkola

Pójdzie do przedszkola i rozwój w wieku przedszkolnym to czas intensywnych zmian, którym często towarzyszą różnorodne dziecięce lęki. Niektóre z nich mijają same z wiekiem, inne zaś zdomowiają się na dłużej i wymagają uważnego wsparcia ze strony dorosłych. Podczas tego webinaru dowiesz się, jak przeprowadzić dziecko przez proces adaptacji oraz jak mądrze pomagać mu w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.

KORZYŚCI

- Wiedzę i spokój: Dowiesz się, jakich lęków możesz się spodziewać na danym etapie rozwoju i jak odróżnić je od przedłużających się trudności.
- Praktyczne strategii wsparcia: Poznasz sprawdzone sposoby na przygotowanie dziecka do rozstania i pomoc w wychodzeniu z trudnych doświadczeń, które wywołały lęk.

AGENDA

- Dziecięce lęki pod lupą – Jakie lęki są naturalne na danym etapie rozwoju i jak mądrze wspierać w nich dziecko.
- Kiedy lęk zostaje na dłużej – Praktyczne sposoby przepracowywania trudnych doświadczeń, które zapoczątkowały lęk.
- Fundamenty dobrej adaptacji – Jak krok po kroku przygotować malucha na rozstanie i pierwsze dni w przedszkolu.
- Przedłużająca się adaptacja – Co robić, gdy proces idzie opornie i jak reagować w trudnych momentach.
- Gotowość przedszkolna – Czy istnieją dzieci niegotowe na przedszkole i jak rozpoznać ich indywidualne potrzeby.

WEBINAR

Granice w rodzinie

„Dzieci potrzebują granic” – to hasło krąży w niemal każdym poradniku dla rodziców, jednak wprowadzenie go w życie bywa niezwykle trudnym wyzwaniem. Jak stawiać jasne granice i mówić o potrzebach domowników, zachowując przy tym bliskość i przestrzeń na dziecięce emocje? Podczas tego webinaru przyjrzymy się sztuce odmawiania, wyciąganiu konsekwencji i komunikacji, która buduje szacunek bez użycia siły.

KORZYŚCI

- Praktyczną wiedzę: Dowiesz się, co tak naprawdę oznacza stawianie granic i dlaczego jest ono kluczowe dla poczucia bezpieczeństwa w rodzinie.
- Narzędzia komunikacyjne: Nauczysz się asertywnie wyrażać własne potrzeby oraz reagować ze spokojem, gdy dziecko mówi „nie” lub mierzy się z trudnymi emocjami.

AGENDA

- Czym są granice w rodzinie? – Odbudowanie definicji granic: od sztywnych zakazów do dbania o potrzeby wszystkich domowników.
- Wyrażanie własnych potrzeb i stanu – Jak mówić o zmęczeniu, limitach i emocjach dorosłego, by dziecko naprawdę nas usłyszało.
- Pojemność na emocje dziecka – Jak radzić sobie z złością, rozczarowaniem i buntem, które pojawiają się po usłyszeniu odmowy.
- Gdy dziecko mówi „NIE” – Oraz co robić, gdy postawiona granica spotyka się ze stanowczym oporem malucha lub nastolatka.
- Ograniczenia, zasady i konsekwencje – Jak zastąpić kary mądrymi konsekwencjami i uczyć odpowiedzialności bez naruszania relacji.

WEBINAR

Emocje Małe i Duże. Czyli jak wspierać dzieci w rozwijaniu samoregulacji

Emocje – od tych codziennych po trudne do opanowania wybuchy – kształtują sposób, w jaki dzieci i młodzież radzą sobie z życiowymi wyzwaniami. Podczas tego spotkania przeanalizujemy, jak rozwój emocjonalny przebiega na poszczególnych etapach dorastania i jaki ma wpływ na poczucie własnej wartości. Zgłębimy rolę rodzica w nauce samoregulacji oraz przedstawimy konkretne narzędzia tworzenia bezpiecznego środowiska przy jednoczesnym dbaniu o własny dobrostan.

KORZYŚCI

- Praktyczne strategie samoregulacji: Dowiesz się, jak tworzyć warunki sprzyjające nauce zarządzania emocjami i ich wpływem na zachowanie dziecka.
- Równowagę dla siebie: Poznasz sposoby radzenia sobie z własnymi emocjami w trudnych momentach rodzicielskich, dbając o swój dobrostan psychiczny.

AGENDA

- Emocje na etapach rozwoju – Jak zmienia się przeżywanie i wyrażanie emocji od dzieciństwa do dorosłości.
- Czym jest samoregulacja? – Zależność między wsparciem opiekuna a zdolnością dziecka do zarządzania trudnymi stanami emocjonalnymi.
- Budowanie bezpiecznego środowiska – Metody wzmacniania odporności psychicznej, empatii i poczucia wartości u dziecka.
- Trudne sytuacje w praktyce – Sposoby reagowania na dziecięce wybuchy, lęki i bezsilność bez naruszania relacji.
- Ochrona zasobów rodzica – Jak radzić sobie z własnym napięciem i unikać emocjonalnego wyczerpania.

WEBINAR

Nastolatek w Internecie. Jak towarzyszyć w świecie gier wideo i social mediów?

Świat gier i mediów społecznościowych to dla współczesnych nastolatków naturalne środowisko budowania tożsamości, realizacji zadań rozwojowych i nawiązywania relacji. Rosnące wskaźniki nadużywania technologii rodzą jednak zrozumiałe obawy wśród rodziców. Ten webinar pomoże odróżnić naturalną fascynację od realnego zagrożenia oraz pokaże, jak mądrze i odpowiedzialnie towarzyszyć dziecku w cyfrowym świecie.

KORZYŚCI

- Umiejętność trafnej diagnozy: Nauczysz się odróżniać pasję i funkcjonalne nadużywanie internetu od objawów uzależnienia.
- Kompetencje komunikacyjne: Otrzymasz wskazówki, jak rozmawiać o cyfrowym świecie bez krytyki, budując rolę obecnego i wspierającego przewodnika.

AGENDA

- Świat cyfrowy oczami nastolatka – Dlaczego media społecznościowe i gry są tak atrakcyjne i jakie potrzeby rozwojowe zaspokajają.
- Wpływ technologii na mózg – Zrozumieć korzyści (nauka, przynależność) oraz negatywne skutki nadmiernej stymulacji.
- Nadużywanie a uzależnienie – Gdzie leży granica i jakie sygnały powinny wzbudzić czujność rodzica.
- Konstruktywny dialog o ekranach – Jak rozmawiać z nastolatkiem o jego aktywności w sieci bez wywoływania oporu i kłótni.
- Rola rodzica-przewodnika – Tworzenie zdrowych nawyków cyfrowych i stawianie granic z poszanowaniem autonomii dziecka.

WEBINAR

Rodzic dziecka neuroatypowego

Gdy dziecko mierzy się z trudnościami w szkole, krytyką rówieśników czy nietypowym sposobem myślenia, rodzic często odczuwa bezradność, zagubienie i poczucie izolacji. Wokół pojawiają się pytania: „Dlaczego u nas proste sprawy są tak trudne?”. Celem tego webinaru jest uporządkowanie wiedzy na temat rozwoju dzieci neuroatypowych (ASD, ADHD, dysleksja, dyspraksja, SI) oraz pokazanie, jak budować wspierający, zgodny neurologicznie dom, nie zapominając o potrzebach reszty rodziny.

KORZYŚCI

- Wiedzę diagnostyczną i rozwojową: Poznasz specyfikę funkcjonowania dziecka neuroatypowego na różnych etapach życia i dowiesz się, jak szukać profesjonalnej pomocy.
- Wskazówki dla systemu rodzinnego: Nauczysz się budować postawy rodzicielskie wspierające rozwój dziecka, dbając jednocześnie o równowagę i potrzeby pozostałych domowników.

AGENDA

- Specyfika neuroatypowości – Przegląd objawów, potrzeb i trudności u dzieci z autyzmem, ADHD, dysleksją, dyspraksją i zaburzeniami SI.
- Wyzwania na etapach rozwoju – Jak zmieniają się potrzeby dziecka od wczesnego dzieciństwa, przez szkołę, aż po dorosłość.
- Rodzina jako system – Sposoby na zdrowo zrównoważone dbanie o potrzeby dziecka neuroatypowego, rodzeństwa i rodziców.
- Ścieżka diagnozy i wsparcia – Jak i gdzie szukać profesjonalnej pomocy oraz jak współpracować ze szkołą i otoczeniem.
- Budowanie bezpiecznego domu – Postawy rodzicielskie, które wzmacniają zgodny neurologicznie rozwój i poczucie bezpieczeństwa.

WEBINAR

Różnice poznawcze wśród dzieci i młodzieży. Czyli jak wspierać potencjał, stabilną samoocenę i poczucie własnej wartości

Każde dziecko myśli i uczy się inaczej. Choć różnice poznawcze bywają wyzwaniem w kontekście jednakowych wymagań szkolnych, stanowią one przede wszystkim ogromny potencjał. Webinar ten to podróż przez świat różnorodnych umysłów – dowiesz się z niego, jak rozpoznawać unikalny styl myślenia swojego dziecka, wzmacniać jego pewność siebie oraz budować stabilne poczucie własnej wartości w oparciu o znajomość swoich mocnych i słabych stron.

KORZYŚCI

- Sposoby na wzmacnianie samooceny: Nauczysz się, jak budować w dziecku stabilne poczucie wartości niezależne od ocen szkolnych i zewnętrznej krytyki.
- Narzędzia wspierające rozwój: Poznasz techniki pomagające identyfikować i rozwijać indywidualny potencjał poznawczy oraz mądrze wspierać dziecko w obszarach trudności.

AGENDA

- Odkrywanie stylów myślenia – Jak różnorodne profile poznawcze wpływają na proces nauki i postrzeganie świata.
- Samoocena a system edukacji – Jak chronić pewność siebie dziecka w zderzeniu ze sztywnymi wymaganiami szkolnymi.
- Identyfikacja potencjału – Sposoby na odkrywanie i pielęgnowanie indywidualnych talentów oraz mocnych stron.
- Radzenie sobie z ograniczeniami – Pomoc dziecku w akceptacji trudności wynikających z różnic w funkcjonowaniu mózgu.
- Fundament na przyszłość – Wskazówki dla rodziców, jak budować gotowość do podejmowania wyzwań i odporność psychiczną.

WEBINAR

Dzieci i ciało. Jak rozmawiać z dziećmi o relacjach, akceptacji własnego ciała i seksualności

Tematy związane z cielesnością, dojrzewaniem i intymnością bywają dla rodziców trudne lub krępujące. Podczas tego webinaru dowiesz się, jak prowadzić z dzieckiem otwarte, pełne szacunku i dostosowane do jego wieku rozmowy. Przedstawimy sprawdzone strategie wspierania dzieci w akceptacji własnego wyglądu, stawianiu granic oraz budowaniu zdrowego obrazu siebie i relacji z innymi.

KORZYŚCI

- Gotowość do trudnych rozmów: Przełamiesz barierę wstydu i otrzymasz konkretne wskazówki, jak w naturalny sposób poruszać tematy ciała, intymności i relacji.
- Narzędzia do budowania ciałaopoztywności: Dowiesz się, jak wzmacniać w dziecku akceptację swojego wyglądu i uczyć je stawiania oraz szanowania granic osobistych.

AGENDA

- Rozmowy dostosowane do wieku – Jak i kiedy poruszać tematy seksualności, ciałaopoztywności i dojrzewania.
- Akceptacja zmian w ciele – Jak wspierać dziecko w rozumieniu i przyjmowaniu transformacji zachodzących w jego organizmie.
- Stawianie i poszanowanie granic – Nauka budowania bezpiecznych relacji z rówieśnikami i wyrażania własnej autonomii.
- Zdrowy obraz samego siebie – Ochrona dziecka przed presją wyglądu i szkodliwymi wzorcami z otoczenia i mediów.
- Budowanie zaufania – Jak stworzyć w domu przestrzeń, w której dziecko nie boi się pytać o intymność i emocje.

WEBINAR

Znaczenie wolnej zabawy i odpoczynku w rozwoju fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym dzieci szkolnych

W świecie przepełnionym zajęciami dodatkowymi i obowiązkami, swobodna zabawa i nieustrukturyzowany czas wolny bywają spychane na dalszy plan. Tymczasem bezbeztroska zabawa i odpoczynek są fundamentem prawidłowego rozwoju fizycznego, poznawczego i emocjonalnego dzieci w wieku szkolnym. Z webinaru dowiesz się, jak chronić ten czas i wykorzystywać go do budowania kreatywności, relacji oraz odporności na stres.

KORZYŚCI

- Zrozumienie roli odpoczynku: Poznasz dowody naukowe potwierdzające, że wolna zabawa jest kluczem do sukcesów poznawczych i emocjonalnych dziecka.
- Praktyczne porady organizacji czasu: Nauczysz się chronić przestrzeń na regenerację i balansować między obowiązkami szkolnymi a czasem wolnym.

AGENDA

- Dlaczego wolna zabawa jest kluczowa? – Wpływ swobodnej aktywności na rozwój mózgu, kreatywność i rozwiązywanie problemów.
- Rozwój emocjonalny i społeczny – Jak zabawa uczy budowania relacji, negocjacji oraz radzenia sobie z codziennym stresem.
- Fizjologia odpoczynku – Dlaczego ciągła stymulacja przeciąża układ nerwowy dziecka i jak wygląda efektywna regeneracja.
- Presja grafiku a przebodźcowanie – Jak rozpoznać sygnały przeładowania obowiązkami u dziecka w wieku szkolnym.
- Tworzenie przestrzeni na nudę – Jak mądrze planować dzień, by chronić bezcenny czas na swobodną zabawę i odpoczynek.

WEBINAR

Rozstania, rozwody – jak zadbać o dobro dzieci?

Rozwód to jeden z najtrudniejszych momentów w życiu rodziny, stanowiący ogromne wyzwanie emocjonalne zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Choć relacja partnerów się kończy, rodzicielstwo trwa nadal i wymaga zbudowania zupełnie nowej płaszczyzny porozumienia. Ten webinar to praktyczny przewodnik po tym, jak przeprowadzić dziecko przez proces rozstania z uważnością, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.

KORZYŚCI

- Praktyczne narzędzia: Dowiesz się, jak przeprowadzić trudne rozmowy z dzieckiem dostosowane do jego wieku i jak budować stabilny model współrodzicielstwa po rozstaniu.
- Spokój i pewność działania: Nauczysz się chronić emocje dziecka, ograniczać wpływ konfliktu na jego rozwój oraz dostrzegać sygnały ostrzegawcze wymagające wsparcia specjalisty.

AGENDA

- Jak i kiedy powiedzieć dzieciom o rozstaniu? – Zasady bezpiecznej i szanującej emocje dziecka rozmowy.
- Potrzeby i reakcje dzieci w różnym wieku – Od lęku przed porzuceniem po poczucie winy: jak mądrze reagować.
- Współrodzicielstwo po rozwodzie – Budowanie spójnych zasad i granice między konfliktem dorosłych a relacją z dzieckiem.
- Najczęstsze błędy rodziców – Jak unikać wciągania dziecka w konflikt i stawiania go w sytuacji konfliktu lojalności.
- Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty? – Sygnały alarmowe w zachowaniu dziecka i sposoby szukania profesjonalnego wsparcia.

WEBINAR

Czerwone flagi w rozwoju młodzieży – od buntu młodzieńczego do kryzysu rozwojowego. Kiedy i jak sięgać po pomoc specjalisty?

Dorastanie to okres kształtowania tożsamości, uczenia się regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem. Wiele zachowań, które wydają się niepokojące, to typowe reakcje rozwojowe, jednak przy tak intensywnych zmianach i impulsywności trudno rozróżnić, kiedy nastolatek po prostu dojrzewa, a kiedy mierzy się z przeciążeniem, kryzysem lub trudnościami wymagającymi interwencji dorosłych. Webinar porządkuje wiedzę o tym, które zachowania są przejawem zdrowego rozwoju, a które mogą świadczyć o potrzebie pomocy. Uczestnicy poznają najważniejsze czerwone flagi, mechanizmy stojące za niepokojącymi reakcjami oraz główne objawy zaburzeń, a także wskazówki dotyczące szukania pomocy i rozmów o terapii.

KORZYŚCI

- Umiejętność odróżniania typowych reakcji rozwojowych od sygnałów, które mogą świadczyć o kryzysie lub zaburzeniu.
- Zrozumienie mechanizmów stojących za niepokojącymi zachowaniami młodzieży.
- Wiedza o tym, jak szukać pomocy, rozmawiać z nastolatkiem o terapii i reagować w sposób wzmacniający bezpieczeństwo i zaufanie.

AGENDA

- Dorastanie jako okres intensywnych zmian – tożsamość, regulacja emocji i radzenie sobie ze stresem.
- Zdrowy rozwój czy sygnał ostrzegawczy – jak odróżnić bunt młodzieńczy od kryzysu rozwojowego.
- Najważniejsze czerwone flagi w funkcjonowaniu młodzieży i główne objawy zaburzeń.
- Kiedy i jak sięgać po pomoc specjalisty – rozmowy o terapii oraz sposoby reagowania budujące bezpieczeństwo i zaufanie.

Webinary dla mężczyzn

Męska psychologia, emocje i zdrowie — tematy rzadko poruszane, a bardzo potrzebne.

6 WEBINARÓW

WEBINAR

Podróż do męskości

Od chłopca do mężczyzny – podróż przez kolejne etapy rozwoju w męskości, inicjacji, wyzwaniach życiowych, wierze w siebie, relacji z matką, relacji z ojcem, trudach, sile, samodzielności o dojrzewaniu i stawianiu naszej podróży w męskości. Rozwój męskiej tożsamości to wieloetapowy proces wymagający przeformułowania relacji z rodzicami oraz stawienia czoła życiowym wyzwaniom. Podróż od chłopca do dojrzałego mężczyzny wiąże się z budowaniem samodzielności, wiary w siebie oraz odkrywaniem własnej siły. Zrozumienie poszczególnych etapów dojrzewania ułatwia świadome przechodzenie przez kryzysy i wyzwania rozwojowe. Wykład ukazuje, jak przeżyte trudy i doświadczenia kształtują stabilne poczucie męskości.

KORZYŚCI

- Zrozumienie kluczowych etapów rozwoju i inicjacji w męskiej podróży do dojrzałości.
- Przepracowanie wpływu relacji z matką i ojcem na budowanie samodzielności.
- Wzmocnienie wiary w siebie oraz umiejętności radzenia sobie z życiowymi trudami.

AGENDA

- Etapy rozwoju męskiej tożsamości – od dzieciństwa do dojrzałości.
- Rola relacji z matką i ojcem w kształtowaniu samodzielności.
- Inicjacja, wyzwania i trudy jako elementy budowania wewnętrznej siły.
- Kształtowanie wiary w siebie i dojrzałej postawy w codziennym życiu.

WEBINAR

Współczesny mężczyzna – portret psychologiczny: role życiowe, emocje w życiu mężczyzny.

Współczesny mężczyzna funkcjonuje na styku wielu ról społecznych, co generuje wyzwania w obszarze wyrażania emocji i budowania tożsamości. Przetwarzanie uczuć bywa utrudnione przez tradycyjne oczekiwania kulturowe oraz narzucane wzorce zachowań. Zrozumienie własnego portretu psychologicznego ułatwia godzenie obowiązków z dbałością o dobrostan emocjonalny. Wykład rzuca światło na dynamikę męskich emocji oraz sposób sprawnego nawigowania między żywymi rolami.

KORZYŚCI

- Głębsze poznanie psychologicznych mechanizmów rządzących męskim światem emocji.
- Umiejętność godzenia różnorodnych ról życiowych bez utraty własnej tożsamości.
- Przełamanie schematów utrudniających swobodne wyrażanie uczuć.

AGENDA

- Współczesne role życiowe mężczyzny i wyzwania z nimi związane.
- Portret psychologiczny – specyfika męskiej emocjonalności.
- Wpływ oczekiwań społecznych na ekspresję uczuć i samopoczucie.
- Budowanie równowagi psychicznej w codziennym funkcjonowaniu.

WEBINAR

Mężczyźni wysokowrażliwi

Wysoka wrażliwość u mężczyzn jest cechą układu nerwowego, która wpisuje się w obszar neuroróżnorodności i wymaga indywidualnego podejmowania wyzwań. Kulturowe wzorce często utrudniają akceptację tej cechy, prowadząc do niepotrzebnego poczucia odmienności lub przeciążenia bodźcami. Zrozumienie naukowego podłoża wysokiej wrażliwości ułatwia wykorzystanie jej jako unikalnego zasobu w życiu osobistym i zawodowym. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby radzenia sobie ze specyficznymi trudnościami tej grupy.

KORZYŚCI

- Poznamy naukowe podstawy wysokiej wrażliwości w kontekście neuroróżnorodności.
- Zrozumienie unikalnych cech i potencjału wysoko wrażliwych mężczyzn.
- Opanowanie strategii radzenia sobie z przebodźcowaniem i wyzwaniami codzienności.

AGENDA

- Badania naukowe i definicje – wysoka wrażliwość a neuroróżnorodność.
- Specyfika funkcjonowania wysoko wrażliwego mężczyzny w społeczeństwie.
- Wyzwania rozwojowe i relacyjne wynikające z głębszego przetwarzania bodźców.
- Praktyczne narzędzia wspierające codzienne funkcjonowanie i dobrostan.

WEBINAR

Męska depresja

Depresja u mężczyzn często przybiera nietypowe formy, kryjąc się pod tzw. męską lub somatyczną maską. Tradycyjny przekaz społeczny sprawia, że objawy takie jak rozdrażnienie, agresja czy ucieczka w pracę bywają przeoczone. Umiejętność odróżnienia zaburzeń nastroju od zwykłego zmęczenia czy stresu jest kluczowa dla podjęcia właściwego leczenia. Wykład przybliży zwiastuny choroby oraz wskazuje granicę między samopomocą a koniecznością konsultacji ze specjalistą.

KORZYŚCI

- Umiejętność rozpoznawania nietypowych, „męskich” masek depresji.
- Odróżnienie zaburzeń depresyjnych od przejściowego spadku nastroju i wypalenia.
- Świadomość przyczyn choroby oraz wiedza, kiedy należy sięgnąć po profesjonalną pomoc.

AGENDA

- Rozpoznawanie zwiastunów depresji – co jest chorobą, a co spadkiem nastroju.
- Męska i somatyczna maska depresji – nietypowe objawy u mężczyzn.
- Przyczyny i czynniki kulturowe wpływające na przebieg zaburzeń nastroju.
- Granice samopomocy i kryteria zgłoszenia się do specjalisty.

WEBINAR

Męskie Tabu: Dlaczego Mężczyźni Unikają Pomocy Psychologicznej? O Dialogu Motywującym.

Stereotypy oraz wewnętrzne przekonania często skutecznie blokują mężczyzn przed szukaniem wsparcia psychologicznego. Wsparcie bliskich bywa kluczowe, jednak nieumiejętne zachęcanie do zmiany może wywołać opór i wycofanie. Dialog motywujący dostarcza sprawdzonych narzędzi komunikacyjnych, które pomagają w budowaniu bezpiecznej relacji i wspieraniu decyzji o leczeniu. Wykład uczy, jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym bez naruszania męskiego poczucia niezależności.

KORZYŚCI

- Zrozumienie kulturowych i wewnętrznych barier powstrzymujących mężczyzn przed terapią.
- Poznanie zasad dialogu motywującego do skutecznego wspierania bliskich.
- Umiejętność rozmawiania o zdrowiu psychicznym bez wywoływania oporu i poczucia winy.

AGENDA

- Społeczne i kulturowe przyczyny unikania pomocy psychologicznej przez mężczyzn.
- Wewnętrzne obawy i stereotypy dotyczące sięgania po wsparcie.
- Zasady i techniki dialogu motywującego w relacjach z mężczyznami.
- Budowanie przestrzeni do rozmowy o zdrowiu i motywowanie do pozytywnych zmian.

WEBINAR

Testosteron nie tylko dla mężczyzn – związki testosteronu z nastrojem i zdrowiem

Testosteron pełni kluczową rolę w regulacji nastroju, poziomu energii oraz ogólnej kondycji organizmu u obu płci. Jego stężenie wpływa bezpośrednio na libido, zdolność koncentracji oraz odporność na codzienne obciążenia psychiczne. Silny stres, zaburzenia snu oraz czynniki emocjonalne mogą prowadzić do gwałtownego spadku poziomu tego hormonu. Wykład wyjaśnia biologiczne i psychologiczne zależności stojące za gospodarką testosteronową.

KORZYŚCI

- Zrozumienie wpływu testosteronu na nastrój, koncentrację i poziom energii u obu płci.
- Identyfikacja objawów oraz zagrożeń wynikających z niedoboru lub nadmiaru hormonu.
- Poznanie wpływu stresu, snu i emocji otoczenia na poziom testosteronu.

AGENDA

- Fizjologiczna i psychologiczna rola testosteronu w organizmie.
- Wpływ hormonu na energię, libido, koncentrację i zapobieganie depresji.
- Czynniki obniżające poziom testosteronu – stres, sen i reakcje emocjonalne.
- Wskaźniki zaburzeń hormonalnych i metody dbania o ich równowagę.

Webinary dla kobiet

Kobiece doświadczenia, relacje i granice – tematy bliskie codzienności w pracy i życiu.

10 WEBINARÓW

WEBINAR

Kobiece hormony – ile tłumaczą z naszych zachowań?

Ten wykład zgłębia fascynujący świat kobiecych hormonów i ich wpływ na nasze emocje, zachowania i samopoczucie. Warto najpierw przyjrzeć się biologicznym przyczynom spadku nastroju, braku energii czy wybuchów złości wobec bliskich. Zrozumienie zmian hormonalnych pozwala z dystansem i wyrozumiałością podejść do własnych reakcji psychofizycznych. Świadomość mechanizmów biologicznych ułatwia zadbanie o dobrostan emocjonalny w trudniejszych fazach cyklu.

KORZYŚCI

- Poznamy biologiczne przyczyny spadków nastroju i nagłych zmian zachowania.
- Zrozumienie wpływu gospodarki hormonalnej na codzienne emocje i poziom energii.
- Opanowanie większej wyrozumiałości wobec własnego organizmu w trudniejszych momentach.

AGENDA

- Wpływ hormonów na funkcjonowanie układu nerwowego i emocje kobiety.
- Biologiczne podłoże spadków energii, rozdrażnienia oraz wybuchów złości.
- Różnicowanie objawów hormonalnych od zaburzeń emocjonalnych.
- Sposoby wspierania organizmu i dbania o dobrostan w różnych fazach biologicznych.

WEBINAR

Kobiety kobietom – jak się widzimy, jak się słyszymy, problemy z akceptacją innego stylu życia, ocenianie.

Relacje między kobietami bywają pełne wsparcia, ale też obciążone ocenianiem i wzajemnymi oczekiwaniami. Wykład analizuje, jak stereotypy oraz wzorce wyniesione z relacji matka-córka wpływają na postrzeganie innych kobiet. Przyjrzymy się również mitom narosłym wokół pojęcia siostrzeństwa, które bywa źródłem toksycznego przymusu. Zrozumienie tych mechanizmów ułatwia budowanie dojrzałych relacji opartych na autentycznym szacunku i braku oceny.

KORZYŚCI

- Przełamanie stereotypów i nawyku oceniania innych kobiet ze względu na styl życia.
- Zrozumienie wpływu relacji z matką na własną samoocenę i postrzeganie kobiet.
- Odróżnienie zdrowego wsparcia od toksycznych oczekiwań w imię „siostrzeństwa”.

AGENDA

- Wpływ stereotypów społecznych na wzajemną ocenę i relacje między kobietami.
- Wzorzec relacji matka-córka jako fundament kształtowania samooceny.
- Obalanie mitów o siostrzeństwie – kiedy staje się ono toksycznym przymusem.
- Budowanie relacji opartych na autentycznej akceptacji odmiennych wyborów życiowych.

WEBINAR

Przyjaźń w rozjazdach – jak się przyjaźnić, kiedy się już bardzo różnimy? O akceptacji między singielkami, dziećmi, żonaty.

Życie często prowadzi nas w różne strony, a zmieniające się priorytety poddają wieloletnie przyjaźnie próbie. Wykład oferuje praktyczne strategie utrzymywania bliskości mimo odmiennych stylów życia, ról czy sytuacji rodzinnej. Zrozumienie ewoluującej dynamiki relacji pozwala uniknąć poczucia odrzucenia i rozczarowania. Uczestniczki przeanalizują, czym jest dla nich dobra przyjaźń oraz jakich relacji naprawę potrzebują na obecnym etapie.

KORZYŚCI

- Strategie pielęgnowania przyjaźni mimo różnic w życiowych priorytetach i sytuacjach.
- Budowanie głębokiej akceptacji między singielkami, mężatkami i matkami.
- Świadomość własnych potrzeb relacyjnych na aktualnym etapie życia.

AGENDA

- Dynamika zmian w relacjach przyjacielskich wraz z upływem lat i zmianą ról.
- Wyzwania w komunikacji między osobami o odmiennych stylach życia.
- Definiowanie roli „dobrej przyjaciółki” bez naruszania własnych granic.
- Praktyczne sposoby na podtrzymywanie bliskości i elastyczności w relacji.

WEBINAR

Poświęcenie – padam, ale wstaję (ratowanie świata, zaniedbywanie siebie, zdrowy egoizm). Skąd się bierze schemat, jak się uzdrowić? Zdrowy egoizm.

Wiele kobiet ma utrwaloną tendencję do poświęcania się dla innych, co bezpośrednio prowadzi do zaniedbywania własnych potrzeb i wyczerpania. Wykład analizuje głębokie źródła schematu ratowania świata oraz trudności z wyznaczaniem własnych granic. Nauczymy się, jak przełamać nawyk stawiania wszystkich ponad sobą i zacząć praktykować zdrowy egoizm. Odbudowa właściwego stosunku do siebie jest kluczem do zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego.

KORZYŚCI

- Zrozumienie i przełamanie schematu nadmiernego poświęcania się dla innych.
- Opanowanie umiejętności stawiania granic bez poczucia winy.
- Wdrożenie zasad zdrowego egoizmu w codziennym życiu.

AGENDA

- Psychologiczne korzenie nawyku ratowania świata i zaniedbywania siebie.
- Konsekwencje braku troski o własne potrzeby psychofizyczne.
- Czym jest zdrowy egoizm i dlaczego jest niezbędny dla dobrostanu.
- Metody wychodzenia ze schematu poświęcania się krok po kroku.

WEBINAR

Kobiecość – oderwać wygląd od poczucia kobiecości? Co definiuje mnie jako kobietę?

Ten wykład zaprasza do głębokiej refleksji nad tym, co w rzeczywistości stanowi o istocie kobiecości. Odrzucimy presję stereotypów i nauczymy się budować poczucie własnej wartości niezależnie od aparycji czy oczekiwań otoczenia. Skupimy się na odkrywaniu wewnętrznej siły, pasji oraz autentyczności, które nadają unikalny charakter każdej kobiecie. Przeanalizujemy również biologiczne i rozwojowe aspekty kobiecości oraz ich zmianę w kolejnych etapach życia.

KORZYŚCI

- Uniezależnienie poczucia własnej wartości od wyglądu zewnętrznego i presji otoczenia.
- Odkrycie autentycznych źródeł kobiecej siły, pasji oraz indywidualności.
- Zrozumienie zmian biologicznych i rozwojowych zachodzących w kobietach na przestrzeni lat.

AGENDA

- Stereotypy wokół wyglądu a autentyczne poczucie kobiecości.
- Odkrywanie wewnętrznych zasobów, pasji i autentycznego „ja”.
- Biologiczne i rozwojowe etapy w życiu kobiety.
- Definiowanie własnej kobiecości w zależności od pełnionych ról i wieku.

WEBINAR

Wina matki – za mało, za dużo, za bardzo. W roli matki zawsze kogoś zawiedziesz. Wystarczająco dobra matka.

Wykład porusza problem ogromnego obciążenia psychicznego i permanentnego poczucia winy towarzyszącego macierzyństwu. Przeanalizujemy presję nierealnych oczekiwań społecznych oraz fakt, że spełnienie wymagań wszystkich wokół jest niemożliwe. Skupimy się na pojęciu „wystarczająco dobrej matki”, która akceptuje własne ograniczenia i popełniane błędy. Uczestniczki dowiedzą się, jak stawiać granice oraz po czym poznać, że dobrze wywiązują się ze swojej roli.

KORZYŚCI

- Uwolnienie się od ciągłego poczucia winy i nierealnych presji społecznych.
- Wdrożenie w życie koncepcji „wystarczająco dobrej matki” w miejsce perfekcjonizmu.
- Zyskanie pewności w podejmowanych decyzjach wychowawczych i stawianiu granic.

AGENDA

- Źródła presji społecznej i poczucia winy w roli matki.
- Koncepcja „wystarczająco dobrej matki” według psychologii.
- Przyczyny ciągłej walki i poczucia zawodzenia oczekiwań otoczenia.
- Wskaźniki dobrego rodzicielstwa oraz nauka stawiania granic.

WEBINAR

Co matka córce, co córka matce – jak trudne relacje uczynić łatwiejszymi, o empatii w relacjach między najważniejszymi kobietami.

Relacje między matkami a córkami należą do najbardziej skomplikowanych i ładowanych emocjonalnie więzi w życiu kobiety. Wykład oferuje praktyczne narzędzia służące budowaniu zdrowszej, bardziej empatycznej komunikacji między obiema stronami. Skupimy się na wzajemnym rozumieniu swoich potrzeb i tworzeniu relacji opartej na szacunku. Uczestniczki dowiedzą się, z czego wynikają częste konflikty oraz jaki ich poziom jest naturalny dla rozwoju relacji.

KORZYŚCI

- Zrozumienie przyczyn konfliktów i spięć w relacji matka-córka.
- Opanowanie narzędzi otwartej i empatycznej komunikacji.
- Budowanie stabilnej więzi opartej na wzajemnym szacunku i zrozumieniu potrzeb.

AGENDA

- Psychologiczne Podłoże trudności w relacji matka-córka.
- Przyczyny częstych spięć oraz granica między konfliktem naturalnym a toksycznym.
- Rola empatii i otwartej komunikacji we wzajemnym rozumieniu potrzeb.
- Metody przekształcania trudnej relacji w bezpieczną i dojrzałą więź.

WEBINAR

Języki miłości – co mówię, co słyszę. Dlaczego się nie rozumiemy w relacjach i jak „mówić swoimi językami”?

Wykład opiera się na popularnej koncepcji „języków miłości” Gary’ego Chapmana, wyjaśniającej przyczyny nieporozumień w relacjach. Uczestniczki nauczą się rozpoznawać i interpretować odmienne sposoby okazywania oraz odbierania uczuć przez partnerów. Skupimy się na eliminowaniu barier komunikacyjnych, które prowadzą do poczucia odrzucenia lub braku docenienia. Zdobyta wiedza pozwala świadomie budować bliskość i poczucie wzajemnego zrozumienia.

KORZYŚCI

- Rozpoznanie własnego języka miłości oraz sposobu wyrażania uczuć przez bliskich.
- Zrozumienie głębokich przyczyn braku porozumienia w relacji partnerskiej.
- Znacząca poprawa jakości codziennej komunikacji i budowania bliskości.

AGENDA

- Omówienie koncepcji pięciu języków miłości Gary’ego Chapmana.
- Diagnoza własnych i partnera potrzeb w zakresie okazywania uczuć.
- Najczęstsze bariery komunikacyjne wynikające z mówienia „innymi językami”.
- Praktyczne sposoby strojenia komunikacji dla budowania silniejszych więzi.

WEBINAR

Autoprezentacja, skromność, uległość, wewnętrzny krytyk, nakazy – czemu brakuje nam pewności w wyrażaniu siebie? Jak kobiety gubią swoje ja w procesie socjalizacji.

Wiele kobiet zmaga się z brakiem pewności siebie, obawą przed oceną oraz trudnościami w głośnym wyrażaniu swoich potrzeb. Wykład analizuje, jak proces socjalizacji oraz uwarunkowania kulturowe wpajają kobietom uległość i nadmierną skromność. Skupimy się na mechanizmach działania wewnętrznego krytyka oraz sposobach na jego osłabienie. Uczestniczki poznają metody budowania asertywności, pozwalające odzyskać własne „ja” i z odwagą prezentować swoje racje.

KORZYŚCI

- Zrozumienie wpływu procesów socjalizacji na uległość i brak pewności siebie.
- Identyfikacja i wyciszenie głosu wewnętrznego krytyka.
- Rozwinięcie asertywności i odzyskanie autentyczności w wyrażaniu siebie.

AGENDA

- Wpływ socjalizacji i nakazów kulturowych na powstrzymywanie ekspresji kobiet.
- Mechanizm powstawania wewnętrznego krytyka i sposoby jego neutralizacji.
- Przełamywanie paraliżującej skromności na rzecz zdrowej autoprezentacji.
- Metody budowania stabilnej asertywności i sięgania po własne potrzeby.

WEBINAR

Kiedy to już molestowanie seksualne – od seksistowskich tekstów po niechciany dotyk. Jak reagować i dlaczego tak „głupio nam stawiać granice”?

Ten wykład porusza niezwykle ważny i trudny temat przekraczania granic osobistych oraz molestowania seksualnego. Uczestniczki nauczą się bezbłędnie rozpoznawać różne formy przemocy – od z pozoru niegroźnych, seksistowskich komentarzy po niechciany dotyk. Wyjaśnimy psychologiczne mechanizmy, przez które odczuwamy wstyd lub opór przed stanowczym stawianiem granic. Wykład dostarcza narzędzi pozwalających na szybkie reagowanie, odbudowę poczucia bezpieczeństwa oraz odzyskanie kontroli nad własnym ciałem.

KORZYŚCI

- Umiejętność trafnego rozpoznawania różnych form i stopni molestowania seksualnego.
- Przełamanie wewnętrznych oporów i wstydu przed stawianiem stanowczych granic.
- Opanowanie skutecznych sposobów reagowania w sytuacjach naruszenia nietykalności.

AGENDA

- Spektrum molestowania seksualnego – od uwag słownych po niechciany kontakt fizyczny.
- Psychologiczne przyczyny trudności i obaw przed stawianiem oporu.
- Narzędzia i techniki stanowczego wyznaczania granic w sytuacjach zagrożenia.
- Odzyskiwanie poczucia kontroli, sprawczości i bezpieczeństwa osobistego.

W obliczu cierpienia: wsparcie w chorobie i stracie

Dla firm, które chcą pomóc pracownikom mierzyć się z cierpieniem, stratą, chorobą czy żałobą. Trudne tematy, warte poruszenia.

9 WEBINARÓW

WEBINAR

Choroba przewlekła jako strata – jak pomagać w adaptacji?

Diagnoza choroby przewlekłej oznacza utratę dotychczasowego życia, sprawności i poczucia bezpieczeństwa, dlatego warto traktować ją jak każdą inną stratę, przechodzącą przez kolejne etapy adaptacji. Zaprzeczenie, złość czy targowanie się z losem są naturalną częścią tego procesu, a nie oznaką słabości. Otoczenie – rodzina, liderzy, współpracownicy – często nie wie, jak reagować, przez co popełnia błędy nasilające poczucie osamotnienia chorego. Wykład pokazuje, jak rozpoznawać poszczególne etapy adaptacji i mądrze wspierać osobę mierzącą się z chorobą przewlekłą.

KORZYŚCI

- Zrozumienie choroby przewlekłej jako procesu straty i adaptacji, a nie jednorazowego wydarzenia.
- Rozpoznawanie etapów adaptacji psychologicznej i reakcji z nimi związanych.
- Unikanie najczęstszych błędów w kontakcie z osobą chorującą przewlekłe.

AGENDA

- Choroba przewlekła jako forma straty – model adaptacji do nowej rzeczywistości.
- Typowe reakcje emocjonalne na każdym etapie procesu.
- Błędy otoczenia utrudniające adaptację i jak ich unikać.
- Zasady mądrego towarzyszenia osobie chorującej przewlekłe w pracy i życiu prywatnym.

WEBINAR

PTSD – jak wspierać osoby, które zderzyły się z sytuacjami traumatycznymi? Objawy, konsekwencje, terapia.

Doświadczenie zdarzenia traumatycznego – wypadku, aktu przemocy czy nagłej straty – może prowadzić do zespołu stresu pourazowego (PTSD), który ujawnia się czasem dopiero po tygodniach lub miesiącach. Flashbacki, nadmierna czujność, unikanie czy wybuchy emocji utrudniają funkcjonowanie w pracy i relacjach, a otoczenie często błędnie odczytuje te objawy jako problem z charakterem lub dyscypliną. Wczesne rozpoznanie sygnałów i wiedza o dostępnych formach terapii zwiększają szansę na skuteczny powrót do równowagi. Wykład porządkuje wiedzę o objawach, konsekwencjach i sposobach wsparcia osób po doświadczeniach traumatycznych.

KORZYŚCI

- Rozpoznawanie objawów PTSD oraz ich wpływu na funkcjonowanie w pracy.
- Zrozumienie mechanizmu powstawania traumy i jej długofalowych konsekwencji.
- Wiedza o tym, jak reagować i do czego kierować osobę po doświadczeniu traumatycznym.

AGENDA

- Czym jest PTSD i jak odróżnić go od naturalnej reakcji na stres.
- Najczęstsze objawy: flashbacki, unikanie, nadmierna czujność, wybuchy emocji.
- Konsekwencje nieleczonej traumy dla zdrowia i funkcjonowania zawodowego.
- Formy terapii i zasady wspierania osoby w procesie powrotu do równowagi.

WEBINAR

Wsparcie osób chorych onkologicznie

Wiadomość o przewlekłej chorobie nowotworowej jest szokiem dla pacjenta, jego rodziny oraz przyjaciół. Diagnoza wiąże się z poczuciem utraty kontroli, lękiem przed śmiercią oraz koniecznością adaptacji do nowej sytuacji. Wykład wyjaśnia, że wszelkie trudne emocje towarzyszące traumatycznym informacjom są w pełni naturalne. Uczestnicy dowiedzą się, jak mądrze rozmawiać o trudnych tematach i wspierać chorego bez zaniedbywania własnych potrzeb.

KORZYŚCI

- Zrozumienie etapów adaptacji i naturalnych reakcji na diagnozę onkologiczną.
- Opanowanie umiejętności prowadzenia rozmów na trudne tematy, w tym o lęku przed śmiercią.
- Dbanie o własne zasoby emocjonalne podczas towarzyszenia osobie chorej.

AGENDA

- Psychologiczne konsekwencje diagnozy onkologicznej dla pacjenta i otoczenia.
- Reakcje na traumatyczne wiadomości i proces adaptacji do choroby.
- Zasady mądrego wspierania bliskich i unikania tematów tabu.
- Sposoby na dbanie o własny dobrostan psychiczny w roli osoby wspierającej.

WEBINAR

Strata, żałoba, szansa.

Żałoba kojarzy się wyłącznie z bólem i cierpieniem, tymczasem psychologia pokazuje, że doświadczenie straty może stać się też początkiem głębokiej zmiany, znanej jako wzrost potraumatyczny. Nie oznacza to deprecjonowania bólu, lecz pokazanie, że po czasie żałoby część osób odkrywa nowe priorytety, większą wrażliwość na innych i inne rozumienie tego, co ważne. Wykład łączy wiedzę o naturalnym przebiegu żałoby z perspektywą możliwego rozwoju, który z niej wynika. To spojrzenie pomaga zarówno osobom w żałobie, jak i tym, którzy chcą im towarzyszyć bez fałszywego optymizmu.

KORZYŚCI

- Zrozumienie żałoby jako procesu, który może prowadzić również do wzrostu i zmiany.
- Poznanie koncepcji wzrostu potraumatycznego bez umniejszania bólu straty.
- Umiejętność towarzyszenia osobie w żałobie bez fałszywego pocieszania.

AGENDA

- Naturalny przebieg żałoby i jej indywidualny charakter.
- Koncepcja wzrostu potraumatycznego w badaniach psychologicznych.
- Granica między wspierającą obecnością a fałszywym optymizmem.
- Jak rozmawiać o stracie, nie odbierając jej wagi ani nie zamykając na zmianę.

WEBINAR

Po stracie bliskiego – zrozumieć siebie, jak być dobrym wsparciem dla innych

Żałoba jest uniwersalnym doświadczeniem, choć ze względu na tabu wokół śmierci często nie wiemy, jak przeżywać stratę. Każdy przechodzi przez ten proces w indywidualny sposób, jednak istnieją wspólne mechanizmy opisane m.in. przez teorię przywiązania. Zrozumienie własnych emocji i obalenie mitów na temat żałoby ułatwia powrót do równowagi. Wykład uczy również, jak mądrze towarzyszyć innym w trudnych momentach po stracie.

KORZYŚCI

- Zrozumienie własnych emocji i reakcji zachodzących w procesie żałoby.
- Odrzucenie szkodliwych mitów dotyczących jednego „właściwego” schematu radzenia sobie ze stratą.
- Umiejętność mądrego i empatycznego towarzyszenia osobom w żałobie.

AGENDA

- Natura straty i proces żałoby w świetle teorii przywiązania.
- Obalanie mitów i przekonań wokół przebiegu procesu żałoby.
- Wykorzystanie wewnętrznych i zewnętrznych zasobów w radzeniu sobie ze stratą.
- Zasady mądrej obecności i towarzyszenia osobie po stracie bliskiego.

WEBINAR

Mężczyzna po udarze – ryzyko depresji, jak wspierać bez odbierania kontroli

Wysokofunkcjonujący mężczyźni po udarze lub zawałowi stają w obliczu nagłej utraty sprawności i kryzysu tożsamości. Często reagują gniewem, wycofaniem oraz odrzucaniem pomocy, co znacząco podnosi ryzyko rozwoju depresji. Niewłaściwa postawa otoczenia, polegająca na wyręczaniu pacjenta, dodatkowo odbiera mu bezcenne poczucie sprawczości. Wykład uczy, jak mądrze towarzyszyć mężczyźnie w chorobie, chronić jego autonomię i godność.

KORZYŚCI

- Zrozumienie psychologicznych konsekwencji nagłej utraty zdrowia u aktywnych mężczyzn.
- Umiejętność niesienia wsparcia bez odbierania choremu poczucia sprawczości i kontroli.
- Wczesne rozpoznawanie objawów depresji oraz wycofania emocjonalnego po udarze.

AGENDA

- Wpływ nagłej utraty sprawności (udar, zawał, mgła mózgowa) na męską tożsamość.
- Przyczyny gniewu, izolacji i odrzucania pomocy przez chorujących mężczyzn.
- Błędy otoczenia w opiece nad pacjentem i ich konsekwencje psychologiczne.
- Zasady mądrego wspierania, które chronią autonomię i sprawczość chorego.

WEBINAR

Neuro-rehabilitacja, fitness, różnorodność.

Powrót do sprawności po urazie neurologicznym czy udarze to proces, w którym rehabilitacja fizyczna i aktywność ruchowa idą w parze ze zdrowiem psychicznym. Regularny, dostosowany do możliwości wysiłek fizyczny wspiera neuroplastyczność mózgu i przyspiesza powrót do funkcjonowania, a jednocześnie buduje poczucie sprawczości u osoby wracającej do zdrowia. W organizacjach, które na co dzień spotykają się z różnorodnością zdrowotną pracowników, kluczowe jest też budowanie kultury, w której taka różnorodność jest rozumiana, a nie stygmatyzowana. Wykład łączy wiedzę o neuro-rehabilitacji z praktycznym spojrzeniem na różnorodność w miejscu pracy.

KORZYŚCI

- Zrozumienie roli aktywności fizycznej w procesie neuro-rehabilitacji.
- Wiedza o tym, jak wspierać powrót do sprawności bez odbierania poczucia kontroli.
- Budowanie kultury organizacyjnej otwartej na różnorodność zdrowotną pracowników.

AGENDA

- Podstawy neuroplastyczności i rola ruchu w powrocie do zdrowia.
- Fitness i aktywność fizyczna jako element wsparcia psychicznego w rehabilitacji.
- Różnorodność zdrowotna w zespole – wyzwania i dobre praktyki.
- Jak organizacja może wspierać pracownika wracającego do pracy po rehabilitacji.

WEBINAR

Hormony, a zdrowie psychiczne.

Nastroj, poziom energii i odporność na stres są ściśle powiązane z gospodarką hormonalną, a wahania hormonów – tarczycy, kortyzolu, estrogenów czy testosteronu – bywają błędnie odczytywane jako wyłącznie problem charakteru lub motywacji. Zmiany hormonalne związane z wiekiem, cyklem, menopauzą czy przewlekłym stresem mogą znacząco wpływać na samopoczucie psychiczne pracowników. Brak tej wiedzy prowadzi do niezrozumienia i stygmatyzacji osób, które mierzą się z takimi wahaniami. Wykład porządkuje wiedzę o najważniejszych zależnościach między hormonami a zdrowiem psychicznym w kontekście codziennego funkcjonowania.

KORZYŚCI

- Zrozumienie wpływu wahań hormonalnych na nastrój, energię i koncentrację.
- Rozpoznawanie sytuacji, w których warto rozważyć konsultację endokrynologiczną.
- Większa empatia i mniej stygmatyzacji wobec osób doświadczających zmian hormonalnych.

AGENDA

- Najważniejsze hormony wpływające na zdrowie psychiczne: tarczyca, kortyzol, estrogeny, testosteron.
- Naturalne etapy życia związane ze zmianami hormonalnymi – dojrzewanie, cykl, menopauza.
- Wpływ przewlekłego stresu na gospodarkę hormonalną.
- Kiedy objawy mogą wymagać konsultacji medycznej, a kiedy wsparcia psychologicznego.

WEBINAR

Dobra rozmowa – emocjonalne wsparcie koleżeńskie.

Często to nie przełożony czy dział HR, lecz kolega lub koleżanka z zespołu jako pierwsi zauważają, że z kimś dzieje się coś trudnego. Wiele osób unika jednak takich rozmów z obawy, że powiedzą coś niewłaściwego albo wezmą na siebie zbyt dużą odpowiedzialność za cudzy kryzys. Dobra rozmowa wspierająca nie wymaga kompetencji terapeutycznych – opiera się na uważnym słuchaniu, obecności i znajomości własnych granic. Wykład uczy prostych zasad prowadzenia takiej rozmowy oraz rozpoznawania, kiedy warto skierować kogoś po pomoc specjalistyczną.

KORZYŚCI

- Pewność w prowadzeniu rozmowy wspierającej z koleżanką lub kolegą w trudnej sytuacji.
- Znajomość granic wsparcia koleżeńkiego i momentu, w którym warto skierować po pomoc specjalistyczną.
- Mniejsza obawa przed „powiedzeniem czegoś nie tak” w rozmowie o emocjach.

AGENDA

- Rola wsparcia koleżeńkiego w codziennym funkcjonowaniu zespołu.
- Zasady dobrej rozmowy: uważne słuchanie, obecność, unikanie gotowych recept.
- Najczęstsze błędy i obawy towarzyszące rozmowom wspierającym.
- Granice wsparcia koleżeńkiego i ścieżki kierowania po pomoc profesjonalną.

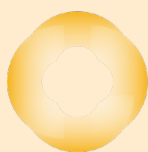
Porozmawiajmy!

Opowiedz nam o wyzwaniach, z którymi mierzy się Twoja organizacja, a zaproponujemy temat i format webinaru. Każdy zakres dopasujemy do potrzeb Twojego zespołu.



Ewelina Kowalczyk

ewelina.kowalczyk@mhcenter.pl



**Mental
Health
Center**

Mental Health Center

Poznańska 6/4

30-012 Cracow / Poland

m: info@mhcenter.pl