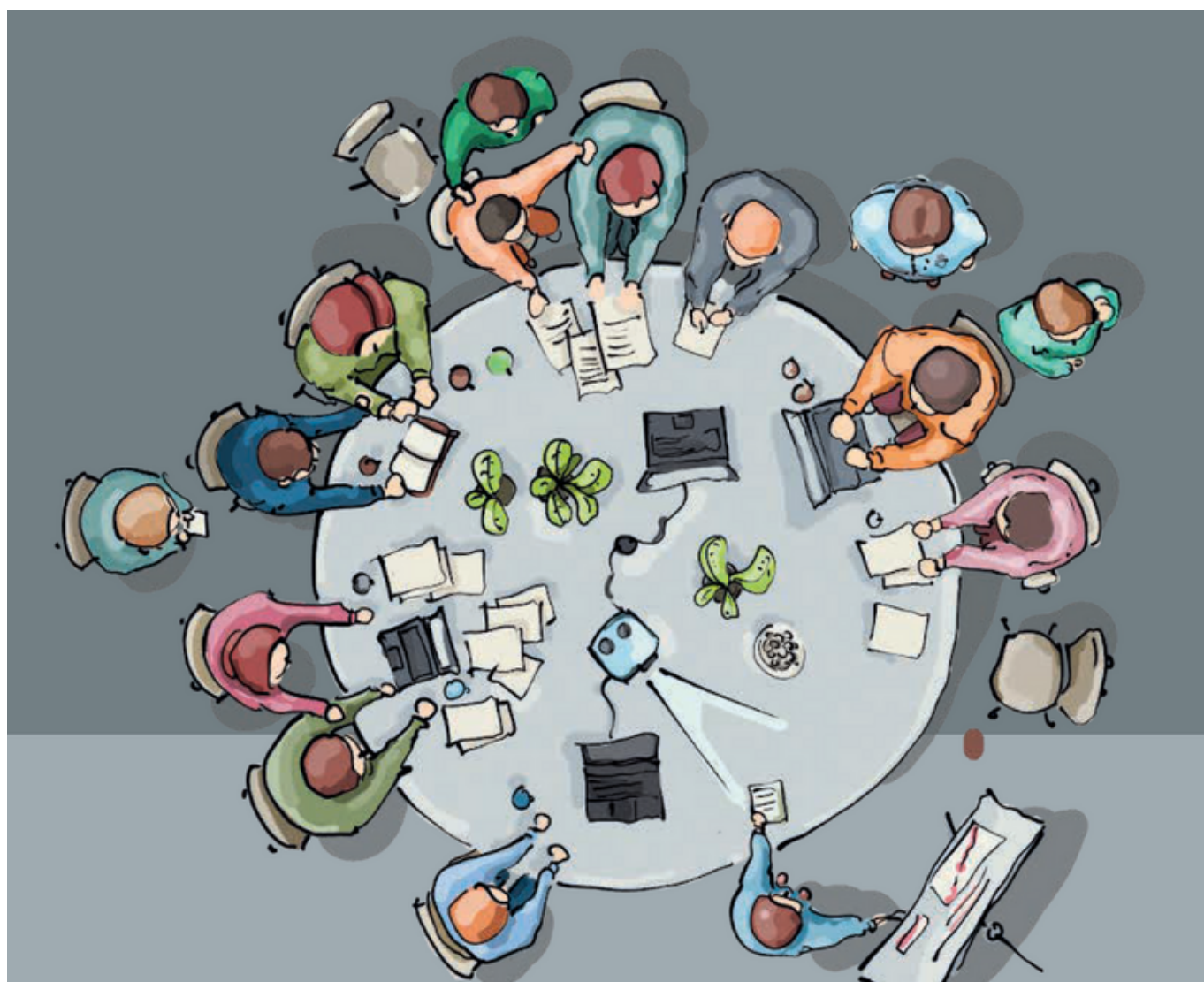


# Warsztaty oraz konsultacje ze specjalistami bez wychodzenia z domu

19.01.2021 14:24 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Seniorzy**

**Rusza nowy nabór do udziału w projekcie "Przepis na Zdrowie". Jeśli szukasz sposobu na radzenie sobie ze stresem, brakuje ci motywacji do podejmowania nowych wyzwań, odczuwasz wypalenie zawodowe albo po prostu chcesz nauczyć się, jak lepiej zarządzać swoim czasem - ten projekt jest dla Ciebie. Teraz również bez wychodzenia z domu, bo w wygodnej i bezpiecznej wersji online.**



Zapraszamy do udziału w projekcie dedykowanym osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem związanym z życiem codziennym, sytuacją rodzinną bądź wypaleniem zawodowym. W trosce o zdrowie oraz bezpieczeństwo uczestników rekrutacja,

treningi oraz konsultacje odbywają się za pośrednictwem Internetu. Szczegóły dot. projektu oraz rekrutacji dostępne na stronie:

# lodz.pl/przepisnazdrowi e

Projekt kierowany jest do mieszkańców miasta Łodzi w wieku aktywności zawodowej ( osoby powyżej 15 roku życia - pracujące, bezrobotne lub bierne zawodowo).

## Korzyści z udziału w projekcie:

- wzrost odporności na stres,
- zwiększenie motywacji do podejmowania różnych wyzwań, w tym zawodowych,
- rozwój umiejętności interpersonalnych,
- podniesienie kompetencji osobistych, niezbędnych do świadomego i efektywnego funkcjonowania w codziennym życiu.

## Oferta dla uczestników

- Treningi z zakresu: rozwijania umiejętności społecznych, poczucia własnej wartości, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie (zajęcia praktyczne, warsztatowe).
- Treningi relaksacyjne opracowane przez wykwalifikowanych psychologów. Treningi zmniejszają m.in. napięcie mięśni, zużycie tlenu, liczbę uderzeń serca, usprawniając równocześnie procesy myślowe.
- Zajęcia sportowe lub rekreacyjne wybierane przez uczestników i realizowane w miejscach i formie przez nich wskazanych ( refundacja zajęć dotyczy również zajęć prowadzonych w formie online).
- Indywidualne konsultacje z psychologiem.

Udział w programie obejmuje:

- 10 dwugodzinnych spotkań warsztatowych,
- konsultacje z psychologiem (liczba konsultacji zależna od indywidualnych potrzeb Uczestnika)
- refundację za 8 zajęć sportowo-rekreacyjnych.

## UDZIAŁ W PROJEKCIE BEZPŁATNY

### **Powiązane aktualności**

- 15.04.2020 / Jak radzić sobie ze stresem? Projekt "Przepis na Zdrowie" przenosi się do sieci
- 27.01.2020 / Nabór do projektu "Przepis na Zdrowie" rozpoczęty