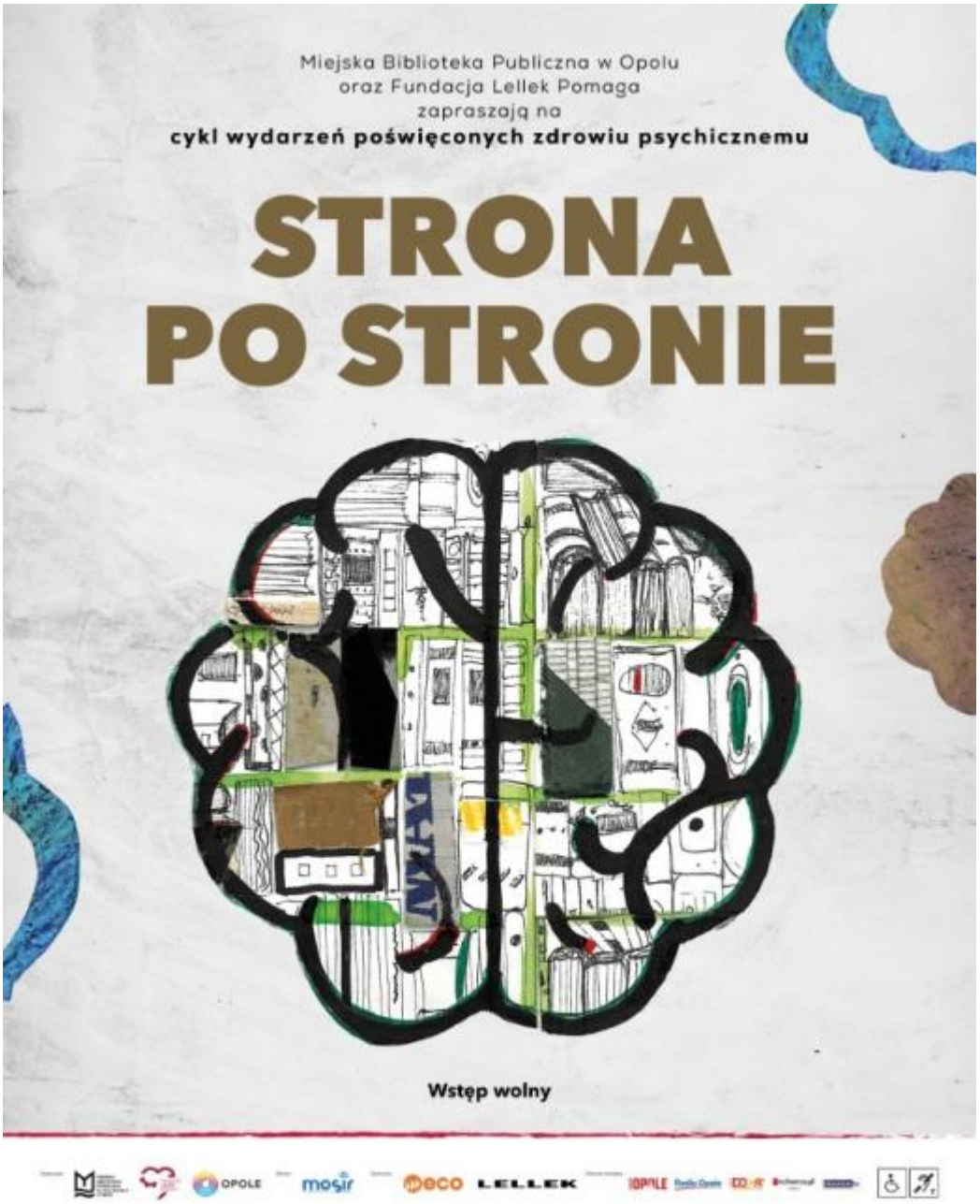
Efektywne radzenie sobie ze stresem i przeciążeniem psychicznym – wykład Marcina Rzeczkowskiego w MBP



Spotkania / Warsztaty

22.09.2026
18:00

Wstęp wolny

22 września • 18:00 • sala konferencyjna MBP
Efektywne radzenie sobie ze stresem i przeciążeniem psychicznym
wykład Marcina Rzeczkowskiego

Podczas godzinnego spotkania uczestnicy poznają mechanizm stresu w ujęciu poznawczo-behawioralnym – zależności między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami organizmu i zachowaniem. Dowiedzą się również, jak radzić sobie ze stresem i przeciążeniem psychicznym, wykorzystując umiejętności ABC PLEASE z terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT), obejmujące m.in. budowanie pozytywnych doświadczeń, poczucia skuteczności, przygotowanie do trudnych sytuacji oraz dbanie o sen, zdrowie, odżywianie i aktywność fizyczną. Oczywiście będzie przestrzeń do refleksji i jeśli będzie gotowość także do krótkich eksperymentów.

Marcin Rzeczkowski – psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień KCPU, praktyk DBT, terapeuta motywujący, trener i wykładowca. Od ponad 15 lat pracuje w obszarze zdrowia psychicznego, psychoterapii i leczenia uzależnień. Prowadzi psychoterapię młodzieży i dorosłych, superwizje oraz szkolenia dla specjalistów. Współautor książki Nastolatek potrzebuje wsparcia M. Rzeczkowski, A. Kozak, R. Bielecki.

Tagi
Strona po stronie