

9 czerwca 2025



Odporność na stres, pozytywne myślenie i radość życia. Ostatnie spotkanie przed wakacjami!

Już w najbliższy czwartek, 12 czerwca, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Kielcach zaprasza na wyjątkowe spotkanie, które może odmienić podejście do zdrowia psychicznego. W ramach cyklu „Klub zdrowia - o zdrowiu między książkami”, organizowanego przez cały 2025 rok we współpracy z Chrześcijańską Służbą Charytatywną „Blisko Serca”, odbędzie się ostatnie już przed wakacjami wydarzenie, które skupi się na kluczowych aspektach pozytywnego myślenia i radzenia sobie ze stresem.

Tym razem będziemy mieli okazję porozmawiać o skutecznej walce ze stresem. Dowiedzieć się wszystkiego o fizjologii i reakcjach emocjonalnych na stres, poznać konsekwencje nadmiernego napięcia oraz objawy i sposoby przeciwdziałania chronicznemu zmęczeniu. Spotkanie będzie również doskonałą okazją, by poznać strategie radzenia sobie z zamartwianiem się oraz efektywne sposoby kształtowania nawyku pozytywnego myślenia i techniki relaksacji.

Prelegentką tego wieczoru będzie Edyta Żyła-Kania - doświadczona psycholog, psychoterapeutka i doktor nauk społecznych. Jej wiedza i praktyka, zdobyte podczas pracy w Fundacji Rozwoju Niebieska Strefa oraz jako dyrektor Sekretariatu Rodziny w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego, gwarantują wysoką jakość przekazywanych informacji. Pani Edyta Żyła-Kania na co dzień prowadzi psychoterapię dorosłych i młodzieży, a także warsztaty rozwoju osobistego, co sprawia, że jest idealną osobą do omówienia tak ważnych tematów.

Jak zawsze, wykładowi towarzyszyć będzie degustacja pysznych i zdrowych potraw, przygotowanych przez wolontariuszy Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się. To doskonała okazja, by zainspirować się nowymi przepisami i skorzystać z porad dotyczących dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Dodatkowo, goście będą mogli wypożyczyć książki z bogatych zbiorów biblioteki, poświęcone tematyce stresu i szeroko pojętego zdrowia psychicznego.

Patronat honorowy nad całym cyklem „Klub zdrowia – o zdrowiu między książkami” objęła marszałek **Renata Janik**.

Serdecznie zapraszamy na to wydarzenie, podczas którego można dowiedzieć się, jak wzmocnić swoją odporność psychiczną i jak nauczyć się czerpać więcej radości z życia!

Zapraszamy w czwartek, 12 czerwca, na godzinę 17:00 do Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego w Kielcach (ul. Jana Pawła II 5). Wstęp jest wolny!

Galeria zdjęć

