

## STRES OFF - spotkanie w Zielonej Zośce



Centrum OPUS w Kutnie zaprasza na spotkanie **STRESS OFF - warsztat poświęcony zatrzymaniu się na chwilę, złapaniu oddechu i rozmowie o stresie w działaniach społecznych.**

Działanie w organizacjach pozarządowych daje dużo satysfakcji, ale bywa też wymagające. Dlatego chcemy stworzyć przestrzeń, w której będzie można spokojnie porozmawiać o obciążeniu, regeneracji i sposobach wzmacniania

własnych zasobów.

☐ **20 marca 2026 r.**

☐ **17:00-19:00**

☐ **Zielona Zośka, Kutno**

Podczas spotkania:

- porozmawiamy o odporności psychicznej i stresie w działaniach społecznych,
- przyjrzymy się zjawisku wypalenia i temu, jak mu zapobiegać,
- spróbujemy prostych ćwiczeń oddechowych i uważnościowych,
- stworzymy przestrzeń do rozmowy i wymiany doświadczeń.

☐☐☐ Spotkanie poprowadzi:

Katarzyna Bogolemska – trenerka i animatorka Centrum OPUS, działaczka społeczna i studentka psychologii.

Udział w spotkaniu jest bezpłatny, obowiązują zapisy.

Jeśli działasz społecznie i chcesz zadbać także o własną energię i równowagę – serdecznie zapraszamy.

Zgłoszenia:

☐ echlopska@opus [dot] org [dot] pl

Do zobaczenia!

Zespół OPUS Kutno