# 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 Bogołembska – 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