



Fundacja *CHCIEĆ WIĘCEJ*  
zaprasza na wykład

## **WOJCIECHA EICHELBERGERA**

### **„Zagrożenia współczesności dla zdrowia psychofizycznego”**

*Współczesne warunki życia, tempo zmian powodują, że poddani jesteśmy silnemu stresowi i odczuwamy jego negatywne skutki, które mogą stać się niebezpieczne dla naszego zdrowia, naszych relacji osobistych i zawodowych. Jednak poprzez oddziaływanie na własną psychikę i korekty w trybie życia można skutecznie zapobiegać przeciążeniu i usuwać jego negatywne rezultaty.*

*Co zatem powinniśmy zrobić, żeby zadbać o nasz własny bilans psychofizyczny, który wyraża się w równowadze między życiem prywatnym i zawodowym?*

*W jaki sposób przygotować ciało i umysł do współczesnych wyzwań?*

*Wykład opiera się na dorobku badań z zakresu psychoimmunologii – nauki o psychicznych uwarunkowaniach odporności na przeciążenie, stres i choroby. Wskazuje na niewykorzystane zasoby i możliwości, których uruchomienie sprawia, że nawet w skrajnie obciążających warunkach ludzie mogą działać efektywnie, kreatywnie i z większą satysfakcją - ponosząc mniejsze koszty energetyczne, zdrowotne i społeczne.*

**Wykład wprowadza w problematykę:**

- zasobów energetycznych i źródeł zasilania energetycznego ludzkiego organizmu,
- bilansu energetycznego,
- rozróżnienia pomiędzy sytuacją wyzwania a sytuacją stresową,
- objawów przeciążenia i wypalenia stresowego,
- zarządzania zasobami energii życiowej w przeciążeniu, zagrożeniu i w walce,
- kompetencji niezbędnych do profesjonalnego i wydajnego działania w skrajnie wymagających i obciążających warunkach,
- ćwiczenia świadomości ciała i redukcji napięć ukierunkowane na potrzeby uczestników,
- jakości i satysfakcji z życia.

*Wykład przeplatany będzie ćwiczeniami, a całe wystąpienie ukierunkowane na praktyczne korzyści płynące ze stosowania poznanych technik.*

**Termin: 20 kwietnia 2015 godz. 17.00-19.00**

**Miejsce:** Białystok, Euroregionalne Centrum Farmacji, aula, ul. Mickiewicza 2D  
(budynek od strony parku).

**Uczestnictwo w bezpłatnym wykładzie wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu mailowym na adres kontakt@chciecwiecej.pl do dnia 16.04.2015 r. i potwierdzeniu przez sekretariat Fundacji.**