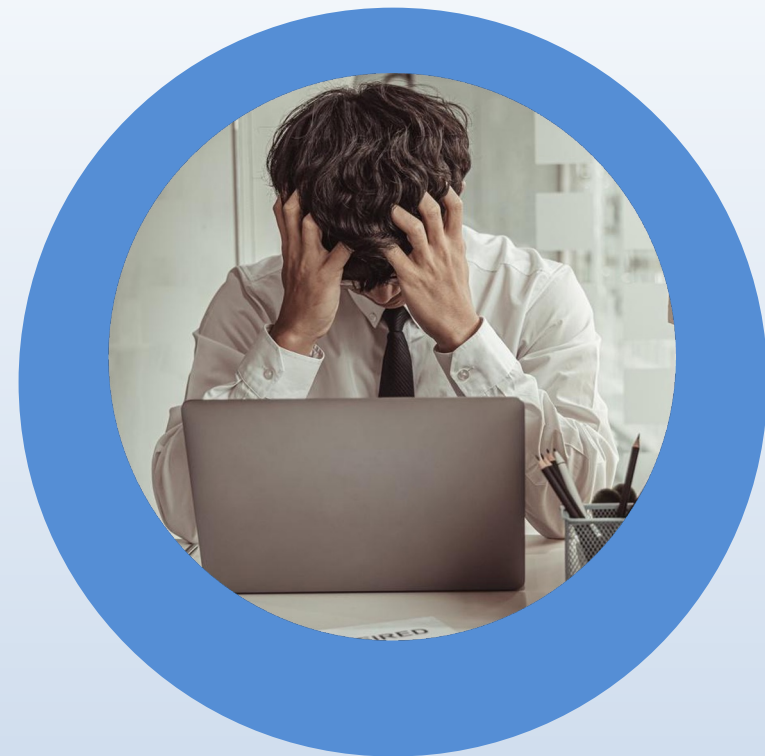




# Płótno spokoju



Praca



Relacje



Niepewności



Inne

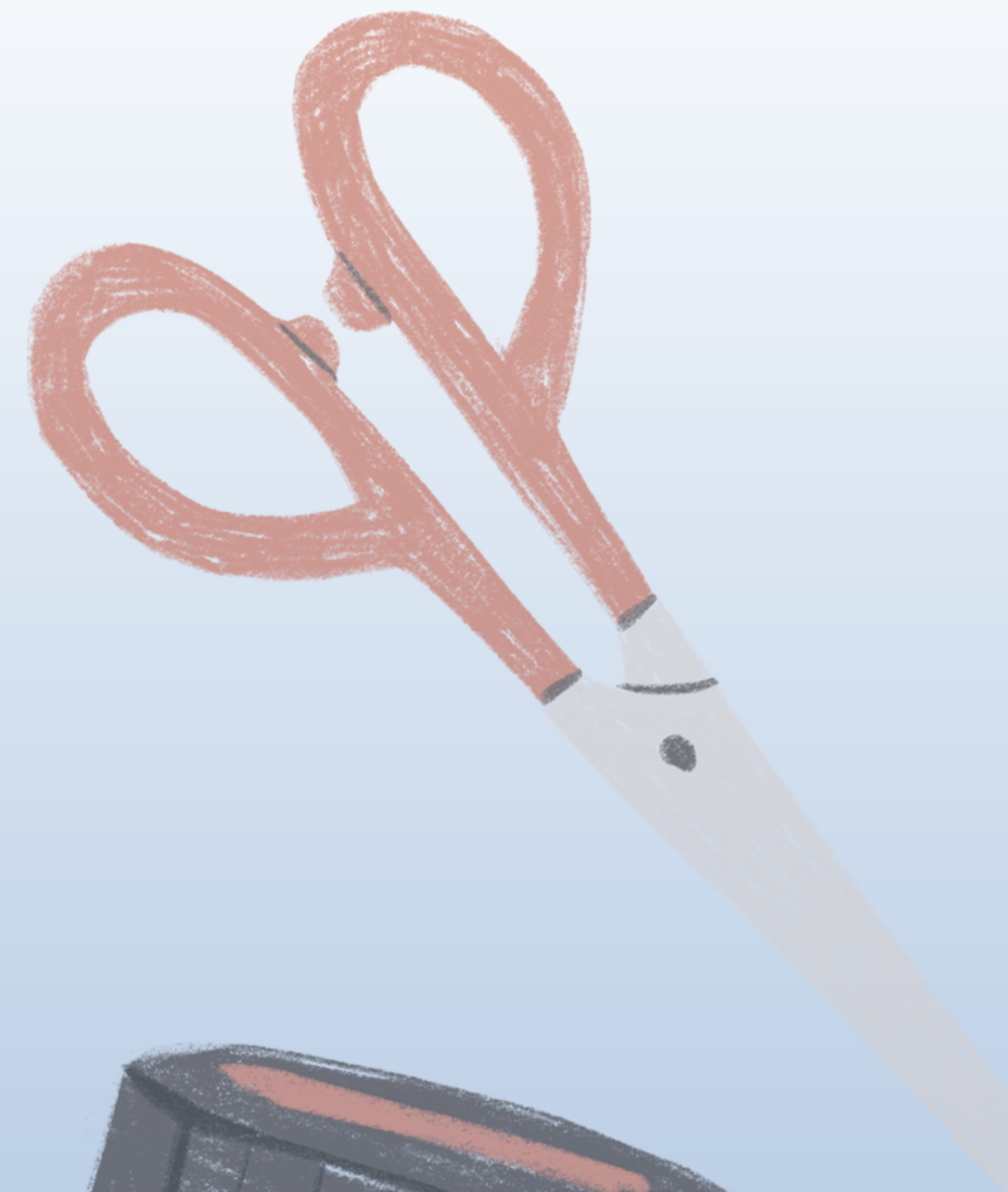
# Rola stresu w naszym życiu

Stres jest naturalną częścią naszego życia. Napotykamy różne wyzwania, z którymi nie zawsze łatwo sobie poradzić.



# Zarządzanie i radzenie sobie ze stresem

- Stres może wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne
- Skuteczne zarządzanie stresem jest kluczowe
- Pewne narzędzia mogą nam pomóc!



# Terapeutyczna moc sztuki



Relaksacja



Wyrażanie siebie

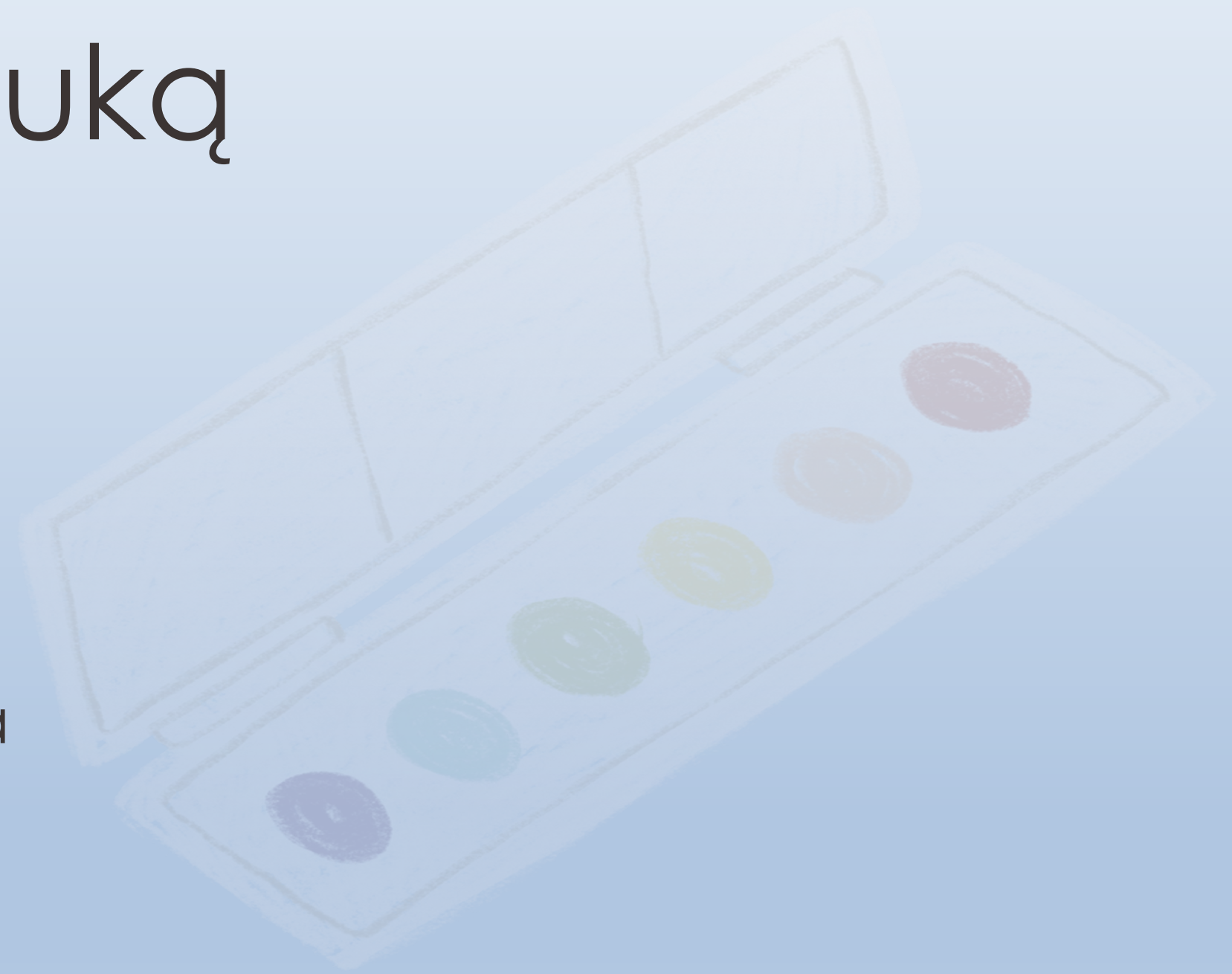


Poprawa nastroju

- Umiejętności nie są wymogiem
- Proces jest ważniejszy niż wyniki
- Intuicja
- Rób to, co uważasz za słuszne

# Nauka stojąca za sztuką i stresem

- Redukcja kortyzolu – hormonu stresu
- Stymulacja uwalniania neuroprzekaźnika dobrego samopoczucia - dopaminy





# Eksploracja technik artystycznych

Różne techniki pasują różnym osobom.

Wybierz co najlepiej pasuje Tobie.



# Sztuka intuicyjna na odstresowanie

Podążaj za intuicją



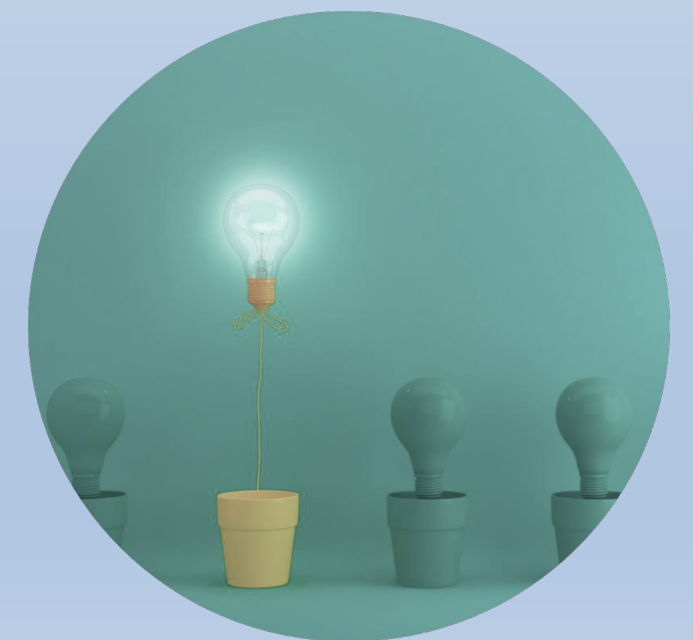
Wyrażaj siebie



Skup się na  
odczuciach



Dostosuj process do  
własnych potrzeb



# Wspierająca przestrzeń



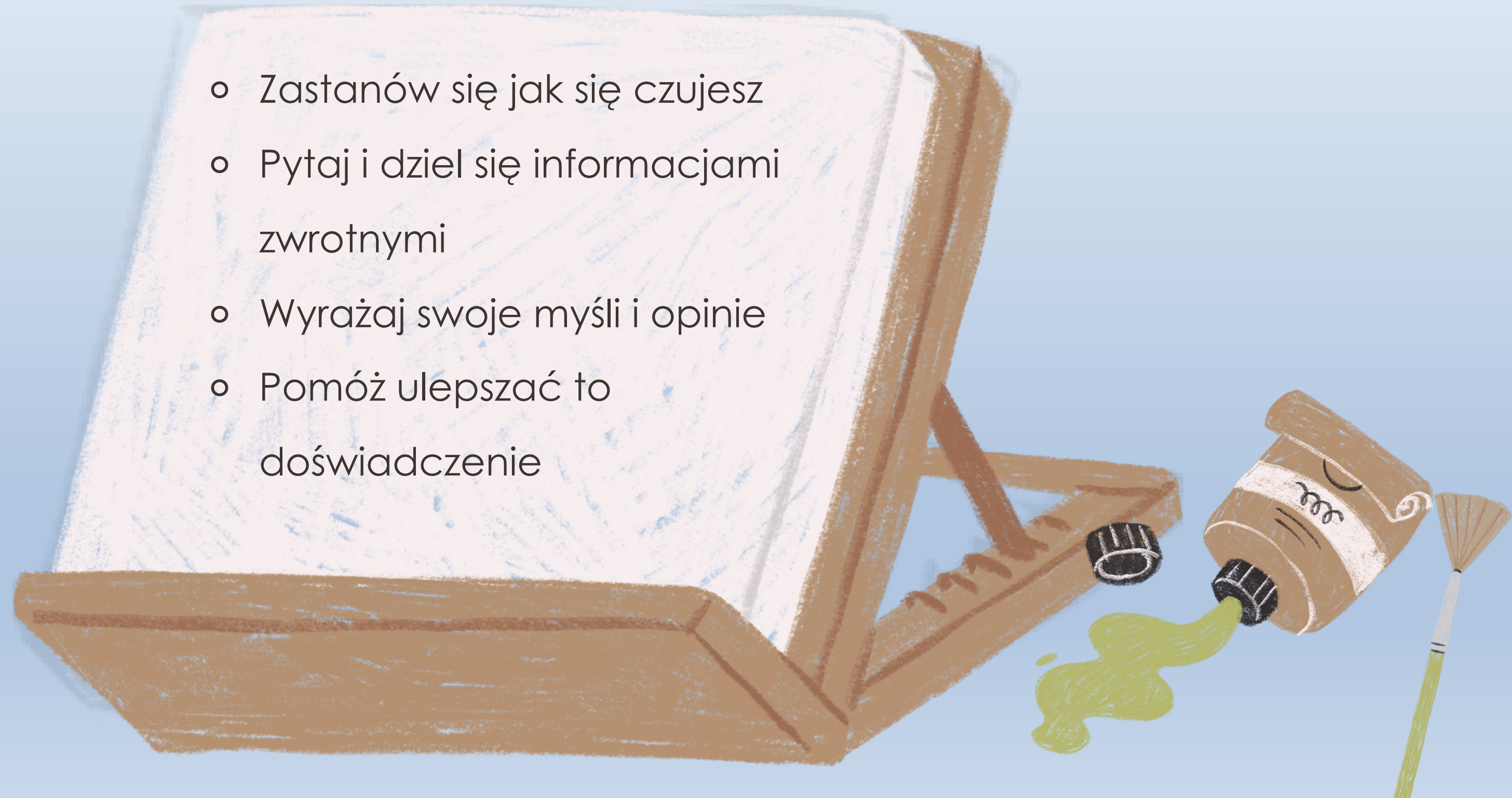
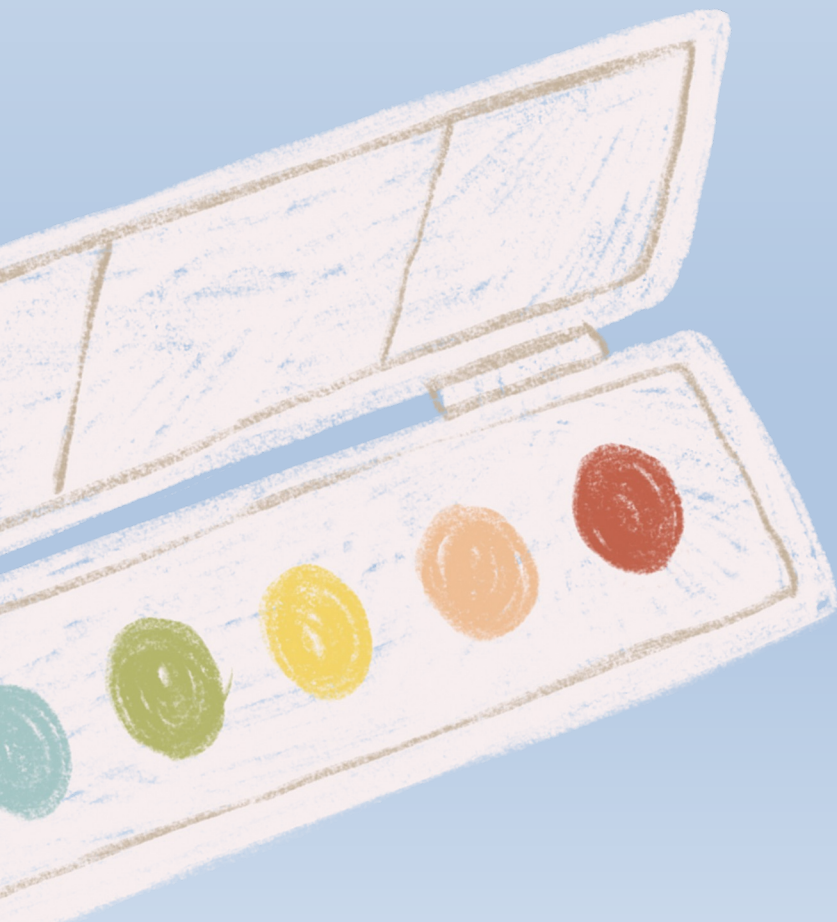
Akceptacja  
Wsparcie  
Opieka  
Empatia





# Refleksja i feedback

- Zastanów się jak się czujesz
- Pytaj i dziel się informacjami zwrotnymi
- Wyrażaj swoje myśli i opinie
- Pomóż ulepszać to doświadczenie



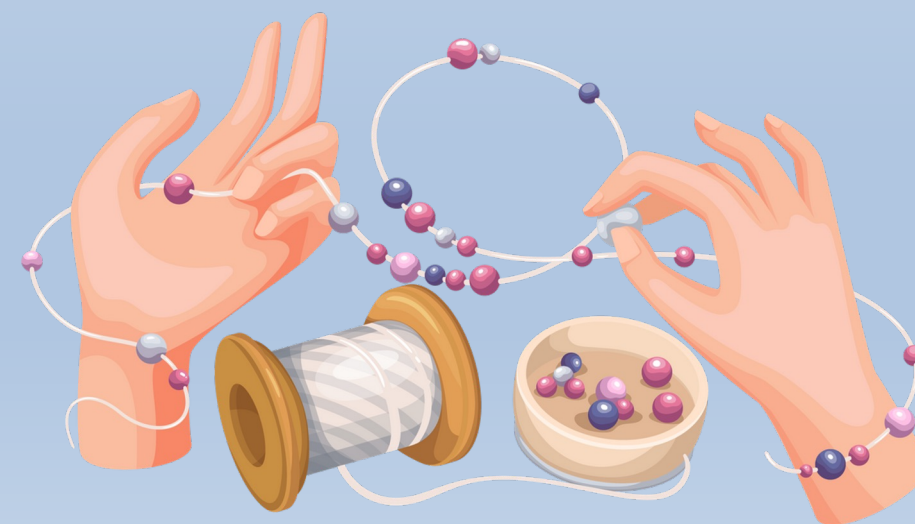
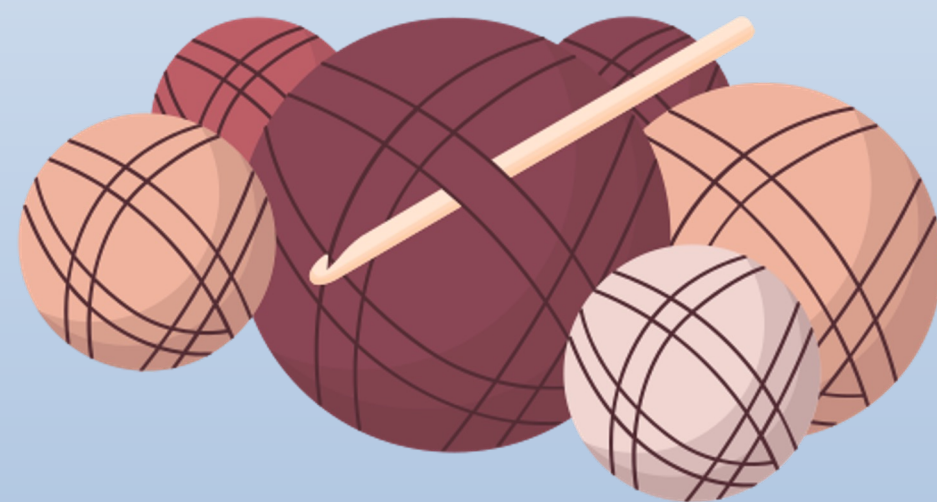
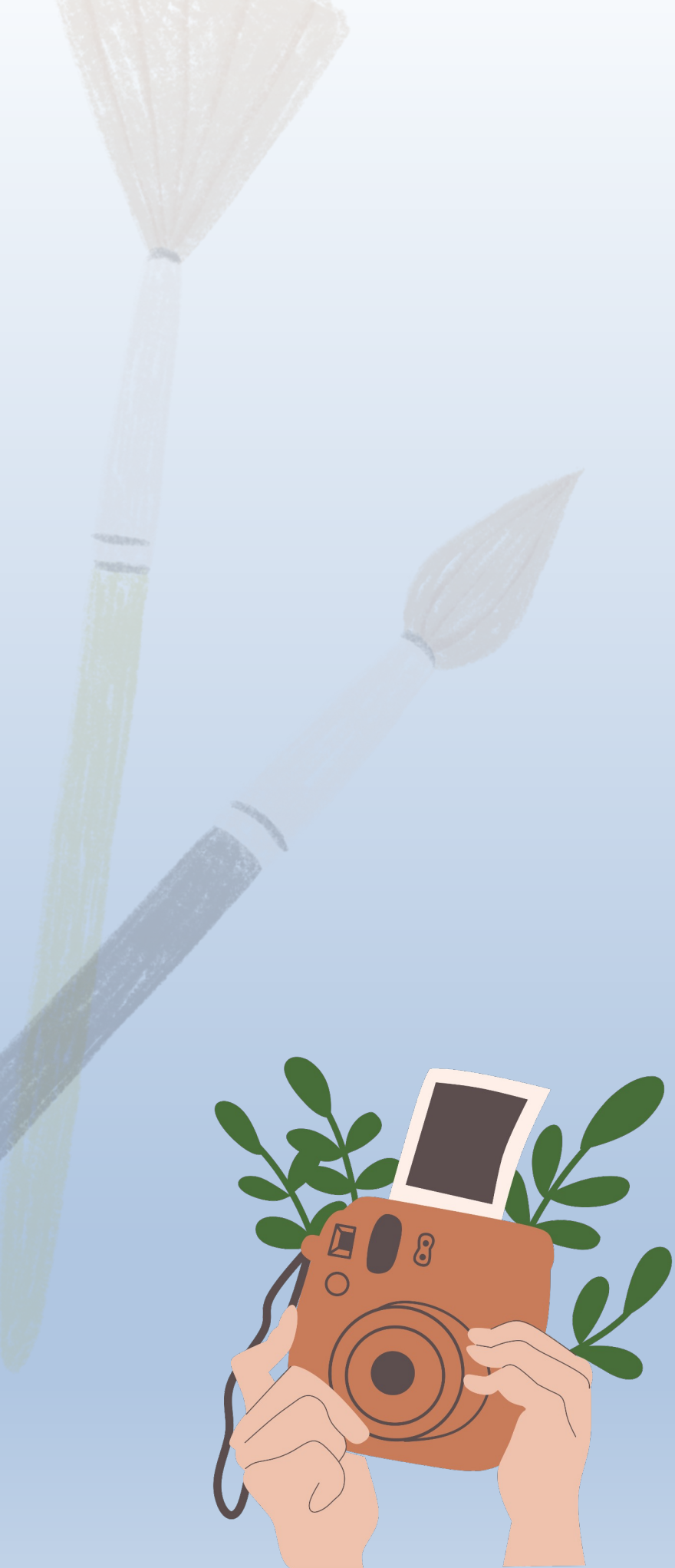
# Sztuka codzienna

Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Zachęcamy do włączenia praktyk artystycznych do swojej codzienności.



# Eksploracja trwa!

Znajdź to, co odpowiada Ci najbardziej!



# Łączenie się przez sztukę

- Sztuka jest jeszcze lepsza, gdy tworzona jest wspólnie
- Poszukaj zajęć, artystycznej społeczności albo zaangażowanych znajomych!
- Korzystaj ze świata online



# Podejście holistyczne

Aktywność  
fizyczna



Wystarczająca  
ilość snu



Mindfulness  
(trening  
uwagi)



Zdrowe nawyki



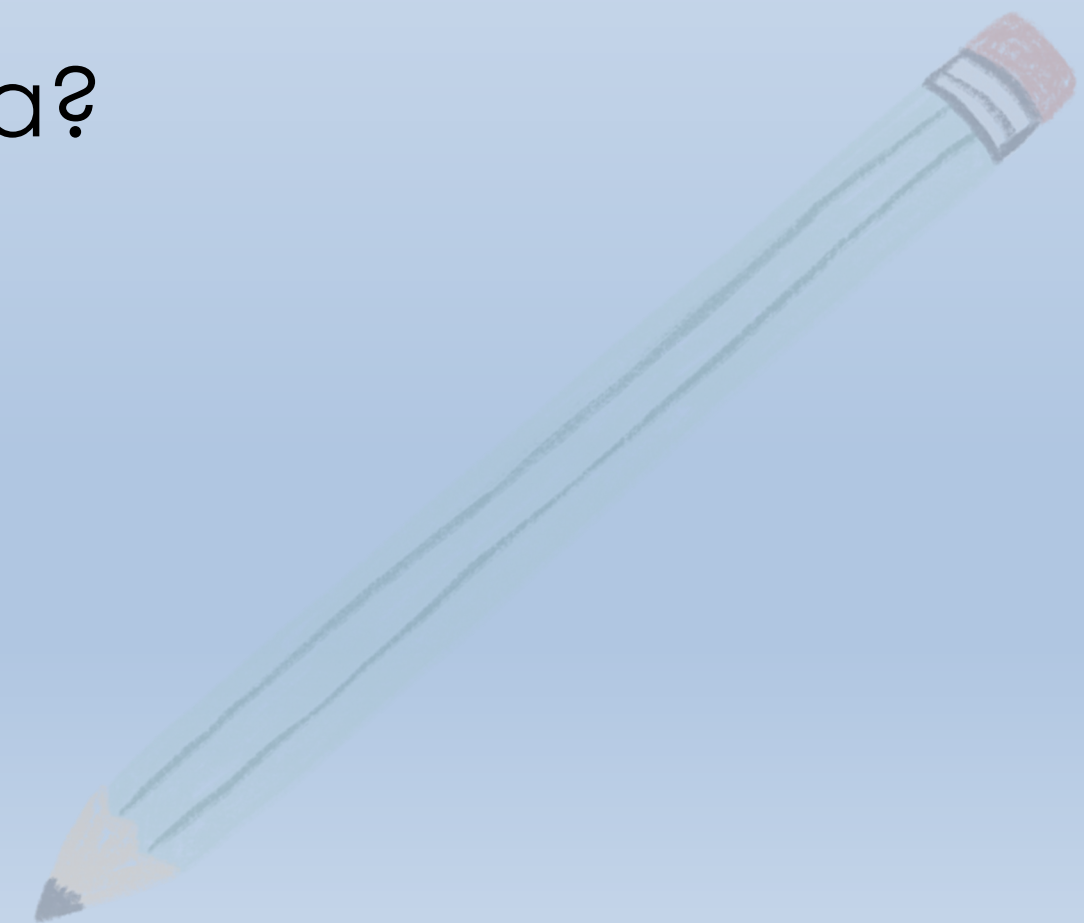
Dziękujemy!





# Przemyślenia/pytania ?

Sugestie, życzenia, oczekiwania?



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Materiał został przygotowany w ramach projektu Growth&Art przez ekspertów międzynarodowego partnerstwa:

AMIGOS DE  
EUROPA



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**BEMA20**