

# ROK ZDROWIA I DOBROSTANU

KALENDARZ 2024



SZTUKA RELAKSU, MENTAL HEALTH & WELLBEING

# STYCZEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK                      | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK                        | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------------------------------|--------|-------|----------|-------------------------------|--------|-----------|
| 1                                 | 2      | 3     | 4        | 5                             | 6      | 7         |
| 8                                 | 9      | 10    | 11       | 12                            | 13     | 14        |
| 15                                | 16     | 17    | 18       | 19                            | 20     | 21        |
| 22                                | 23     | 24    | 25       | 26<br>DZIEŃ ZABAWY<br>W PRACY | 27     | 28        |
| 29<br>DZIEŃ WALKI<br>Z MOBBINGIEM | 30     | 31    |          |                               |        |           |

# LUTY 2024

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA                      | CZWARTEK | PIĄTEK                                | SOBOTA              | NIEDZIELA |
|--------------|--------|----------------------------|----------|---------------------------------------|---------------------|-----------|
|              |        |                            | 1        | 2<br>DZIEŃ<br>POZYTYWNEGO<br>MYŚLENIA | 3                   | 4         |
| 5            | 6      | 7                          | 8        | 9                                     | 10                  | 11        |
| 12           | 13     | 14<br>DZIEŃ<br>ZAKOCHANYCH | 15       | 16                                    | 17<br>DZIEŃ<br>KOTA | 18        |
| 19           | 20     | 21                         | 22       | 23<br>DZIEŃ WALKI<br>Z DEPRESJĄ       | 24                  | 25        |
| 26           | 27     | 28                         | 29       |                                       |                     |           |



# LUTY-MIESIĄC WALKI Z DEPRESJĄ

## Przykładowa miesięczna kampania psychoedukacyjna dla pracowników

### Proponowane zagadnienia:

- Czym są zaburzenia depresyjne?
- Jakie są typowe i nietypowe symptomy depresji (tzw. maski depresji)?
- Jak może przebiegać depresja u mężczyzn?
- Jak wygląda postępowanie w przypadku zaburzeń depresyjnych?
- Jakie znaczenie ma samoopieka i styl życia (dla prewencji i leczenia)?
- Jak wspierać osoby zmagające się z depresją?

### Proponowane działania:

- Symptomy zaburzeń depresyjnych - infografika edukacyjna
- Różne oblicza depresji - interaktywny webinar z ekspertem
- Depresja u mężczyzn - artykuł do newslettera/internetu
- Jak wspierać osoby zmagające się z depresją (i innymi kryzysami psychicznymi) - interaktywny webinar z ekspertem
- Jak dbać o siebie, by wspierać swoje zdrowie psychiczne - mini e - book

# MARZEC 2024

| PONIEDZIAŁEK         | WTOREK | ŚRODA                    | CZWARTEK            | PIĄTEK                                                            | SOBOTA                                             | NIEDZIELA                                        |
|----------------------|--------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                      |        |                          |                     | 1<br>DZIEŃ BEZ<br>DYSKRYMINACJI<br>DZIEŃ DOCENIANIA<br>PRACOWNIKA | 2                                                  | 3                                                |
| 4                    | 5      | 6                        | 7                   | 8<br>DZIEŃ<br>Kobiet                                              | 9                                                  | 10<br>DZIEŃ<br>MĘŻCZYZNY                         |
| 11                   | 12     | 13                       | 14                  | 15<br>DZIEŃ<br>SNU                                                | 16                                                 | 17                                               |
| 18<br>DZIEŃ<br>MÓZGU | 19     | 20<br>DZIEŃ<br>SZCZĘŚCIA | 21<br>DZIEŃ<br>LASU | 22<br>DZIEŃ<br>WODY                                               | 23                                                 | 24                                               |
| 25                   | 26     | 27                       | 28                  | 29                                                                | 30<br>DZIEŃ CHOROBY<br>AFEKTYWNEJ<br>DWUBIEGUNOWEJ | 31<br>DZIEŃ WIDOCZNOŚCI<br>OSÓB<br>TRANSPŁCOWYCH |

# KWIECIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK              | WTOREK                               | ŚRODA | CZWARTEK                  | PIĄTEK | SOBOTA               | NIEDZIELA             |
|---------------------------|--------------------------------------|-------|---------------------------|--------|----------------------|-----------------------|
| 1                         | 2<br>DZIEŃ<br>ŚWIADOMOŚCI<br>AUTYZMU | 3     | 4                         | 5      | 6<br>DZIEŃ<br>SPORTU | 7<br>DZIEŃ<br>ZDROWIA |
| 8                         | 9                                    | 10    | 11<br>DZIEŃ<br>ODDYCHANIA | 12     | 13                   | 14                    |
| 15<br>DZIEŃ<br>TRZEŻWOŚCI | 16                                   | 17    | 18                        | 19     | 20                   | 21                    |
| 22                        | 23                                   | 24    | 25                        | 26     | 27                   | 28<br>DZIEŃ<br>BHP    |
| 29                        | 30                                   |       |                           |        |                      |                       |

# KWIECIEŃ - MIESIĄC ZDROWIA

## Przykładowa miesięczna kampania psychoedukacyjna dla pracowników

### Proponowane zagadnienia:

- Jakie znaczenie dla zdrowia ma styl życia?
- Jak dbać o filary zdrowia?
- Jak optymalnie zarządzać energią osobistą?
- Jak wprowadzić do codziennej rutyny więcej ruchu?
- Jak zapewnić sobie wysokiej jakości odpoczynek?
- Jak zadbać o dobry sen?

### Proponowane działania:

- Filary zdrowia - infografika edukacyjna
- Jak optymalnie zarządzać energią osobistą - interaktywny webinar z ekspertem
- Akcja relaksacja - praktyczna sesja relaksacji (ćwiczenia jogi śmiechu, techniki oddechowe, progresywna relaksacja mięśniowa)
- W aktywnym ciele radosny duch (ruch i zdrowie psychiczne) - artykuł do newslettera /intranetu
- Wysokiej jakości odpoczynek i sen - mini e-book

# MAJ 2024

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK                                  | ŚRODA                            | CZWARTEK | PIĄTEK                                  | SOBOTA | NIEDZIELA                       |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------------------|--------|---------------------------------|
|              |                                         | 1                                | 2        | 3                                       | 4      | 5<br>DZIEŃ ŚMIECHU              |
| 6            | 7                                       | 8                                | 9        | 10                                      | 11     | 12                              |
| 13           | 14                                      | 15<br>DZIEŃ RODZINY              | 16       | 17<br>DZIEŃ PRZECIWKO<br>HOMOFOBII      | 18     | 19<br>DZIEŃ DOBRYCH<br>UCZYŃKÓW |
| 20           | 21<br>DZIEŃ RÓŻNORODNOŚCI<br>KULTUROWEJ | 22<br>DZIEŃ WALKI<br>Z OTYŁOŚCIĄ | 23       | 24<br>DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI<br>SCHIZOFRENII | 25     | 26                              |
| 27           | 28                                      | 29                               | 30       | 31                                      |        |                                 |



# CZERWIEC 2024

| PONIEDZIAŁEK                                    | WTOREK | ŚRODA                                     | CZWARTEK                | PIĄTEK              | SOBOTA                           | NIEDZIELA                 |
|-------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------|
|                                                 |        |                                           |                         |                     | 1<br>DZIEŃ<br>DZIECKA            | 2                         |
| 3                                               | 4      | 5                                         | 6                       | 7                   | 8                                | 9<br>DZIEŃ<br>PRZYJACIELA |
| 10<br>DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI<br>ZABURZEŃ<br>LĘKOWYCH | 11     | 12                                        | 13<br>DZIEŃ<br>WELLNESS | 14                  | 15                               | 16                        |
| 17                                              | 18     | 19<br>DZIEŃ LENIWYCH<br>SPACERÓW          | 20                      | 21<br>DZIEŃ<br>JOGI | 22<br>DZIEŃ KULTURY<br>FIZYCZNEJ | 23                        |
| 24                                              | 25     | 26<br>DZIEŃ<br>ZAPOBIEGANIA<br>NARKOMANII | 27                      | 28                  | 29                               | 30                        |

# LIPIEC 2024

| PONIEDZIAŁEK                | WTOREK                   | ŚRODA | CZWARTEK                 | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|--------|--------|-----------|
| 1<br>DZIEŃ<br>PSA           | 2                        | 3     | 4                        | 5      | 6      | 7         |
| 8                           | 9                        | 10    | 11                       | 12     | 13     | 14        |
| 15<br>DZIEŃ BEZ<br>TELEFONU | 16                       | 17    | 18<br>DZIEŃ<br>SŁUCHANIA | 19     | 20     | 21        |
| 22<br>DZIEŃ<br>MÓZGU        | 23                       | 24    | 25                       | 26     | 27     | 28        |
| 29                          | 30<br>DZIEŃ<br>PRZYJAŹNI | 31    |                          |        |        |           |

# SIERPIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK                | WTOREK | ŚRODA                    | CZWARTEK           | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------------------------|--------|--------------------------|--------------------|--------|--------|-----------|
|                             |        |                          | 1                  | 2      | 3      | 4         |
| 5                           | 6      | 7                        | 8<br>DZIEŃ<br>KOTA | 9      | 10     | 11        |
| 12<br>DZIEŃ<br>PRACOHOLIKÓW | 13     | 14                       | 15                 | 16     | 17     | 18        |
| 19                          | 20     | 21<br>DZIEŃ<br>OPTYMISTY | 22                 | 23     | 24     | 25        |
| 26<br>DZIEŃ<br>PSA          | 27     | 28                       | 29                 | 30     | 31     |           |

# WRZESIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK                   | WTOREK                                      | ŚRODA | CZWARTEK                    | PIĄTEK                               | SOBOTA                            | NIEDZIELA                |
|--------------------------------|---------------------------------------------|-------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
|                                |                                             |       |                             |                                      |                                   | 1                        |
| 2                              | 3                                           | 4     | 5<br>DZIEŃ<br>DOBROCZYNNOCI | 6<br>DZIEŃ WALKI<br>Z PROKRASTYNACJĄ | 7                                 | 8<br>DZIEŃ<br>WELLBEINGU |
| 9<br>DZIEŃ<br>PIERWSZEJ POMOCY | 10<br>DZIEŃ<br>ZAPOBIEGANIA<br>SAMOBÓJSTWOM | 11    | 12                          | 13                                   | 14<br>DZIEŃ WALKI<br>Z WYPALENIEM | 15                       |
| 16                             | 17                                          | 18    | 19                          | 20                                   | 21                                | 22                       |
| 23                             | 24                                          | 25    | 26                          | 27                                   | 28                                | 29                       |
| 30<br>DZIEŃ<br>CHŁOPAKA        |                                             |       |                             |                                      |                                   |                          |



# WRZESIEŃ - MIESIĄC PREWENCJI WYPALENIA

## Przykładowa miesięczna kampania psychoedukacyjna dla pracowników

### Proponowane zagadnienia:

- Czym jest wypalenie zawodowe i jakie są jego przyczyny?
- Jak rozpoznać symptomy wypalenia - u siebie i innych?
- Jak wypalenie zawodowe wpływa na funkcjonowanie w pracy?
- Jak zapobiegać wypaleniu poprzez zarządzanie energią osobistą i radzenie sobie ze stresem?
- Jak radzić sobie i przezwyciężyć kryzys wypalenia zawodowego i wrócić do równowagi?

### Proponowane działania:

- Wypalenie zawodowe - infografika edukacyjna
- Czym jest wypalenie zawodowe i jak je przezwyciężyć - interaktywny webinar z ekspertem
- Jak radzisz sobie ze stresem - psychozabawa
- Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu - interaktywny webinar z ekspertem
- Akcja regeneracja - mini e-book na temat wysokiej jakości odpoczynku i snu

# PAŹDZIERNIK 2024

| PONIEDZIAŁEK                                        | WTOREK | ŚRODA                                          | CZWARTEK                            | PIĄTEK                 | SOBOTA | NIEDZIELA              |
|-----------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--------|------------------------|
|                                                     | 1      | 2<br>DZIEŃ<br>EMPATII<br>DZIEŃ BEZ<br>PRZEMOCY | 3                                   | 4<br>DZIEŃ<br>ZWIERZĄT | 5      | 6<br>DZIEŃ<br>UŚMIECHU |
| 7                                                   | 8      | 9                                              | 10<br>DZIEŃ ZDROWIA<br>PSYCHICZNEGO | 11                     | 12     | 13                     |
| 14                                                  | 15     | 16                                             | 17                                  | 18                     | 19     | 20                     |
| 21                                                  | 22     | 23                                             | 24<br>DZIEŃ WALKI<br>Z OTYŁOŚCIĄ    | 25                     | 26     | 27                     |
| 28<br>DZIEŃ ODPOCZYNKU<br>DLA ZSZARGANYCH<br>NERWÓW | 29     | 30                                             | 31                                  |                        |        |                        |

# PAŹDZIERNIK - MIESIĄC ZDROWIA PSYCHICZNEGO

## Przykładowa miesięczna kampania psychoedukacyjna dla pracowników

### Proponowane zagadnienia:

- Czym są: zdrowie psychiczne i wellbeing?
- Dlaczego warto rozmawiać o zdrowiu psychicznym (również w pracy) i jak to robić?
- Jakie są największe wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego?
- Jak dbać o zdrowie psychiczne na co dzień?
- Wellbeing w pracy - jak pracować mądrze?
- Jakie znaczenie dla zdrowia i dobrostanu mają relacje społeczne?

### Proponowane działania:

- Zdrowie psychiczne - infografika edukacyjna
- Zdrowie w głowie - interaktywny webinar z ekspertem
- Wellbeing w pracy - jak pracować mądrze - interaktywny webinar z ekspertem
- Pierwsza pomoc psychologiczna (dla osób nie będących specjalistami) - mini e-book
- Przydatne kontakty pomocowe - handout



# LISTOPAD 2024

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK                | ŚRODA                         | CZWARTEK                             | PIĄTEK                                   | SOBOTA | NIEDZIELA |
|--------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|--------|-----------|
|              |                       |                               |                                      | 1                                        | 2      | 3         |
| 4            | 5                     | 6<br>DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI STRESU | 7                                    | 8<br>DZIEŃ ZDROWEGO JEDZENIA I GOTOWANIA | 9      | 10        |
| 11           | 12<br>DZIEŃ ERGONOMII | 13<br>DZIEŃ DOBROCI           | 14                                   | 15                                       | 16     | 17        |
| 18           | 19<br>DZIEŃ MĘŻCZYZN  | 20                            | 21<br>DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI I POZDROWIEŃ | 22                                       | 23     | 24        |
| 25           | 26                    | 27                            | 28                                   | 29                                       | 30     |           |

# GRUDZIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK                                          | ŚRODA | CZWARTEK                    | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|--------------|-------------------------------------------------|-------|-----------------------------|--------|--------|-----------|
|              |                                                 |       |                             |        |        | 1         |
| 2            | 3<br>DZIEŃ OSÓB<br>Z NIEPEŁNO-<br>SPRAWNOŚCIAMI | 4     | 5<br>DZIEŃ<br>WOŁONTARIUSZA | 6      | 7      | 8         |
| 9            | 10<br>DZIEŃ PRAW<br>CZŁOWIEKA                   | 11    | 12                          | 13     | 14     | 15        |
| 16           | 17                                              | 18    | 19                          | 20     | 21     | 22        |
| 23           | 24                                              | 25    | 26                          | 27     | 28     | 29        |
| 30           | 31                                              |       |                             |        |        |           |

**Sztuka Relaksu oferuje min:**

- kampanie psychoedukacyjne w firmach,
- interaktywne webinary,
- praktyczne warsztaty stacjonarne i on-line,
- cykliczne mini-treningi,
- konsultacje indywidualne.

**ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!**

**Sztuka Relaksu mental health & wellbeing**

**Ewelina Supińska**

**tel.: 503 395 495**

**e-mail: ewelina@sztukarelaksu.pl**

**[www.sztukarelaksu.pl](http://www.sztukarelaksu.pl)**

