

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 DZIEŃ ZABAWY W PRACY	27	28
29 DZIEŃ WALKI Z MOBBINGIEM	30	31				

LUTY 2024

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

			1	2 DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 WALENTYNKI	15 DZIEŃ SINGLA	16	17 DZIEŃ KOTA	18
19	20	21	22	23 DZIEŃ WALKI 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/intranetu.
- 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 DZIEŃ BEZ DYSKRYMINACJI DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTOAGRESJI DZIEŃ DOCENIANIA PRACOWNIKA	2	3
4	5	6	7	8 DZIEŃ Kobiet	9	10 DZIEŃ MĘŻCZYŹN
11	12	13	14	15 DZIEŃ SNU	16	17
18 DZIEŃ MÓZGU	19	20 DZIEŃ SZCZĘŚCIA	21 DZIEŃ LASU	22 DZIEŃ WODY	23	24
25	26	27	28	29	30 DZIEŃ CHOROBY AFEKTYWNEJ DWUBIEGUNOWEJ	31 DZIEŃ WIDOCZNOŚCI OSÓB TRANSPŁACIOWYCH

KWIECIEŃ 2024

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1	2 DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU	3	4	5	6 DZIEŃ SPORTU	7 DZIEŃ ZDROWIA
8	9	10	11 DZIEŃ ODDYCHANIA	12	13	14
15 DZIEŃ TRZEŻWOŚCI	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 DZIEŃ 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 DZIEŃ ŚMIECHU
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 DZIEŃ RODZINY	16	17 DZIEŃ PRZECIWKO HOMOFOBII	18	19 DZIEŃ DOBRYCH UCZYŃKÓW
20	21 DZIEŃ RÓŻNORODNOŚCI KULTUROWEJ	22 DZIEŃ WALKI Z OTYŁOŚCIĄ	23	24 DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI SCHIZOFRENII	25	26
27	28	29	30	31		

CZERWIEC 2024

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

					1 DZIEŃ DZIECKA	2
3	4	5	6	7	8	9 DZIEŃ PRZYJACIELA
10 DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI ZABURZEŃ LĘKOWYCH	11	12	13 DZIEŃ WELLNESS	14	15	16
17	18	19 DZIEŃ LENIWYCH SPACERÓW	20 DZIEŃ HR-OWCA	21 DZIEŃ JOGI	22 DZIEŃ KULTURY FIZYCZNEJ	23
24	25	26 DZIEŃ ZAPOBIEGANIA NARKOMANII	27	28	29	30

LIPIEC 2024

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1 DZIEŃ PSA	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 DZIEŃ BEZ TELEFONU	16	17	18 DZIEŃ SŁUCHANIA	19	20	21
22 DZIEŃ MÓZGU	23	24	25	26	27	28
29	30 DZIEŃ PRZYJAŹNI	31				

SIERPIEŃ 2024

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

			1	2	3	4
5	6	7	8 DZIEŃ KOTA	9	10	11
12 DZIEŃ PRACOHOLIKÓW	13	14	15	16	17	18
19	20	21 DZIEŃ OPTYMISTY	22	23	24	25
26 DZIEŃ PSA	27	28	29	30	31	

WRZESIEŃ 2024

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

						1
2	3	4	5 DZIEŃ DOBROCZYNNOCI	6 DZIEŃ WALKI Z PROKRASTYNACJĄ	7	8 DZIEŃ WELLBEINGU
9 DZIEŃ PIERWSZEJ POMOCY	10 DZIEŃ ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM	11	12	13	14 DZIEŃ WALKI Z WYPALENIEM	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 DZIEŃ 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 przetrwać kryzys wypalenia zawodowego i wrócić do równowagi?

Proponowane działania:

- Wypalenie zawodowe - infografika edukacyjna.
- Czym jest wypalenie zawodowe i jak je przetrwać - 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 DZIEŃ EMPATII DZIEŃ BEZ PRZEMOCY	3	4 DZIEŃ ZWIERZĄT	5	6 DZIEŃ UŚMIECHU
7	8	9	10 DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 DZIEŃ WALKI Z OTYŁOŚCIĄ	25	26	27
28 DZIEŃ ODPOCZYNKU DLA ZSZARGANYCH 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 DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI STRESU	7	8 DZIEŃ ZDROWEGO JEDZENIA I GOTOWANIA	9	10
11	12 DZIEŃ ERGONOMII	13 DZIEŃ DOBROCI	14	15	16	17
18	19 DZIEŃ MĘŻCZYZN	20	21 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 DZIEŃ OSÓB Z NIEPEŁNO- SPRAWNOŚCIAMI	4	5 DZIEŃ WOLONTARIUSZA	6	7	8
9	10 DZIEŃ PRAW CZŁOWIEKA	11	12	13	14	15
16	17 DZIEŃ ROZMÓW TWARZĄ W TWARZ	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.

Sztuka Relaksu mental health & wellbeing

Ewelina Supińska

tel.: 503 395 495

e-mail: ewelina@sztukarelaksu.pl

www.sztukarelaksu.pl



ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY!

