



**w dobrym  
miejscu**

fundacja

oraz



**UNIWERSYTET  
EKONOMICZNY**  
we Wrocławiu

**Filia  
w Jeleniej  
Górze**

**zapraszają na:**

# I Konferencję „Mentalnie w dobrym miejscu”

**Kiedy?**

29 marca  
2025 roku

**Gdzie?**

Jelenia Góra  
ul. Kochanowskiego 8  
Filia Uniwersytetu  
Ekonomicznego we  
Wrocławiu

# Konferencja – dla kogo?

## Dla dyrektorów, manadżerów, liderów

- zmagających się z presją zawodową, wypaleniem zawodowym,
- chcących poszerzyć swoje kompetencje miękkie.

## Dla specjalistów pracujących z ludźmi

- pedagogów, nauczycieli,
- psychologów,
- pracowników oświaty,
- trenerów,
- HR-owców.

## Dla młodzieży, studentów i młodych dorosłych

- na etapie budowania swojej przyszłości,
- zmagających się z trudnościami psychologicznymi.

## Dla osób chcących

- lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby,
- pragnących budować zdrowe nawyki mentalne.

## Dla kobiet i mężczyzn

- poszukających wsparcia w obszarze mentalnym i emocjonalnym.

## Dla wszystkich

- chcących odnaleźć skuteczne metody radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej.

# Formuła konferencji

**Część plenarna, otwarta - około 200 uczestników.**

**5 prelekcji po 30 minut + sesja Q&A 10 minut.**

## **PRELEKCJE**

**10:00-14:00**

- **Ewa Brzozowska - “Weź swój umysł na spacer - dobre nawyki dla silnej psychiki”**
- **Aneta Opała - “AI a odporność psychiczna”**
- **Aneta Kaczmarek - “Sukces bez ceny wypalenia: odkryj, jak mądrze pracować i dbać o siebie”**
- **Grzegorz Balcerzak - “Tam, gdzie jest miłość, tam zaczyna się życie”**
- **Joanna Kłaga - “Autystyczny Świat”**



# Formuła konferencji

**Część warsztatowa, limitowana – około 70 uczestników**  
7 warsztatów po 60 minut w małych grupach (10-15 osób).

## WARSZTATY

**CZĘŚĆ I 14:30-15:30 (warsztaty odbywają się równolegle w czterech grupach)**

- Agnieszka Dutkiewicz - "Mapa zdrowia zapisana w dłoniach i stopach - refleksologia domowa"
- Paulina Frączak - "Z głowy na papier, z papieru w życie - ogarnij swoje cele!"
- Alicja Świrska - "Wdzięczność to po(d)stawa"
- Grzegorz Balcerzak - "Serce wie więcej niż rozum, pozwól mu prowadzić"

**CZĘŚĆ II 15:45-16:45 (warsztaty odbywają się równolegle w trzech grupach)**

- Agnieszka Dutkiewicz - "Ajurweda i joga nidra dla zdrowia psychicznego"
- Kinga Kawaler, Monika Panfil - "Harmonia ciała i umysłu"
- Beata Kozar - "Sztuka a emocje"



# Formuła konferencji

Udział w konferencji wymaga zapisu:

- Prelekcje - należy wypełnić formularz: <https://forms.office.com/e/DmEVnEM66p>
- Warsztaty – należy zgłosić się sms lub telefonicznie – nr tel. 660 669 253 lub mailowo: [dobremiejscejg@gmail.com](mailto:dobremiejscejg@gmail.com)

**Ważne !**

warsztaty odbywają się równolegle w kilku salach w ramach każdej części, zatem można wybrać maksymalnie dwa warsztaty, po jednym z każdej części.

## Strefa ekspertów

W przerwach pomiędzy blokami będą możliwe konsultacje z ekspertami (2 x 30 minut)

Przerwa kawowa 12:00 – 12:30

Przerwa po cz. plenarnej 14:00 – 14:30

**Uczestnictwo w konferencji jest bezpłatne.**

**Podczas konferencji będzie możliwość nabycia cegiełki na rzecz Fundacji.**

# Konferencja - cele

## Cele konferencji:

- zwrócenie uwagi na problemy zdrowia psychicznego oraz przekazanie praktycznych wskazówek, jak dbać o zdrowie psychiczne w codziennym życiu,
- podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego oraz zapobieganie kryzysom emocjonalnym,
- promocja rozwoju osobistego i treningu mentalnego jako drogi do podnoszenia samoświadomości i osiągnięcia dobrostanu.

**Kluczową intencją jest połączenie profilaktyki, edukacji i praktycznych wskazówek, aby uczestnicy mogli nie tylko lepiej zrozumieć temat zdrowia psychicznego, ale także realnie poprawić jakość swojego życia.**

## Kim jesteśmy?

Fundacja „W Dobrym Miejscu” powstała w sierpniu 2024 roku.

**Misją Fundacji** jest wspieranie zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez rozwój osobisty, trening mentalny, terapie, kształtowanie zdrowych nawyków, budowanie relacji międzyludzkich, a także poprzez tworzenie bezpiecznej i inspirującej przestrzeni, w której każdy może odkrywać swój potencjał i zmieniać swoje życie na lepsze.



# Cele Fundacji

- **Edukacja** - konferencje, warsztaty i spotkania, promujące podnoszenie świadomości oraz rozwój kompetencji miękkich.
- **Wsparcie** – indywidualny i grupowy trening mentalny, grupy terapeutyczne oraz programy wspierające.
- **Promocja zdrowia w ujęciu holistycznym** – promocja zdrowego stylu życia, medycyny naturalnej, zdrowych nawyków dla równowagi ciała i umysłu.
- **Spółeczność** – przestrzeń do spotkań i wymiany doświadczeń, gdzie każdy może czuć się akceptowany i zrozumiany. Tworzenie autentycznych relacji i wspierającej się społeczności.

# Zrealizowane działania

**Herbatka w Dobrym Gronie - Wieczór wdzięczności i akceptacji – 07.12.2024**

**Warsztaty rozwojowe w Dobrym Gronie „Siła kobiety i siła wizualizacji” – 12.10.2024**

**Warsztaty rozwojowe dla studentów „Nie ma takiego dnia „kiedyś” – 09.01.2025**

**Przesiewowe badanie wzroku dzieci - SP w Kaczorowie – 13.11.2024**

**Warsztaty rozwojowe w Dobrym Gronie „Nie ma takiego dnia „kiedyś” – 18.01.2025**

**Przesiewowe badanie wzroku dzieci - Dom Dziecka Dąbrówka – 14.11.2024**



# Podsumowanie



**w dobrym  
miejscu**  
fundacja

Szanowni Państwo,

*Jako założycielka Fundacji W Dobrym Miejscu i pomysłodawczyni tej konferencji wierzę, że wspólne działanie ma realny wpływ na życie osób zmagających się z trudnościami natury psychologicznej.*

*Misją Fundacji jest tworzenie przestrzeni wsparcia, rozwoju i inspiracji – nie tylko podczas tej konferencji, ale i w kolejnych edycjach, które będą poświęcone konkretnym, kluczowym tematom. Aby jednak kontynuować misję i docierać do jak najszerszego grona osób potrzebujących pomocy i będących w rozwoju osobistym, potrzebne jest wsparcie finansowe. Dlatego też, uczestnicy konferencji będą zachęceni do zakupu cegiełek za symboliczne i dobrowolne kwoty. W zamian za zakup cegiełki otrzymywać będą produkty ofiarowane przez Sponsorów i Przyjaciół Fundacji.*

***Wierzę, że dzięki Państwa zaangażowaniu możemy wspólnie zbudować coś wartościowego i trwałego.***

*Dzieląc się naszym doświadczeniem i wiedzą, poprzez **organizację wspólnych wydarzeń teraz i w przyszłości**, możemy nie tylko wspierać osoby w kryzysie, ale także budować relacje oraz zdrowsze i bardziej świadome społeczeństwo.*

*Zapraszam do udziału w Konferencji i dziękuję za każdą formę wsparcia!*

*Ewa Brzozowska*

*Prezeska Fundacji W Dobrym Miejscu*


# Dane i kontakt



Jeśli chcesz dołączyć do grona Sponsorów wydarzenia skontaktuj się z nami w celu określenia zakresu naszej współpracy i omówienia szczegółów:




Ewa Brzozowska

 +48 660 669 253



Monika Panfil

 +48 726 338 559



[dobremiejscejg@gmail.com](mailto:dobremiejscejg@gmail.com)



Facebook:

<https://www.facebook.com/wdobrymmiejscejg>

Fundacja „W dobrym miejscu”

ul. Sopocka 22/2

58-500 Jelenia Góra

NIP: 611 283 65 34

Regon: 529534404

KRS: 0001123689

Konto bankowe: Bank Millennium S.A.

SWIFT / BIC: BIGBPLPW

Numer konta:

47 1160 2202 0000 0006 3330 8399