Zaproszenie na spotkanie "Jak radzić sobie ze stresem" 27.10.22 r.

Nawiązując do trwającego miesiąca "dbałości o zdrowie psychiczne" Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia zaprasza na spotkanie w Sali Obsługi Klientów „Jak radzić sobie ze stresem” z terapeutami z Ośrodka Wsparcia Psychicznego oraz z Psychoterapeutą Panem Zbigniewem Kamratem. Czwartek 27 października 2022r. w godzinach 11.00-13.00 na Sali Obsługi Klienta. Ośrodek Parasol - jest placówką dziennego pobytu, przeznaczoną dla osób z powiatu zielonogórskiego, przewlekle psychicznie chorych i z upośledzeniem umysłowym. Celem ośrodka jest zapewnienie podopiecznym oparcia społecznego, pozwalającego im na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną, rozumianą jako przywrócenie możliwości pełnienia ról społecznych. Głównymi obszarami działań ośrodka jest prewencja (profilaktyka i oświata zdrowotna), zwiększenie zaradności życiowej, poprawa funkcjonowania w życiu codziennym oraz utrwalanie wcześniej nabytych umiejętności, a także podnoszenie poziomu stymulacji w otoczeniu poprzez kontakt i integrację z grupą. Terapeuci z ośrodka poprowadzą dla chętnych warsztaty, podczas których uczestnicy naucza się technik radzenia sobie ze stresem, będą to zajęcia: artystyczne/techniczne ruchowe edukacyjne rekreacyjne muzykoterapeutyczne relaksacyjne przy użyciu m.in. lamp rekreacyjnych itp. Zbigniew Piotr Kamrat - Psychoterapeuta, Pedagog - psychoterapeuta psychodynamicznym, w procesie certyfikacji. Od kilku lat, związany jest z Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Swoją przygodę z psychoterapią, rozpoczynał sześć lat temu, zdobywając wiedzę i umiejętności psychoterapeutyczne przy Polskim Towarzystwie Psychoterapeutycznym w Warszawie i Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej. Od kilkunastu lat pracuje z dorosłymi , młodzieżą i dziećmi, również, m.in. jako trener rozwoju osobistego. Certyfikat trenerski uzyskał, na uznawanej za jedną z najlepszych szkół trenerskich w Polsce - Szkołę Trenerów Trop w Warszawie, rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Z wykształcenia, umiejętności i doświadczenia , jest również coachem, z międzynarodowym dyplomem ACC ICF. Zasoby, to również wieloletnia praca pedagogiczno - profilaktyczna, w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych i substancjalnych, wśród dzieci i młodzieży i dorosłych. Jest profilaktykiem i edukatorem wyszkolonym przez Centrum Edukacyjne Profilaktyki Problemowej Etoh w Warszawie. Ukończył również wiele wartościowych szkoleń i kursów kwalifikacyjnych, m.in.: Praktyk NLP i Master NLP, prowadzone przez trenerów Polskiego Stowarzyszenia Trenerów NLP, kurs trenerski, organizowany, m.in. przez Centrum Inicjatyw Unesco i Fundację Batorego, dla edukatorów kadry nauczycielskiej. Brał udział w setkach ogólnopolskich i wojewódzkich projektach terapeutycznych, szkoleniowych i profilaktycznych. Stale i systematycznie, podnosi swoje kwalifikacje dotyczące pomagania drugiemu człowiekowi.