

## **Harmonogram warsztatu pn.**

### **"Jak być odpornym psychicznie w każdym wieku? Radzenie sobie ze stresem i dbanie o poziom energii"**

Miejsce szkolenia: **Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi przy Centrum Kliniczno – Dydaktycznym (CKD),**  
ul. Pomorska 251

**Sala nr 01.22 (poziom 0)**

**Termin:** 26 września 2025 r., **godz. 12.30 – 14.00.**

### **Zakres tematyczny warsztatu:**

1. Skąd czerpać energię psychiczną i jak dbać o dobre samopoczucie na co dzień?  
10 dobrych nawyków, które warto pielęgnować.
2. Radzenie sobie ze stresem - 3 sposoby na szybki relaks w codziennych sytuacjach.
3. Naukowy przepis na szczęście - 5 aspektów, o które warto dbać w każdym wieku.

Warsztat poprowadzi Pani **Ewa Ambroziak** - psycholog, certyfikowana trenerka I i II stopnia, coach z ponad 15-letnim doświadczeniem. Absolwentka Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego – Psychologia zdrowia i kliniczna oraz Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Wykładowca akademicki w Państwowej Uczelni im. Stefana Batorego – specjalizuje się w uczeniu psychologii zdrowia na kierunkach okołomedycznych. Absolwentka Noble Manhattan Coaching Professional Coach Diploma. Absolwentka 2-letniego settingu psychoanalitycznego i terapii Gestalt, kursu MBSR, praktyk Dialogu Motywującego. W portfolio około 6000 godzin szkoleniowych i około 4500 godzin pracy one-to- one z klientem. Autorka programów „Train the trainers” i superwizorka Szkoły Mentorów.