

8-tygodniowy Program radzenia sobie ze stresem dla pacjentów onkologicznych, hematologicznych i ich bliskich

Ruch Onkologiczny PARS zaprasza na 8-tygodniowy Program radzenia sobie ze stresem dla pacjentów onkologicznych, hematologicznych i ich bliskich   

 SKOPIUJ LINK I ZAPISZ SIĘ TERAZ: <https://zdrowiej25.getresponsepages.com/>

Program jest przeznaczony również dla osób chorujących na nowotwory układu krwiotwórczego, z którymi mogą wiązać się okresy izolacji, nawroty, zmęczenie i konieczność dostosowania życia do zmieniających się możliwości organizmu. Obok wyzwań medycznych, pojawiają się te psychiczne – takie jak lęk, wyobcowanie czy wrażenie utraty kontroli.

Program „Zdrowiej” to przestrzeń stworzona z myślą o tych doświadczeniach. To 8-tygodniowy, bezpłatny cykl spotkań online dla osób chorujących na nowotwory krwi, inne choroby onkologiczne oraz ich bliskich 

 START 13 MAJA: Spotkania online w każdy wtorek, w godz. 18:00–19:00 (przez 8 tygodni)

Na spotkaniach dowiesz się jak:

-  łagodzić napięcie i stres
-  wspierać siebie w trudnych momentach
-  radzić sobie z niepokojącymi myślami
-  budować odporność psychiczną

Prowadząca: Magdalena Kniefel – certyfikowana trenerka redukcji stresu w oparciu o techniki uważność, od 2018 pracująca z pacjentami onkologicznymi oraz ich bliskimi

Do programu można dołączyć w dowolnym momencie jego trwania – zapis jest jednorazowy, a linki przesyłane są co tydzień 

Projekt został zrealizowany dzięki Dotacji Fundacji DKMS

Zdrowiej

8-TYGODNIOWY PROGRAM RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

dla pacjentów onkologicznych,
hematologicznych i ich bliskich

od 13 maja w każdy wtorek o godz. 18:00

ONLINE



*Magdalena Knefel,
trenerka redukcji stresu*



Projekt finansowany przez:



tylko
dwa
słowa

Publikowane od

pt., 09.05.2025 - 13:23

Publikowane do

śr., 18.04.2029 - 13:23