

Webinaria z inicjatywy .jasno realizowane przez ekspertkę zdrowia psychicznego Dorotę Malczewską to wartościowe i profesjonalnie prowadzone wydarzenia, odpowiednie dla szerokiego grona uczestników. Pracownicy naszej organizacji mieli możliwość wzięcia udziału w tym zatytułowanym *"Zarządzani stresem – utopia czy sposób na przetrwanie w XXI wieku?"*, które odbyło się 21 lutego 2025 roku.

W dwugodzinnym wydarzeniu wzięło udział około 250 naszych pracowników. Dorota Malczewska stworzyła przestrzeń do dialogu – uczestnicy byli niezwykle aktywni i zaangażowani, także dzięki temu, że prowadząca pozostawała z nimi w stałym kontakcie, odpowiadając na pytania i inspirując do refleksji

Podczas webinarium uczestnicy poznali metody skutecznego radzenia sobie ze stresem, mechanizmy działania mózgu pod presją, mieli szansę zrozumieć, dlaczego czasem podejmują decyzje, których potem żałują. Była to okazja do poznania technik natychmiastowego resetu, a także odkrywania sposobów budowania odporności psychicznej. Dowiedzieli się, jak rozpoznawać reakcje stresowe i skutecznie zarządzać zachowaniem w trudnych sytuacjach.

Opinie uczestników webinarium były bardzo pozytywne, wielu z nich wyraziło chęć udziału w kolejnych spotkaniach.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Kłos", with a stylized flourish.

Olga Kłos

Employer Branding & Event Specialist