



CENTRUM
KOMPETENCJI
VULCAN





**Przestrzeń
Dobrostanu**

Program: Przestrzeń Dobrostanu

Informacje ogólne



**CENTRUM
KOMPETENCJI
VULCAN**



NOWOŚĆ: Program Przestrzeń Dobrostanu



Najważniejsze założenia

- Wierzymy, że rok 2025 będzie wyjątkowym czasem, w którym wspólnie stworzymy przestrzeń, by zadbać o siebie i swoje potrzeby.
- Jest wiele na rynku materiałów na temat wsparcia dzieci i młodzieży – brakuje treści wspierających dobrostan osób dorosłych.
- Program powstał w odpowiedzi na sygnały od naszych użytkowników oraz w związku z rosnącą świadomością znaczenia dobrostanu we współczesnym świecie.
- Jest to całoroczny projekt, który ma na celu wsparcie użytkowników w osiągnięciu równowagi emocjonalnej, fizycznej i psychicznej.
- Nowy program ma na celu promowanie kultury dobrostanu, oferując narzędzia i wsparcie w dążeniu do tworzenia lepszej codzienności.
- Materiały są skierowane do każdego użytkownika platformy Centrum Kompetencji VULCAN, który ma wykupiony dostęp – nie zależnie od posiadanego pakietu.



Webinaria na żywo

W każdym miesiącu 2025 roku pojawią się nowe webinaria:

- Praktyczne i konkretne tematy realizowane przez ekspertów z danej dziedziny
- Z 12 obszarów tematycznych obejmujący temat dobrostanu
- Każde webinarium będzie nagrane i umieszczone na platformie w specjalnie zaprojektowanej przestrzeni dobrostanu



Obszary w Przestrzeni Dobrostanu

- STYCZEŃ: Sen
- LUTY: Aktywność fizyczna
- MARZEC: Dieta
- KWIECIEŃ: Cyberbezpieczeństwo
- MAJ: Afirmacja
- CZERWIEC: Pasja
- LIPIEC: Komfortowe Życie
- SIERPIEŃ: Talenty
- WRZESIEŃ: Stres
- PAŹDZIERNIK: Badaj się!
- LISTOPAD: Emocje
- GRUDZIEŃ: Mindfulness

Materiały dodatkowe

Każdy obszar po za szkoleniem będzie zawierał:

- **Prezentacje** podsumowującą najważniejsze treści po zrealizowanym webinarium.
- **Kartą z polecanymi materiałami**, które zainspirują do dalszego zgłębiania tematu.
- **Kartę do pracy**, na której użytkownicy będą mogli notować własne refleksje i przemyślenia oraz specjalne miejsce do wyznaczenia swoich celów.
- **Inne dodatkowe materiały** i narzędzia do pracy uzupełniające dany obszar.



Specjalnie wyznaczona Przestrzeń Dobrostanu na platformie CKV

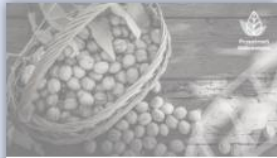
Przestrzeń dobrostanu



Styczeń - Sen



Luty - Aktywność fizyczna



Marzec - Dieta



Kwiecień -
Cyberbezpieczeństwo



Maj - Afirmacja



Czerwiec - Pasja



Lipiec - Komfortowe życie



Sierpień - Talenty



Wrzesień - Stres



Październik - Badaj się!



Listopad - Emocje



Grudzień - Mindfulness

Przestrzeń dobrostanu

Styczeń - Sen



NOWOŚĆ Jak zapobiegać problemom ze snem i radzić sobie z bezsennościami nocami? [30.01.2025 r., godz.15.00]

Szkolenie prowadzi:



Małgorzata
Fornal-Pawłowska

Szczegóły szkolenia



NOWOŚĆ Pierwszy krok w Przestrzeni Dobrostanu [nagranie z webinarium z dnia 10.01.2025]

Szkolenie prowadzi:



Marika
Pławiak-Zankowska

Szczegóły szkolenia

Materiały dodatkowe



2025-01-10

Karta pracy. Obszar Sen



2025-01-10

Karta Poleceń. Obszar Sen



NOWOŚĆ Jak spać, żeby się wyspać? [28.01.2025 r., godz. 15.00]

Szkolenie prowadzi:



Daria
Łukowska

Szczegóły szkolenia

Dziękuję za uwagę

