

## Szanowni Państwo

Stowarzyszenie Czas Przestrzeń Tożsamość wspólnie z Regionalnym Centrum Młodzieży i Urzędem Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego zaprasza na **KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO**, który odbędzie się w ramach Dużych Dni Zdrowia Psychicznego, realizowanych podczas projektu „Miej to z głowy – ocena kondycji psychicznej” (Narodowy Program Zdrowia na lata 2016–2020).

Konferencja odbędzie się 10 października 2018 (Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego), w Toruniu, Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Plac Teatralny 2, Sala Patio (I piętro).

Podczas spotkania poruszymy kwestie dotyczące m.in. zdrowia psychicznego pracowników, wyzwań stojących przed pracodawcami w sektorze budżetowym oraz tego czym jest zdrowie psychiczne, jak chronić siebie i swoich podwładnych przed utratą sił i zdrowia, przed nadmiernym zmęczeniem, długotrwałym stresem, nerwicą, depresją i innymi powikłaniami zdrowia psychicznego; jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami i stresorami w pracy oraz jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

**Wydarzenie skierowane jest do przedstawicieli i przedstawicielek następujących grup zawodowych wskazanych przez Ministerstwo Zdrowia jako najbardziej narażone na stres, wypalenie zawodowe, lęki, depresję:**

- **pracownicy administracji,**
- **nauczyciele i inni pracownicy edukacji,**
- **pracownicy służb mundurowych,**
- **pracownicy opieki zdrowotnej,**
- **pracownicy pomocy społecznej,**
- **studenci i wykładowcy akademicy.**

**Zgłoszenia przyjmujemy drogą elektroniczną pod adresem:**

[www.kongreszdrowiapsychicznego.evena.pl](http://www.kongreszdrowiapsychicznego.evena.pl)

**UWAGA: Wśród uczestników wydarzenia zostaną rozlosowane trzy tablety - aby wziąć udział w losowaniu należy przesłać zgłoszenie oraz potwierdzić swój udział w Kongresie podczas jego trwania.**

W pełni darmowe i anonimowe narzędzie do autodiagnozy własnej kondycji psychicznej dostępne jest na stronie [www.zdrowiepsychiczne.org](http://www.zdrowiepsychiczne.org)

*Konferencja realizowana jest w ramach projektu „Miej to z głowy – ocena kondycji psychicznej” finansowanego w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2014–2020 (cel operacyjny 3: Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa).*

Szymon Medalion  
Koordynator regionalny  
Woj. Kujawsko-Pomorskiego