- PORTAL REWITALIZACJA
- AKTUALNOŚCI

Nie wiesz, jak poradzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym? Przystąp do miejskiego projektu „Przepis na zdrowie”!

16.01.2020 15:05 Arkadiusz Grzegorczyk /BKSiDŁ

- kategoria:
- Portal Rewitalizacji
- Rewitalizacja

Jeśli szukasz sposobu na radzenie sobie ze stresem, brakuje ci

motywacji do podejmowania nowych wyzwań, odczuwasz wypalenie zawodowe albo po prostu chcesz lepiej zarządzać swoim czasem – ten projekt jest dla Ciebie.

- Praca jest jedną z najważniejszych wartości w naszym życiu, ale bardzo często ponosimy również koszty naszej aktywności i zaangażowania takie jak zmęczenie, stres, wypalenie zawodowe czy brak możliwości podjęcia nowych wyzwań. Dlatego uruchamiamy dla łodzian nowy miejski projekt, wspierający osoby, które chcą odnaleźć swój cel w życiu i powrócić do aktywności – powiedział wiceprezydent Łodzi Adam Wieczorek, anonsując ruszający
27 stycznia br. program.

Projekt „Przepis na zdrowie” to wspólny program UMŁ i firmy HRP, który zakłada szereg działań wspierających zainteresowane osoby, m.in. poprzez treningi personalne i warsztaty z radzenia sobie ze stresem, odprężające zajęcia sportowe (wybrane przez uczestników), a także cykl indywidualnych konsultacji z psychologiem. Na ten cel przeznaczono 2 mln zł, program ma objąć ponad 900 osób, a preferowane będą osoby po 50 roku życia, kobiety oraz niepełnosprawni.

Jak poinformowała Malwina Graczykowska, kierownik działu projektów w firmie HRP, terminy zajęć będą dostosowywane do możliwości czasowych uczestników zarówno pod kątem dni czy godzin, jak i intensywności. Projekty skierowany jest do mieszkańców Łodzi w wieku do 75 lat. Rekrutacja będzie prowadzona cyklicznie przez cały czas trwania projektu: od 27 stycznie br. do 2022 roku. Aby wziąć udział w projekcie należy zgłosić się do Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ przy ul. Zachodniej 47, gdzie będzie można wypełnić specjalny formularz zgłoszeniowy.

Psycholog Artur Juczyński podkreśla, że problem stresu życiowego czy wypalenia zawodowego jest poważny, ponieważ leży u podstaw choroby cywilizacyjnej, jaką jest np. depresja. Reakcja i wsparcie w odpowiednim momencie mogą być bezcenną pomocą w dalszym życiu zawodowym czy osobistym oraz źródłem energii do podjęcia nowych wyzwań.