

# JAK SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE Z DEPRESJĄ ? ( SWOJĄ I BLISKICH)

**Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty  
15-16 czerwiec 2013**

Zapewne zdarzyło Ci się być przez dłuższy czas w złym nastroju, kiedy czułaś się źle, smutno, beznadziejnie. Kiedy świat wydawał się nużącym, bezbarwnym miejscem, a życie wielką pomyłką. Może zadawałaś sobie wtedy pytanie: Czy ja mam depresję? A jeżeli tak, to co mogę z tym zrobić?

Nasze warsztaty przyniosą Ci odpowiedzi na te i inne pytania, ale przede wszystkim nauczą Cię jak sobie radzić z poczuciem zaniżonego nastroju albo ze zdiagnozowaną depresją. Robimy je wiosną, kiedy świat wokół rozkwita, kiedy serce radośnie śpiewa ☺ Możesz wykorzystać dary wiosny, lata i jesieni, aby przygotować swoje ciało i umysł na zimą, kiedy coraz powszechniejsza jest tzw. depresja zimowa.

Naszym celem jest takie przedstawienie prostych sposobów radzenia sobie z depresją, aby móc nieustannie żyć w poczuciu radości, zdrowia, dobrostanu fizycznego i psychicznego.

Pomimo poważnego tematu, nasze warsztaty będą jak zwykle radosnym połączeniem wiedzy merytorycznej, skutecznych metod i optymizmu.

**ZAPRASZAMY !!!**

## **Cz. I Aspekty psychologiczne- Maria Kerth, psycholog**

1. Czym jest depresja i co ją odróżnia od poczucia zaniżonego nastroju?
2. Jakie są rodzaje depresji
  - endogenna , czyli spowodowana czynnikami biologicznymi, fizjologicznymi
  - egzogenna – przyczyną której są wydarzenia zewnętrzne – traumy, kryzysy
3. Jak rozpoznać depresję, jakie są jej objawy?
4. Sposoby radzenia sobie z depresją:
  - Poprzez odpowiedni sposób życia (dieta, wypoczynek)
  - Poprzez proste ćwiczenia fizyczne i wizualizacyjne
  - Poprzez zmianę poglądów i nastawienia do życia
5. Kolejne kroki w zapobieganiu depresji i w „wychodzeniu” ze stanów depresyjnych
6. Wykorzystanie darów każdej z pór roku w zapobieganiu depresji ☺

[www.dobrygien.pl](http://www.dobrygien.pl) [www.dobryrozwoj.pl](http://www.dobryrozwoj.pl)

## **Cz.II Osobowość a podatność na depresję- Dorota Szczepanik, coach biznesu i rozwoju osobistego**

1. Cztery typy osobowości- czym się charakteryzują, co preferują, czyli fascynująca układanka
2. Jakim typem osobowości jesteś Ty?
  - Test diagnostyczny
3. Osobowości bardziej i mniej podatne na depresję czyli na co warto zwrócić uwagę?
4. Jak „wyciągać za uszy” z depresji
  - Magia docenienia- trzy sposoby pozytywnej komunikacji, czyli jak sprawić by osoba w depresji zaczęła wierzyć w siebie
  - Najcenniejsza koperta świata- bardzo mocny sposób budowania poczucia wartości

[www.dobryrozwoj.pl](http://www.dobryrozwoj.pl)

## **Cz. III Wygląd a wychodzenie z depresji- Agata Zolich, osobista stylistka**

1. Od czego zacząć- czyli przegląd garderoby.
  - Kto i co, mieszka w moich szafach?
  - Praktyczne wskazówki segregowania, przeszłości z przyszłością.
  - Procentowa zawartość, idealnej szafy.
  - Jak robić zakupy? Gdzie kupować i jak zostać swoim zaufanym stylistą.
2. Określmy Twój styl. Moje ubranie, mówi kim jestem.
  - Jak odnaleźć własny styl i na co zwracać uwagę?
  - Jakie wysyłam sygnały, krótka charakterystyka ?
  - Jakim jesteś typem sylwetki i jak budować jej proporcje.
  - Praktyczne wskazówki jak odjąć lub dodać sobie kilogramów.
3. Stylizacje na chandrę, sposoby poprawiania nastroju za pomocą:
  - Ubrań
  - Dodatków
  - Kolorów
4. Od kiedyś do dziś
  - Modowe buble- czyli czego się już nie nosi lub jak to uaktualnić, kilka niezawodnych sposobów.
  - Najmodniejsze ubrania, dodatki i kolory tego sezonu, dopasowane do Twojej sylwetki, które na pewno poprawią Ci samopoczucie

[www.ministerstwowizerunku.pl](http://www.ministerstwowizerunku.pl)

**Termin warsztatów – 15-16 czerwca ( godz. 10-17)**

**Miejsce - Bielsko-Biała ul. K. Miarki 3 ( Szkoła Jogi)**

**Cena – 350 zł ( w cenie przekąski, napoje, ciepły posiłek )**

**Zapisy - do.szczepanik@gmail.com tel. 668 426 174**

**Uwaga rabaty!!** Dla osób, które były już na naszych warsztatach 50zł zniżki. Jeśli ktoś przyprowdzi kogoś- 30zł rabatu. Możliwość sumowania rabatów!