AKADEMIA
**zwierciadła**

ZAPRASZA NA KONFERENCJĘ

# wolni od stresu
*edycja druga*

| | |
|---|---|
| 9:00 | Powitanie gości Beata Tadla. |
| 9:10-10:10 | Odporność psychiczna jako filozofia życiowa. Poczucie własnej wartości, środowisko, geny - czym jest rezyliencja i jak ją budować? **DR EWA WOYDYŁŁO** |
| 10:10-10:50 | Bądź odporny lub giń. Sztuka osiągania celów w czasach niepewności. **MAREK KAMIŃSKI** |
| 30 MIN. PRZERWA NA KAWĘ/ CHILL W STREFIE WYSTAWIENNICZEJ | |
| 11:20-12:20 | Moda na sibo. Jak nie ulegać mitom i mądrze dbać o zdrowie jelit? **PROF. DR HAB. N. MED. EWA STACHOWSKA** |
| 12:20-13:00 | Nie wszystko mogę! Jak dbać o sprawczość i godzić się z porażkami? **PROF. BOGDAN DE BARBARO** |
| 60 MIN. PRZERWA NA LUNCH | |
| 14:00-14:40 | Dobrostan jako kompetencja, której można i warto się nauczyć. **DR EWA HARTMAN** |
| 14:40-15:30 | W dobrej relacji ze sobą. Jak dojrzałość pomaga nam żyć w zgodzie z samym sobą? **JOANNA FLIS** |
| 20 MIN. PRZERWA NA KAWĘ/ CHILL W STREFIE WYSTAWIENNICZEJ | |
| 15:50-16:30 | Nie tylko trening! Regeneracja jako klucz do sukcesu. **MAJA WŁOSZCZOWSKA** |
| 16:30-17:20 | Dieta a przewlekłe zmęczenie, senność, tycie. Insulinooporność i inne zaburzenia metaboliczne. **DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK** |
| 10 MIN. PRZERWA NA KAWĘ/ CHILL W STREFIE WYSTAWIENNICZEJ | |
| 17:30-18:20 | Nie bierz się w garść, weź się w ramiona. Na szlaku po ulgę. **FILIP CEMBALA** |
| 40 MIN. PRZERWA NA KAWĘ/ CHILL W STREFIE WYSTAWIENNICZEJ | |
| 19:00 | Koniec |

PARTNERZY WYDARZENIA: Benefit Systems, BANDI PROFESSIONAL, AKADEMIA EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNA W WARSZAWIE