



6 listopada 2024

## Dzień Młodzieży w Pałacyku za nami!

W piątek 5 kwietnia 2024 r. w Centrum Kreatywności Pałacyk odbył się Dzień Młodzieży, którego głównym tematem było zdrowie psychiczne. Zaprośmy niesamowitych gości, z którymi rozmawialiśmy o tym jak radzić sobie z maturalnym stresem, jak rozpoznawać swoje emocje, jak wzmacniać sprężystość psychiczną oraz czym jest technostres i higiena cyfrowa.

W piątek 5 kwietnia 2024 r. w Centrum Kreatywności Pałacyk odbył się Dzień Młodzieży, którego głównym tematem było zdrowie psychiczne. Zaprośmy niesamowitych gości, z którymi rozmawialiśmy o tym jak radzić sobie z maturalnym stresem, jak rozpoznawać swoje emocje, jak wzmacniać sprężystość psychiczną oraz czym jest technostres i higiena cyfrowa.

Na początku wydarzenia uczestników przywitani Prezydent Starachowic Marek Materek, Zastępca Prezydenta Marcin Gołębiowski oraz nasza przewodnicząca Klaudia Chamera, która także opowiedziała o funkcjonowaniu Pałacyku.

Zaraz po przemówieniach odbył się wykład inspiracyjny pt. „Zarządzanie sobą w stresie, czyli o tym jak się stresować” prowadzony przez Karolinę Wójcik z SWPS Innowacje. Po jego zakończeniu uczestnicy mogli zapytać Karolinę o nurtujące ich zagadnienia.

Następnie rozpoczęła się pierwsza część warsztatowa, która objęła warsztaty nt.:

„Jak radzić sobie z maturalnym stresem?” prowadzony przez Karolinę Wójcik z SWPS Innowacje.

„O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi” prowadzony przez Sławomira Prusakowskiego z SWPS Innowacje

„Technostres a higiena cyfrowa, czyli dobrostan w erze algorytmów” prowadzony przez Filipa Dębowskiego z Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa.

Podczas drugiej części warsztatowej zgłębiliśmy następujące zagadnienia:

„O rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi” prowadzony przez Sławomira Prusakowskiego z SWPS Innowacje.

„Przebodźcowanie i overthinking - w drodze do dobrostanu” prowadzony przez Weronikę Laurę Ławniczak z Fundacji Mętlik w Głowie.

„Jak rozwijać rezyliencję - czyli 15 sposobów na wzmacnianie sprężystości psychicznej” prowadzony przez Damiana Deca z Instytutu Inspiracji.

Podczas tak aktywnego dnia nie mogło zabraknąć ciekawych rozmów i networkingu przy pizzy Czas wolny umilały liczne gry planszowe, pitkarzystki, darty, punkt instaxowy i wiele innych

Cieszymy się, że byliście z nami tego wyjątkowego dnia i że Pałacyk stał się miejscem spotkań starachowickiej młodzieży. Było nas ponad 100 osób! Dziękujemy!

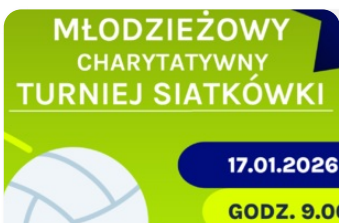
Spotkania są realizowane w ramach projektu pn. „Kierunek Przyszłość – Starachowicki Program Rozwoju Lokalnego” z Programu Rozwój Lokalny, współfinansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021 (85%) oraz budżetu państwa (15%).

[Wyślij e-mail](#)

[Wydrukuj](#)

[Pobierz PDF](#)

## Więcej aktualności



8 stycznia 2026

**Młodzieżowy Charytatywny Turniej Siatkówki**

[Więcej...](#)



17 grudnia 2025

#### I Laboratorium Obszarowe "Zielone Miasto"

W dniach 11–12 grudnia odbyło się pierwsze laboratorium obszarowe pn. „Zielone Miasto”, realizowane w ramach projektu „Miasto Oczami Młodych – Starachowice 2035”. Było to dwudniowe, intensywne i inspirujące spotkanie młodych ludzi, którzy wspólnie zastanawiali się nad przyszłością Starachowic w kontekście ekologii, zrównoważonego rozwoju oraz odpowiedzialności za środowisko naturalne.



4 grudnia 2025

#### Zakończenie projektu „Youth 4 Peace” – wspólnie dla pokoju, demokracji i aktywnego obywatelstwa

[Więcej...](#)



27 października 2025

#### Szkolenie w ramach projektu "Miasto Oczami Młodych - Starachowice 2035"

24 Października odbyło się Szkolenie dla Ambasadorów Projektu „Miasto Oczami Młodych – Starachowice 2035” z autoprezentacji i kręcenia vlogów

[Więcej...](#)

[Więcej artykułów](#)