

www.serenitybg.net

Stress Awareness Month 2024

Честит 15-ти рожден ден



31 Март 2024

Ти да видиш ;)

Вижте календар на събитията на стр.5



Безплатни събития

- 01/04 **Официално откриване на инициативата в Пловдив с Лъжите за стреса**
- 09/04 **Workshop 1: Приказки за стреса от 15:00 - 17:00**
- 30/04 **Workshop 2: Как да се справим със стреса по празниците 17:30 – 19:30**
- 16/04 **Workshop 3: Устойчивост на стрес с Resilio 17:30 – 19:30**

Какво е Stress Awareness Month?

През далечната 1992г. организацията The Health Resource Network стартира кампанията STRESS AWARENESS MONTH (Месец, посветен на справяне със стреса стреса). Целта е да се обясни на обществото, какви са ползите и рисковете от стреса в ежедневието. През годините събитието става все по-голямо и привлича повече специалисти, доктори и различни лектори, които се опитват да помогнат на хората да се справят с прекомерния стрес, който е фактор за голяма част от съвременните заболявания. 26г по-късно в България се проведе първото подобно национално събитие.

И тази година през целия месец април 2024 ще се проведат десетки лекции, практики, терапии и демонстрации чиято цел е да помогнат на повече хора да се преборят с негативните последици.

Целта е да се информират българите по темата за стреса и да се обясни какво е, как ни влияе и как да се справим с него.



Организатор, партньори и съмишленици:

Център за управление на стреса „Серенити“ съвместно с:



Big Brothers Big Sisters of Bulgaria
Голям брат Голяма сестра България

Ние вярваме, че благополучието е способността успешно да създавате и постигате своите цели, които от своя страна определят смисъла на вашия живот.



Ямашита Будо Организация



Какви теми се покриват през месеца?



- Какво е стрес?
- Кога стресът е полезен и кога опасен?
- Разликата между Натоварване и Стрес
- Как да се справим с прекомерния стрес?
- Какво е Прегаряне/ Burnout?
- Хранене и стрес
- Стрес и възпитание на децата
- Техники за справяне с прекомерния стрес
- Спорт, физическа активност и движение
- Как да организираме живота си?
- Алтернативно лечение на прекомерния стрес





Акценти през месец април в Серенити?

Всекидневното напрежение може да бъде както стимул за живот, така и болезнен товар, който да се проявява като лошо настроение, кавги и дори болести. Затова ние считаме, че надеждата се крепи от наличието на алтернативи. Вече близо 10 години, екипът ни предлага такива.

Облегнати на нашия 15-годишен опит, сме подготвили за Вас няколко ключови събития. През целият месец ни очакват много интересни, изпълнени със знания, но и забавление събития. Ако дойдете на първото събитие, чрез което ще дадем начало на месеца, посветен за справяне със стреса на **01/04 – Лъжите за стреса**, ще ви запознаем с програмата.

Ще разберем какви са основните митове относно стреса и как да се избавим от него или напротив, кога ни е нужен, за да се справим с предизвикателствата на живота...Елате на една неформална среща, за да споделите лъжите, които най-често си повтаряте за справяне или несправяне.

Очакваме Ви!

09/04

Workshop 1: Приказки за стреса

(от 15:00 - 17:00)

Ще разказваме и споделяме приказки и притчи, свързани със стреса. Всеки може да донесе своята любима, за да я представи на останалите. Ако нямате любима такава, може да си изберете [ТУК](#)

И не забравяйте вашите:

"Аз тази я знам по друг начин..." ;)

Вход: Дарение, но е необходимо предварително записване на тел: 0898 606 400

Workshop 2: Как да се справим със стреса по празниците

30.04 от 17:30 - 19:30)

Всеки празник носи, както положителни, така и доста натоварващи емоции, особено когато е значим и ценен високо от нас.

Елате, за да научите някои идеи за балансиране между двете крайности и да ни разкажете за вашите стратегии (ефективни и неефективни), които могат да бъдат полезни на други.



*За да промениш нещо,
създай нов модел,
който прави стария
вече негоден.*

Вход: Дарение, с предварително записване на тел: 0898 606 400



Нашата визия е:

Да си партнираме с вас във процеса на подобряване на цялостното Ви състояние, така че да заживеете естествения здравословен живот, за който сте създадени!

The
SERENITY
15 години
WWW.SERENITYBG.NET

Нашата мисия е:

Да вдъхновим и овластим хората, за да участват активно в поемане на контрола върху своето здраве чрез цялостни и естествени средства и подходи.

Ние предоставяме правилата и инструментите, чрез които ще усетите жизненост и благосъстояние на духа и тялото.

07/04 и 11/04:

Специализирано ателие

Насочено към медицински специалисти и работещи в сферата на здравеопазването, защото:

Професионалното прегаряне и прекомерен стрес при медицинските работници е често срещано явление по обясними причини.

Направете си един подарък по случай 7 април и се погрижете за себе си, за да може да се грижите за другите.

Ако имате познат, който мислите, че може да се възползва, препратете това събитие.

13/04

Стрес и зависимости

Съвместно с АА- Пловдив

Насочено към хора със зависимости и техните близки. Събитието ще се проведе след редовната сбирка на АА от 13:00 часа

За ваша информация, всеки ден има сбирка на АА и АН. Повече информация за групите може да получите на тел. 0988 988 031

Вход: Безплатно

Възможни са и онлайн

Ние можем да ви улесним да се предвижите към цялостно благополучие, като ви помогнем да откриете и разберете скритите причини за вашите най-объркващи психологически и здравословни предизвикателства...и да създадете собствен уникален и цялостен план за справяне с тях.

Нашата цел е да формираме и създадем съзнание, което ще ви позволи да правите разумни и естествени избори, насочени към най-дълбоки жизнени решения и благосъстояние.



Очакваме Ви, за да подкрепим
Вашето пътешествие към едно
ново състояние на благополучие!

*Вие сте капитана на вашия кораб
"Благополучие", плаващ по пътя към постигане
на спокойствие и прогрес.*

*Ние ще ви помагаме като предоставяме
важна информация и анализи – апаратурата на
вашия кораб. Ще Ви наставяваме и поощряваме,
а обратната връзка ще бъде важна за вашата
навигация – за вашия успех.*

От Екипът!

Поемете контрол върху вашето здраве!

За контакти:

Телефон: 0898 606 400

Web: [Център за управление на стреса "Серенити"](#)

[Последвайте ни във Фейсбук](#)

APRIL 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4	5	6
Събитие за мед. Специалисти - Пловдив 7	Събитие с МЦ Авангард 8			Събитие с БББС и АМФ 11		събитие с АА 13
14		Стресът при родители 16	17	Арт-терапия при стрес и тревожност 18	19:00 часа Водена релаксация 19	Събитие с Окинава карате 20
21		19:00 часа Водена релаксация 23	24	25	Регулиране на НС 26	Арт-терапия при стрес и тревожност 27
Група за подкрепа на жени в менопауза 28	29	Стрес по празниците	<i>Запишете се на 0896731173</i>			