

„Zdrowie zaczyna się w głowie” to projekt realizowany przez **Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy**, finansowany z środków z budżetu Województwa Mazowieckiego, w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego dotyczącego promocji zdrowia psychicznego w 2021 r., którego celem jest:

- Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości mieszkańców Mazowsza na temat zdrowia psychicznego poprzez kształtowanie właściwych postaw społecznych,
- Edukacja zdrowotna i propagowanie zachowań prozdrowotnych,
- Problematyka zdrowia psychicznego człowieka, ochrony zdrowia, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu ,
- Rozwój kadr mających styczność z zagrożoną grupą w sposób bezpośredni i pośredni.

Projekt kierowany jest m.in. do osób pracujących – w formie zdalnej edukacji zdrowotnej dotyczącej promocji zdrowia psychicznego. Działania na rzecz zapobiegania stygmatyzacji i dyskryminacji osób z zaburzeniami psychicznymi. Wykład poprowadzi kadra wykwalifikowanych psychologów MWOMP, podczas którego przedstawi Państwu takie zagadnienia jak: zaburzenia depresyjne, uzależnienia, techniki radzenia sobie ze stresem, elementy treningu uważności i wdzięczności, zespół wypalenia zawodowego jako efekt radzenia sobie ze stresem, psychosomatyka.

Zapraszamy Państwa do wzięcia udziału w projekcie.

Zgłoszenia przyjmujemy na adres mailowy anna.krusiewicz@mscdn.edu.pl



MAZOWIECKI WOJEWÓDZKI OŚRODEK MEDYCyny PRACY

	Płock	Oddział Warszawa	Oddział Radom
Tel:	24 262 87 48	22 560 00 40	48 330 93 22
Fax:	24 262 88 42	22 560 00 41	48 330 93 23
e-mail:	plock@mwomp.pl	warszawa@mwomp.pl	radom@mwomp.pl
	NIP: 774-15-46-233	REGON 000301569	KRS 0000139991