



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. Zaprośiliśmy 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. Zaprośiliśmy 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, piłkarzyki, 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



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



15 października 2025

Wydarzenie w Hiszpanii w ramach projektu "Cities 4 Youth Next Generations"

W dniach 29.09-03.10.2025 r. wzięliśmy udział w wydarzeniu w ramach projektu "Cities 4 Youth – Next Generation", tym razem w hiszpańskim mieście Alzira.

[Więcej...](#)



1 października 2025

„Miasto Oczami Młodych – Starachowice 2035” - o projekcie

Rozpoczynamy realizację nowego, innowacyjnego projektu – „Miasto Oczami Młodych – Starachowice 2035”. Projekt ma na celu aktywne zaangażowanie młodzieży w proces kształtowania przyszłości miasta, umożliwiając im realny wpływ na rozwój Starachowic w perspektywie nadchodzącej dekady.



30 września 2025

Wizyta studyjna w Portugalii w ramach projektu Youth for Peace

W dniach 24-27 września uczestniczyliśmy w kolejnej międzynarodowej konferencji pt. "Europe as a Global Power" będącej częścią projektu "Youth 4 Peace".

[Więcej...](#)

[Więcej artykułów](#)