

Program III Powiatowej Konferencji z okazji Ogólnopolskiego Dnia Biblioterapii pn. „Wszystko zaczyna się od stresu”

6 listopada 2025

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Biblioterapii Miejska Biblioteka Publiczna w Limanowej oraz Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Nowym Sączu – Filia w Limanowej 14 listopada br. zapraszają na III powiatową konferencję poświęconą jednemu z najważniejszych tematów współczesności – stresowi i jego wpływowi na nasze życie, relacje i zdrowie pt.: „Wszystko zaczyna się od stresu”. Patronem honorowym konferencji jest Powiat Limanowski.

W programie spotkania, które odbędzie się w sali kameralnej Limanowskiego Domu Kultury o godzinie 11:00, znalazły się m.in. wystąpienia psychoonkologa ks. dr Jerzego Smolenia, psychologa Tomasza Ubika, psycholog Edyty Zając i Marka Dudka. Zapraszamy do udziału nauczycieli, bibliotekarzy, pedagogów, psychologów, rodziców i wszystkich zainteresowanych tematem. Niech ten dzień będzie chwilą zatrzymania i refleksji – bo wszystko zaczyna się od stresu, ale nie wszystko musi się na nim kończyć.

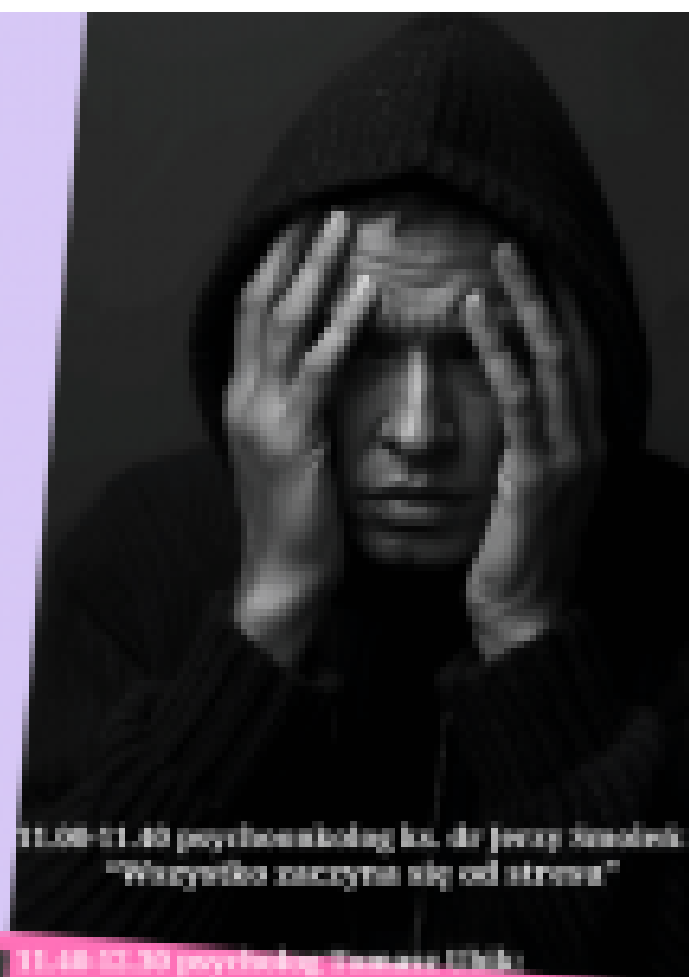
Szczegółowy program konferencji dostępny jest na poniższym plakacie

*Powiatowa Konferencja z okazji
Opolewolskiego Dnia Biblioterapii*

"WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD STRESU"

14 LISTOPADA 2025 R.

SALA KAMERALNA
UL. BRONISŁAWA CIECIEJA 4
34-600 LIMANOWKA



11.00-11.40 psychonkolog dr. drż Jerzy Smoleń
"Wszystko zaczyna się od stresu"

11.40-12.30 psycholog Justyna Ulińska
"Problemy młodzieży - jak odczuć
stres w szkole, domu
i w rzeczywistości cyfrowej?"

12.30 - 13.00 przerwa kawowa

13.00-14.00 psycholog Ewelina Zajączek
"Kiedy stres jest za duży.
Jak poradzić sobie z napięciem,
przeciążeniem i zmęczeniem?"

14.00-14.30 Marek Budziński
"Zanim pojawił(ł) się freudizm"

obserwującą zapisać pod nr tel: 18 3571140
18 3571431



ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MIEJSKI



źr. Miejska Biblioteka Publiczna w Limanowej