

22 listopada 2024



Muzeoterapia dobra na stres

Czy obcowanie z dobrami kultury może pełnić rolę terapeutyczną? Muzeum Narodowe w Kielcach odpowiada na to pytanie „tak” i zaprasza na cykl zajęć pod wspólnym hasłem „W drodze do rezyliencji”.

Rezyliencja to umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków życia, zmian zachodzących w naszym otoczeniu. To również proces uodporniania się na stres wywołany przeciwnościami losu i napotykanymi trudnościami.

W trakcie zajęć w Muzeum Narodowym pracownicy spróbują nauczyć uczestników, jak znaleźć sposób, aby lepiej zadbać o nasz dobrostan, być bardziej uważnym na swoje potrzeby i emocje, czyli jak kształtować i doskonalić umiejętność rezyliencji.

Muzeum zaprasza na pięć spotkań muzeoterapeutycznych dla dorosłych pod hasłem „W drodze do rezyliencji”. Hasło to było tematem przewodnim tegorocznej VI Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Muzeoterapia” organizowanej przez Muzeum Narodowe w Kielcach.

Pierwsze zajęcia zaczynają się już 27 listopada. Spotkania odbywać się będą w środy, o godzinie 17.00 w dawnym Pałacu Biskupów Krakowskich w Kielcach.

Zapisy pod numerem telefonu: 660 957 875