

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Poznaj mózg by skutecznie odpoczywać



Efektywne zapamiętywanie, uczenie się, twórcze myślenie, ale także wypalenie zawodowe i nieumiejętność skutecznego odpoczynku psychicznego - to wszystko zaczyna się w naszym mózgu. Specjaliści zachęcają do lepszego poznania go, by umieć lepiej pracować i skutecznie odpoczywać.

Okazją do wzbogacenia wiedzy o mózgu i układzie nerwowym oraz ich działaniu jest Światowy Tydzień Mózgu, obchodzony w tym roku między 14 a 20 marca.

Z tej okazji cykl bezpłatnych wykładów i warsztatów poświęconych tajemnikom naszego mózgu, zagadnieniom pamięci czy psychoterapii przygotowała m.in. Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu. Zajęcia odbędą się 14 i 15 marca. Aby wziąć w nich udział, trzeba zarejestrować się na stronie internetowej uczelni.

Światowy Tydzień Mózgu to coroczna akcja edukacyjna, w trakcie której do wygłaszania wykładów zapraszani są specjaliści z dziedziny neurobiologii, neurologii, psychiatrii, neuropsychologii i neurofizyki.

W Sosnowcu zaplanowano m.in. warsztaty praktyczne poświęcone technikom zapamiętywania, twórczego myślenia, neuronauki, psychoterapii, technikom relaksacyjnym, a także radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym. Specjaliści od diagnostyki obrazowej mózgu opowiedzą, czy i jak nasze myśli... widać. W tym zakresie główną rolę odgrywa badanie metodą rezonansu magnetycznego.

„Wiedza wyniesiona ze Światowego Tygodnia Mózgu z pewnością pozwoli na odkrycie nieznanych dotąd obszarów wykorzystania umysłu, a być może zaszczepi również w naszych uczestnikach zupełnie nowe sfery zainteresowań” - przekonuje rzeczniczka uczelni Izabela Kiełsiś.

Inicjatywa jest adresowana do wszystkich zainteresowanych zgłębianiem wiedzy na temat mózgu i zdrowia psychicznego, a szczególnie do przedsiębiorców i menedżerów odpowiedzialnych za zarządzanie zespołem, studentów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25058.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy