

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy