

International  
Scientific Conference

*Holistic*

# Mental Health

22-24 LUTY 2024

22 Luty | *Wypalenie zawodowe*

Biznes

23 Luty | *Depresja młodych*

Nauka

24 Luty | *Mindfulness*

Praktyka

Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie  
Wybrzeże Kościuszkowskie 37



FUNDACJA  
life  
balance

# Zapraszamy

International  
Scientific Conference *Holistic*  
**Mental  
Health**

na naukową, międzynarodową konferencję poświęconą holistycznemu podejściu do zdrowia psychicznego. Podczas tego prestiżowego wydarzenia wystąpią uznani na całym świecie naukowcy zajmujący się tematyką wypalenia zawodowego, depresji, mindfulness i wellbeingu.

**To 3-dniowe, inspirujące wydarzenie umożliwi:**

- ✓ zdobycie cennej wiedzy na temat najnowszych badań, trendów i narzędzi w obszarze zdrowia psychicznego.
- ✓ poznanie praktycznych metod i wysłuchanie cennych informacji od praktyków i profesjonalistów.

# *Sektory tematyczne*

International  
Scientific Conference *Holistic*  
**Mental  
Health**

WYPALENIE  
ZAWODOWE

ZDROWIE  
PSYCHICZNE

AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA  
I JOGA

NEURO  
MINDFULNESS

CASE STUDY

ZDROWIE

DIETA

BADANIA  
MÓZGU

NEUROPSYCHOLOGIA

# W programie

International  
Scientific Conference *Holistic*

**Mental  
Health**

AUTORYTETY  
NAUKOWE  
Z USA

30  
PRELENTOW

PROGRAMY  
WELBEEINGOWE  
DLA FIRM I UCZELNI

International  
Scientific Conference *Holistic*

**Mental  
Health**

UNIKATOWE  
I INNOWACYJNE  
ROZWIĄZANIA

PRAKTYCZNE  
WARSZTATY  
TEMATYCZNE

WIELOLETNIE  
DOŚWIADCZENIE

LOKALIZACJA W CENTRUM  
WARSZAWY

# Prelegenci

International  
Scientific Conference

Holistic

## Mental Health



**Prof. Andrew  
Newberg**

Dyrektor ds. badań w instytucie Marcus Institute of Integrative Health w Szpitalu Uniwersyteckim Thomasa Jeffersona oraz profesor na Wydziale Medycyny Integracyjnej i Nauk o Żywieniu oraz Wydziale Radiologii na Uniwersytecie Thomasa Jeffersona. Specjalista w zakresie medycyny internistycznej i nuklearnej. Aktywnie realizował projekty badawcze z dziedziny neuroobrazowania, które obejmowały zagadnienia związane z procesami starzenia, demencją, epilepsją i innymi zaburzeniami neurologicznymi i psychiatrycznymi. Znalazł się również na liście 30 najbardziej wpływowych żyjących neurobiologów przygotowanej przez Online Psychology Degree Guide.



**Dr. Richard  
J. Davidson**

Profesor psychologii i psychiatrii w ośrodku badawczym William James and Vilas oraz założyciel i dyrektor ośrodka Center for Healthy Minds na Uniwersytecie Wisconsin-Madison. Współautor z Danielem Golemanem książki „Altered Traits” (Trwała przemiana). W 2006 r. został uznany przez magazyn Time za jedną ze 100 najbardziej wpływowych osób na świecie. Prekursor badań nad Mindfulness i medytacją.



**Prof. Michael  
I. Posner**

Profesor emeritus psychologii na Uniwersytecie w Oregonie. Laureat wielu nagród, w tym Nagrody Johna J. Carty’ego za postępy w nauce, przyznawanej przez National Academy of Sciences (Narodowa Akademia Nauk), oraz Narodowego Medalu Nauki. Od ponad 50 lat zajmuje się wyjaśnianiem, jak operacje myślowe, szczególnie te związane z koncentracją uwagi, przeprowadzane są przez sieci neuronowe. W swoich badaniach wykorzystuje metody kognitywne, obrazowanie oraz genetykę. Został uhonorowany wieloma wyróżnieniami, jak powołanie do Narodowej Akademii Nauk (NAS) w 1981 r., medal z zakresu nauk z rąk prezydenta Obamy w 2009 r., a w 2017 r. otrzymał medal Franklina w dziedzinie informatyki i nauk kognitywnych.



**Prof. dr. hab  
Iwona Wawer**

Emerytowany profesor Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, wieloletni kierownik Zakładu Chemii Fizycznej na Wydziale Farmaceutycznym. Na kierunku Zielarstwo w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie prowadzi wykłady z metod analizy surowców roślinnych, fitochemii, chemii ogólnej, suplementacji diety i in.

# Prelegenci

International  
Scientific Conference

*Holistic*

## Mental Health



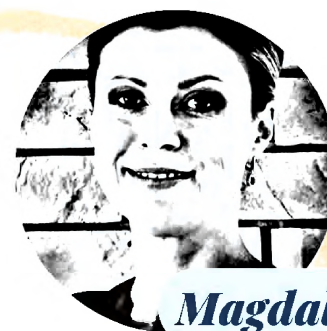
**Dr Eyal  
Rosenstreich**

Specjalizuje się w pamięci długotrwałej, a w swoich badaniach koncentruje się na mechanizmach kognitywnych związanych z uważnością, medytacją i poczuciem samotności. Jego badania wykazały, że wzbudzenie stanu uważności może powodować zwiększenie wywoływania fałszywych wspomnień z pamięci długotrwałej oraz że uważność można najlepiej określić jako przetwarzanie metakognitywne na obrzeżach świadomości.



**Dr Rachel  
Chappell**

Jej pasją jest pedagogika i od wielu lat zajmuje się kształceniem w zakresie programu medycznego personelu pomocniczego. W swojej pracy badawczej zajmuje się kwestiami wypalenia zawodowego oraz edukacji międzybranżowej w dziedzinie edukacji pomocniczego personelu medycznego.



**Magdalena Cieśla**

Wykładowca w Collegium Humanum oraz Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Doktorantka na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu – bada wpływ Techniki Redukcji Stresu oraz medytacji na depresję, wypalenie zawodowe, uwagę, pamięć i koncentrację. Certyfikowany Trener, Coach, Certyfikowany Trener Stylów Myślenia FRIS i DISC, Terapeuta RTZ, Psychodietetyk. Autorka książek oraz licznych artykułów w obszarze psychosomatyki. Redaktor naczelna i twórcza ogólnopolskiego dwumiesięcznika o zdrowym stylu życia - Żyj naturalnie. Prezes Fundacji Life Balance.



**Dr Dieter Korczak**

Od wielu lat zajmuje się pracą badawczą w obszarze ochrony zdrowia. Posiada dyplom z ekonomii oraz doktorat z socjologii, prowadzi własny instytut badawczy GP-Forschungsgruppe. Przeprowadził badania reprezentatywne dotyczące konsumpcji alkoholu oraz używania tytoniu, leków i substancji narkotycznych dla niemieckiego Ministerstwa Rodziny oraz Ministerstwa Zdrowia.

Program 22.02.2024

# Dzień 1

International  
Scientific Conference *Holistic*  
**Mental  
Health**

9:00-9:30 Rejestracja uczestników

9:30- 10:30 Prof I.Wawer – Jak zadbać o zdrowie by uniknąć wypalenia zawodowego

10:00-11:00 Dr Dieter Korczak - Diagnostyka i leczenie syndromu wypalenia zawodowego. Wyniki najnowszych badań\*

11:00-11:15 Przerwa kawowa

11:15-12:15 Dr Eyal Rosenstreich- Uważność, pamięć i powstawanie zaburzeń psychicznych\*

12:15-12:30 Przerwa kawowa

12:30-13:30 Dr R. Davidson- Well-being to umiejętność\*

13:30-14:00 Przerwa obiadowa

14:00-14:30 Prof A.Newberg - Neurobiologiczne korelaty medytacji i uważności\*

14:30-15:00 Dr Rachel Chappell - Wypalenie: Definicja, skutki i rozwiązania\*

15:00-16:00 M.Cieśla - Mindful management i wellbeing w organizacji

16:00-17:30 Panel dyskusyjny z udziałem praktyków

17:30-18:30 Networking i bufet kawowy

\* wykłady w j.angielskim - zapewnione zostanie tłumaczenie symultaniczne

Program 23.02.2024

# Dzień 2

International  
Scientific Conference *Holistic*  
**Mental  
Health**

9:00-9:30 Rejestracja uczestników

14:30-16:00 Panel ASP – Inkluzywność

09:30-10:30 Magdalena Cieśla – Poznaj depresję, poznaj siebie

16:00-17:00 prof. A.Newberg - Neurobiologiczne korelaty medytacji i uważności\*

10:30-11:00 Przerwa kawowa

17:00-18:00 Zakończenie i podsumowanie części teoretycznych- networking i bufet kawowy

11:45-12:45 Prof. I. Wawer – Fitoterapia jako wsparcie w walce z depresją

\*Wykłady prowadzone w j.angielskim z tłumaczeniem symultanicznym – zestawy słuchawkowe dla każdego uczestnika

13:00-14:00 prof M.Posner - Medytacja wpływa na połączenia w mózgu\*

14:00-14:30 Przerwa obiadowa



Program 24.02.2024

# Dzień 3

International  
Scientific Conference *Holistic*

## Mental Health

10:00-11:00 Naukowo o medytacji

11:00-12:00 Naturalne metody na przewlekłe zmęczenie

12:00-13:00 Emocje a zdrowie wg Medycyny Chińskiej

13:00-14:00 prof.I. Wawer - Zioła na stres

14:00-14:30 Chair Yoga z relaksacją

14.30-15.30 Warsztaty pracy z umysłem (mind management)

15.30-16.30 Zdrowie/ dieta korzystne dla...

16.30-18.00 Mindfulness a depresja

**Dodatkowo równolegle odbędzie się szereg warsztatów tematycznych związanych ze zdrowym odżywianiem, jogą i mindfulness.**

# Bilety

International  
Scientific Conference *Holistic*  
**Mental  
Health**

## Pakiet Standard

## Pakiet Platinum

Wypalenie  
Zawodowe  
22.02.2024

Depresja  
młodych ludzi  
23.02.2024

2 dni

Wypalenie  
Zawodowe  
22.02.2024

Depresja  
młodych ludzi  
23.02.2024

2 dni

Strefa  
networkingowa

Strefa  
networkingowa

Strefa  
networkingowa

miejsce  
w pierwszych  
rzędach

miejsce  
w pierwszych  
rzędach

miejsce  
w pierwszych  
rzędach

Bufet Kawowy

Bufet Kawowy

Bufet Kawowy

Lunch

Lunch

Lunch

490 zł

290 zł

690 zł

Strefa  
networkingowa

Strefa  
networkingowa

Strefa  
networkingowa

690 zł

690 zł

990 zł

Dostęp on-line 90 zł / dzień

*Kup  
Bilet*



# Wspierają nas

International  
Scientific Conference

*Holistic*

## Mental Health



wspieramy  
program

Barbara Wypych



poznaj

Joanna Moro



depresję

Piotr Cyrwus



poznaj

Magdalena Służyńska



siebie

Paulina Holtz



FUNDACJA  
life  
balance



ŻYJ naturalnie  
Dwumiesięcznik o zdrowym stylu życia

FUNDACJA

 **life**  
**balance**

Ul. Chmielna 2/31  
00-020 Warszawa

NIP 5252935649  
KRS 0001007364

**[konferencja@lifebalance.org.pl](mailto:konferencja@lifebalance.org.pl)**  
**Tel. 697-151-330**