Informacje prasowe:

O Instytucie:
Organizatorem akcji jest Fundacja Instytut Psychologii Stresu. Naszą misją jest podnieść świadomość społeczną na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Docieramy do różnych grup: dzieci, w tym z domów dziecka, młodzieży, osób starszych, chorych i innych potrzebujących.
Dlaczego już po raz czwarty organizujemy Akcję "Spójrzmy sobie w oczy"?
Na co dzień wspieramy osoby, instytucje i firmy w osiąganiu i praktykowaniu dobrostanu oraz budowaniu świadomości na temat stresu i wypalenia zawodowego, sposobów na relaks i odreagowania napięć.
Głębszy kontakt ze sobą i z drugim człowiekiem to podstawa naszej pracy. Poprzez warsztaty, szkolenia, wykłady, sesje, webinary oraz akcje społeczne takie jak ta, skupiamy się na praktykowaniu uwagi na drugiego człowieka.

Idea akcji:
W ramach organizowanej przez nas akcji zaprosimy przechodniów, by w gorączce przedświątecznych zakupów na chwilę zatrzymali się w jakościowym spotkaniu i popatrzyli w oczy bez słów z drugą osobą. Chcemy zwrócić uwagę na to, że w pogoni za materią często umyka nam głębsze spotkanie z drugim człowiekiem. Dlatego tą chwilą zatrzymania wzroku, mamy zamiar zachęcać do tego, aby zwłaszcza w święta umieć się zatrzymać na zwykłym byciu z bliskimi.

Strona akcji:
www.redukujemystres.pl/spojrzmy-sobie-w-oczy/

Biogramy:
Inicjatorami akcji są Agnieszka Czubak i Sebastian Zboiński — założyciele Fundacji Instytut Psychologii Stresu. Autorzy tekstów i podcastów o tym, jak radzić sobie ze stresem, które można znaleźć na stronie: redukujemystres.pl

Agnieszka Czubak
Terapeutka ruchem, nauczycielka medytacji, trenerka warsztatów rozwoju osobistego, choreoterapii, arterapii, Ruchu Autentycznego (Integrative Bodywork and Movement Therapy), narzędzi komunikacji, jogi, współczesnej Tantry, masażu relaksacyjnego. Specjalistka zarządzania oraz żywienia i wspomagania dietetycznego.

Sebastian Zboiński
Trener, szkoleniowiec. Specjalista medytacji oddechowych, które pomagają zredukować napięcie psychofizyczne.

Więcej o nas: https://www.redukujemystres.pl/zespol/