

[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.

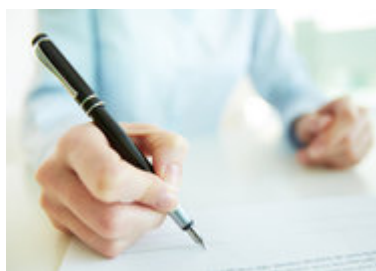
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25058.html>



18-05-2022

Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe

Hodowlą skóry zajmują się pracownicy Banku Tkanek CLO.



18-05-2022

Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy

Powiedział PAP krajowy konsultant w dziedzinie fizjoterapii.



18-05-2022

Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem

Bada je psycholożka z UŁ.



18-05-2022

Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów

Nasilają je nadwaga lub otyłość.



18-05-2022

Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn

Informuje „The American Journal of Clinical Nutrition”.



18-05-2022

Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu

Wykazały badania Ipsos dla BBC News.



18-05-2022

[Delta może powrócić](#)

Omikron nie wyeliminował tego wariantu SARS-CoV-2.



18-05-2022

[Świńskie serce przeszczepione umierającemu było zakażone wirusem](#)

Informuje „MIT Technology Review”.

Informacje dnia: [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#) [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#)

Partnerzy