

[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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25058.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy