



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Urszula Adamczyk

---

## **„Bądźmy oryginalni!” - profilaktyczna akcja w Mławie**

Publikowane od  
25.04.2024 15:36:14

**BĄDŹMY  
ORYGINALNI!**

W Miejskim Domu Kultury w Mławie 26 kwietnia odbędą się spotkania psychoedukacyjne w ramach ogólnopolskiego programu skierowanego do młodzieży „Bądźmy oryginalni!”.

Tematem przewodnim akcji jest bycie oryginalnym, rozumiane jako bycie sobą. Z młodzieżą spotka się psycholog i trener mentalny Ana Zalewska oraz doskonale znany mławianom raper Adam Rudnik. Razem z uczniami mławskich szkół spróbują odpowiedzieć na pytanie, czym jest oryginalność, jakie korzyści płyną z bycia oryginalnym, jak rozwijać swoją oryginalność, jak radzić sobie z trudnościami, jakie można napotkać na drodze w byciu sobą. Będzie także podkreślana istota rozwoju ważnych umiejętności społecznych.

Program „Bądźmy oryginalni!” zawiera elementy z obszaru profilaktyki uniwersalnej oraz promocji zdrowia psychicznego. Oprócz kwestii związanych z rozwojem osobistym poruszać będzie również tematykę zdrowego żywienia. Akcję prowadzi Agencja Profilaktyki Zdrowia Psychicznego.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artykul/badzmy-oryginalni-profilaktyczna-akcja-w-mlawie>