

## Treningi antystresowe

**N**iepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Mafro-Med” zaprasza do udziału w treningach antystresowych.

NZOZ „Mafro-Med” z przyjemnością informuje, że przychodnia realizuje procedury w ramach kontraktu z NFZ na obecny rok. Cieszę się, że zawarty kontrakt został wykonany do jesieni, a obecny jest odpowiednio zwiększony. Cieszę się, że przychodnia się rozwija, że pomagamy, że jesteśmy potrzebni. Obecny kontrakt, mam nadzieję, wykonamy w pełni wiosną. To także moja osobista radość, mój osobisty sukces. Oczywiście bez wielopoziomowego wsparcia ze strony izby, kolegów lekarzy i tych wszystkich, którzy widzą sens w pomaganiu, sukcesu by nie było. Do przychodni przychodzą pacjenci z całej Wielkopolski i – co mnie cieszy – także z Dolnego Śląska i województwa lubuskiego. Pojawiają się pytania o możliwość stworzenia oddziału, czyli możliwość leczenia w trybie terapii stacjonarnej w Wielkopolsce oraz w rejonie wybrzeża. Czas pokaże, co z tego zainteresowania uda się przekształcić w konkretny plan.

Z moich osobistych doświadczeń wiem, jak bardzo destrukcyjnie wpływa na człowieka stres. Pacjent, rodzina, kilka etatów, gabinety prywatne i zarządzanie tym wszystkim, do tego konieczność ustawicznego kształcenia się, to poziom stresu, z którym ja sobie nie poradziłem. Skończyło się tak, jak to opisałem w pamiętnikach lekarzy. Na dzisiejsze moje „tu i teraz” wiem, kiedy, gdzie dłaczego popełniałem błędy. Mam też świadomość, jak mogłem zmienić swoje myślenie, aby destrukcji uniknąć lub ją ograniczyć. Chcę zaproponować Państwu profesjonalne treningi antystresowe przygotowane przez zespół „Mafro-Med”, adresowane do wszystkich osób, które z racji wykonywanej pracy narażone są na ciągły wysoki poziom stresu. Mam tu na uwadze pracowników ochrony zdrowia, prawników oraz ludzi z obszarów biznesowo-menadżerskich. Moje myślenie jest proste – jeśli ja po tak wielkiej traumie potrafię dziś żyć i dawać coś z siebie drugiemu człowiekowi, to warto się tym dzielić. Całość przygotowaliśmy z wykorzystaniem w pełni profesjonalnego treningu antystresowego.

Zajęcia odbędą się w hotelu „Diament” w Rawiczu w dniach 13–17 maja. Koszt wynosi 1000 zł i obejmuje również zakwaterowanie, wyżywienie, basen i zwiedzanie. Program zawiera sesje szkoleniowo-terapeutyczne, wykłady oraz pracę w małych grupach, a także konsultacje lekarskie specjalistów z zakresu onkologii, ortopedii, urologii, medycyny społecznej i prawa.

Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie lub znaleźć na stronach internetowych przychodni.

**www.mafromed.pl**

**e-mail: [poradnia@mafromed.pl](mailto:poradnia@mafromed.pl)**

**tel. 605 459 909**

**dr Maciej Frąckowiak**

**tel. 781 458 070**

**dr Jacek Pióro**