

Życie pędzi i zaprasza nas coraz częściej do stawiania czoła wyzwaniom. Współcześnie przebodźcowani, zabiegani, zatroskani… gubimy kontakt ze sobą i **dobrostanem**, a to obniża **jakość życia** i możliwość **pożytkowania potencjału**.

ZASILMY SIĘ SPOKOJEM & WZMACNIAJMY ROZWOJEM RUSZAJ Z NAMI NA SZLAK UNIKATOWYCH MOCY!
Do udziału w tym społecznym projekcie zapraszamy osoby dorosłe, które **pragną odzyskać spokój i z fundamentu poczucia bezpieczeństwa rozwijać swój unikatowy potencjał, poznać ciekawych ludzi i zainspirować się!**

W tej edycji „Od Spokoju Do Rozwoju" siły połączyło 44 PARTNERÓW z **PRACOWNIĄ UNIKATUM,**
która specjalizuje się w psychologii, coachingu, szkoleniach i mentoringu. Dzięki tej międzysektorowej współpracy **#Gminny Dom Kultury z Biblioteką w Ksawerowie** wraz z **#UnikatumDreamTeam** zapraszają do strefy:
wykładów, warsztatów, wywiadów, konsultacji i paneli dyskusyjnych zorientowanych na:
budowanie dobrostanu, wzmacnianie odporności psychofizycznej, inspirowanie proaktywnością, rozwijanie przedsiębiorczości! Już 12.12.2026 możesz bezpłatnie uczestniczyć w 34 aktywnościach oraz koncercie finałowym.

#OdSpokojuDoRozwoju łączymy z akcja #UnikatoweMiejsceMocy, uczaca dostrzegania i wzmacniania talentów i zasobów.
Naucz się widzieć siebie i innych przez okulary powiększające mocne strony i obszary siły!

Zarezerwuj sobie czas dla siebie i swojego rozwoju! Odkrywaj swoje #UnikatoweMiejsceMocy!
Dołącz do nas! Razem przechodzimy "Od spokoju do rozwoju!"



Godzina	Parter	I piętro		II piętro	
	Sala 4 Kominkowa	Sala 13 Palmiarnia	Sala 17 Taneczna	Sala 22 Duża muzyczna	Sala 24 Plastyczna
10:00 – 10:15	WARSZTAT **„Od spokoju do rozwoju.”** Dana Jacoń – Chmielecka	WARSZTAT **"Gimnastyka tradycyjna dla kobiet" - sesja uziemienia, oddechu i rozluźnienia powięzi** Jarosława Anna Druch	WARSZTAT **„Halina się odchudza, czyli co robić aby zmiana była skuteczna.”** Emilia Piotrowska	WARSZTAT **„Po co ci ten AI.”** Edyta Pacholska	WARSZTAT **„O emocjach przy muzyce.” - warsztat muzykoterapeutyczny.** Elżbieta Żakowska
10:15 – 10:30					
10:30 – 10:45					
10:45 – 11:00	PANEL **"Rodzina, firma i ...kto tu rządzi?."** Wioletta i Stanisław Myszkorowscy Center sp.z o.o.				
11:00 – 11:15		WARSZTAT **"Małe formy tkackie" - kameralny warsztat pracy z nicią.** Jarosława Anna Druch	WARSZTAT **„Halina się odchudza, czyli co robić aby zmiana była skuteczna.”** Emilia Piotrowska	WARSZTAT **„Autentyczność w życiu i w biznesie.”** Joanna Zajfert	WARSZTAT **„Rodzicu śpiewaj” – warsztat umuzykalniający dla rodzin.** Elżbieta Żakowska
11:15 – 11:30	PANEL **„Jak oswoić AI, by odzyskać spokój i zyskać czas na własny rozwój.”** Adam Owczarek Oswajaj AI				
11:30 – 11:45					
11:45 – 12:00					
12:00 – 12:15	PRZERWA				



Godzina	Parter	I piętro		II piętro	
	Sala 4 Kominkowa	Sala 13 Palmiarnia	Sala 17 Taneczna	Sala 22 Duża muzyczna	Sala 24 Plastyczna
12:15 – 12:30	WARSZTAT **„Pokaż swoją wartość, czyli jak budować świadomy wizerunek w internecie”.** Klaudia Kapuścińska fotograf	WARSZTAT **„Wstyd to drogi wspólnik. Kto płaci rachunek.”** Urszula Chudy	WARSZTAT **„Żongluj stresem, złap balans – Neurofitness, czyli jak ruch aktywuje potencjał mózgu.”** Marta Popławska	WARSZTAT **„Autentyczność w życiu i w biznesie.”** Joanna Zajfert	WARSZTAT **„Moje światełko” i „Kolorowa łąka.” warsztaty plastyczne** Beata Karasińska
12:30 – 12:45					
12:45 – 13:00					
13:00 – 13:15	SPOTKANIE **„Siła spokoju.”** Kinga Królik				
13:15 – 13:30		PRZERWA			
13:30 – 13:45	PANEL **„Financial balans.”** Rafał Żakowski Financial consulting	WARSZTAT **„Triki z dietetyki” warsztat** Elżbieta Pardej Kraska	WARSZTAT **„Żongluj stresem, złap balans – Neurofitness, czyli jak ruch aktywuje potencjał mózgu."** Marta Popławska	WARSZTAT **„Bajka a dobrostan emocjonalny czyli jak pracować z opowieścią.”** Nina Kołodziejczak.	WARSZTAT **„Moje światełko” i „Kolorowa łąka.” warsztaty plastyczne** Beata Karasińska
13:45 – 14:00					
14:00 – 14:15					
14:15 – 14:30	PRZERWA				



Godzina	Parter	I piętro		II piętro	
	Sala 4 Kominkowa	Sala 13 Palmiarnia	Sala 17 Taneczna	Sala 22 Duża muzyczna	Sala 24 Plastyczna
14:30 – 14:45	PANEL **„Biznes i spokój – dwa żywioły.”** Wojciech Jędraszek Sunbud Profi Pabianice	WARSZTAT **„Linia życia. Zmiany, które nas kształtują.”** Sylwia Łakomiak	WARSZTAT **„Gry i zabawy z improwizacji polem do rozwoju.”** Anita Olszak	WARSZTAT **„Mózg nie zna metryki. Twój mózg może więcej niż myślisz. O rozwoju, regeneracji i sile nawyków.”** Katarzyna Zychowicz – Buchner	WARSZTAT **„Sznurki spokoju – makramowy trening uważności.”** Joanna Malinowska
14:45 – 15:00					
15:00 – 15:15					
15:15 – 15:30	**PRZERWA**				
15:30 – 15:45	PANEL **Portrety przedsiębiorczych kobiet wczoraj i dziś – panel finansowany***	WARSZTAT **„Kim byłam. Kim jestem. Kim się staję.”** Sylwia Łakomiak	WARSZTAT **„Gry i zabawy z improwizacji polem do rozwoju. Anita Olszak”** Anita Olszak	WARSZTAT **„Mózg nie zna metryki. Twój mózg może więcej niż myślisz. O rozwoju, regeneracji i sile nawyków.”** Katarzyna Zychowicz – Buchner	WARSZTAT **„Sznurki spokoju – makramowy trening uważności.”** Joanna Malinowska
15:45 – 16:00					
16:00 – 16:15					
16:15 – 16:30					
16:30 – 17:01	**PRZERWA**				

* Panel we współpracy z Akademią Współpracy Lokalnej- dziedzictwo kultury finansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO



Godzina	17:00 – 18:00
Koncert	KONCERT **„Muzyka doda ci skrzydeł”**
Wykonawcy	La Risonanza Trio. Aleksandra Bednarz (sopran), Zuzanna Klemańska (mezzosopran) i Marta Kubicka-Skurpel (fortepian)
Miejsce	II piętro sala nr 21 mała muzyczna

Godzina	Wydarzenie	Zapisy
10:00–13:00	KONSULTACJE **Konsultacje indywidualne z dietetykiem.** Elżbieta Pardej Kraska	dostępne po kontakcie telefonicznym i akceptacji z osobą prowadzącą i wypełnieniu ponownie formularza z odpowiednią godziną.
13:00–16:00	MASAŻ **"Dotyk, który odpręża - masaż pleców i twarzy."** Klaudia Nowak Policealna Szkoła Medyczna EduMedica	
II piętro sala nr 21 mała muzyczna		





Dana Jacoń-Chmielecka

Warsztat „Od spokoju do rozwoju”

Psycholog, coach, trener, moderator Design Thinking i praktyk podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Od 2004 roku prowadzi sesje indywidualne, warsztaty rozwojowe i treningi kompetencji biznesowych. Jest specjalistką od zarządzania stresem i emocjami, organizowania i prowadzenia zespołów wysoko współpracujących oraz od projektowania osobistych i biznesowych pozytywnych zmian. Uwielbia konie oraz psy i są to dla niej jej nauczyciele i terapeuci. Wzmacnia się w duchu ZEN praktykując uważność i współczucie.





Sylwia Łakomiak

Warsztaty „Linia życia. Zmiany, które nas kształtują” i „Kim byłam, kim jestem, kim się staję”

To właścicielka firmy Proactive BHP, w której z zaangażowaniem i pasją dba o bezpieczeństwo swoich klientów w sposób kompleksowy. Bezpieczeństwo to dla niej nie tylko przestrzeganie przepisów – to przede wszystkim spokój finansowy, zgodność prawna, rozwój osobisty, samoświadomość i niezależność. Od lat konsekwentnie kieruje się tą wartością zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Sylwia to praktyk rozwoju osobistego, który nieustannie zgłębia temat samorozwoju i pracy nad sobą. Jej podejście łączy praktyczność z głęboką refleksją nad tym, co naprawdę ważne. Na co dzień wspiera innych w podejmowaniu świadomych, zgodnych z sobą decyzji. Autorka książki ,,Życie, które wybierasz”.





Aleksandra Bednarz

Koncert „Muzyka doda Ci skrzydeł!” · La Risonanza Trio

Sopranistka, absolwentka Akademii Muzycznej w Łodzi. Koncertuje na scenach w całej Polsce, współpracując m.in. z Filharmonią Łódzką i orkiestrą Polish Camerata. Występowała również na międzynarodowym festiwalu Chigiana w Sienie. Jej repertuar obejmuje muzykę operową i kameralną.





Zuzanna Klemańska

Koncert „Muzyka doda Ci skrzydeł!” · La Risonanza Trio

Mezzosopranistka, absolwentka Akademii Muzycznej w Łodzi i stypendystka Accademia d’Arte Lirica w Osimo. Artystka-rezydentka Opery Krakowskiej, laureatka konkursów wokalnych. Występowała na scenach operowych w Polsce i we Włoszech, z powodzeniem łącząc działalność operową i koncertową.





Marta Kubicka-Skurpel

Koncert „Muzyka doda Ci skrzydeł!” · La Risonanza Trio

Pianistka, kameralistka, absolwentka Akademii Muzycznej w Łodzi. Założycielka Fundacji Dialogu Sztuk, inicjatorka i organizatorka wydarzeń artystycznych łączących muzykę z innymi dziedzinami sztuki, takich jak Pabianicki Salon Muzyczny. Aktywnie działa na rzecz upowszechniania kultury i integracji lokalnych społeczności.





Emilia Piotrowska

Warsztat „Halina się odchudza, czyli co robić, aby zmiana była skuteczna”

Dietetyczka rodzinna, pedagożka, założycielka marki Strategia Jedzenia.

Specjalizuje się w trudnościach żywieniowych, tj. wybiórczość pokarmowa i niechęć do próbowania nowych produktów. Edukatorka prowadząca warsztaty w przedszkolach i szkołach oraz szkolenia dla rodziców, nauczycieli i firm. Autorka szkolenia - Placówka przyjazna "niejadkom".

Zwolenniczka świadomego i holistycznego podejścia do zdrowia i człowieka.





Joanna Malinowska

Warsztat „Sznurki spokoju – makramowy trening uważności”

Fanka zajęć manualnych i otaczającego nas piękna. W rękodziele od niemal 15 lat najbardziej kocha makramę. Prowadzi pracownię „Sznurki i koraliki”. Tworzy biżuterię na każdą okazję. Poprzez wzory, kamienie i kolory przemyca do swoich projektów lekkość, delikatność, radość, spokój i miłość.





Urszula Chudy

Warsztat „Wstyd to drogi wspólnik. Kto płaci rachunek?”

Certyfikowany coach, mentorka i przedsiębiorczyni z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Pracowała na różnych szczeblach organizacji — od sprzedaży i obsługi klienta po zarządzanie logistyką. Ma także doświadczenie w projektach społecznych. Od kilku lat rozwija własny biznes, wspierając ludzi w odkrywaniu ich możliwości i odważnym działaniu na własnych zasadach.

Prowadzi sesje indywidualne, mentoring, szkolenia i warsztaty, podczas których pomaga rozbrajać wstyd. Łączy intuicję, uważność na ludzi i konkretne działanie z uśmiechem oraz lekkością, nawet gdy temat sięga głęboko. Prywatnie mama, kobieta z energią i własnym zdaniem, która wierzy, że nie trzeba być idealnym, żeby odważnie pokazać się światu. Bo tam, gdzie kończy się wstyd, zaczyna się wolność.





Beata Karasińska

Warsztaty „Moje światełko” i „Kolorowa łąka”

W każdą pracę wkłada serce, zaangażowanie i uważność. Inspiracje czerpie głównie z natury i podróży. Jej unikalne kartki, zakładki i spersonalizowane upominki kryją wyjątkowe historie. Podczas warsztatów zaprosi Cię do świata kolorów, swobody i radości płynącej z bycia tu i teraz.





Anita Olszak

Warsztat „Gry i zabawy z improwizacji, polem do rozwoju”

Z zamiłowania podróżniczka zaangażowana w lokalne życie społeczne Łodzi i okolic. Organizuje spotkania integracyjne, warsztaty kreatywne, akcje charytatywne oraz prowadzi prelekcje podróżnicze. Poszukuje inspiracji do szczęśliwego życia daleko i blisko, podążając drogą autentyczności, ze sztuką i naturą w parze, podkreślając również znaczenie aktywności ruchowej oraz świeżego powietrza.



Wioletta Myszkorowska



Panel „Rodzina, firma i… kto tu rządzi?”

Współzałożycielka i współwłaścicielka firmy Center Sp. z o.o. z siedzibą w województwie łódzkim. Razem z drugim współwłaścicielem opowie o prowadzeniu rodzinnej firmy, dzieląc się anegdotami i zdjęciami.





Stanisław Myszkorowski

Panel „Rodzina, firma i… kto tu rządzi?”

Współzałożyciel i współwłaściciel firmy Center Sp. z o.o. z siedzibą w województwie łódzkim. Razem z drugą współwłaścicielką opowie o prowadzeniu rodzinnej firmy, dzieląc się anegdotami i zdjęciami.





Klaudia Kapuścińska

Warsztat „Pokaż swoją wartość – czyli jak budować świadomy wizerunek w internecie”

Fotografka. Specjalizuje się w sesjach biznesowych dla osób, które budują markę osobistą. W swojej pracy łączy fotografię z psychologią wizerunku. Pomaga ludziom pokazać, kim są i co oferują, tak by zdjęcia przyciągały właściwych odbiorców.





Katarzyna Zychowicz-Buchner

Warsztat „Mózg nie zna metryki” – o rozwoju, regeneracji i sile codziennych nawyków

Z wykształcenia psycholog, seksuolog, neuroterapeuta. Od 17 lat prowadzi własny biznes. Zaczynała od pracowni badań psychologicznych m.in. dla kierowców, którą rozszerzyła potem o gabinet psychologiczno-seksuologiczny. W tym roku rozpoczęła nowy projekt: Centrum Terapii Wspierających i Usprawniających Mózg pod nazwą Neuronika oraz Fundację Staszkowo.





Elżbieta Żakowska

Warsztaty „O emocjach przy muzyce” i „Rodzicu, śpiewaj”

Muzykoterapeuta z przygotowaniem pedagogicznym, terapeuta zajęciowy, instruktor zajęć gordonowskich, rytmiki i logorytmiki. Jest zwolenniczką wykorzystywania muzyki i sztuki w celach terapeutycznych. Podczas swoich zajęć łączy różne techniki pracy. Chętnie improwizuje instrumentalnie i wokalnie wspólnie z uczestnikami. Podczas warsztatów wykorzystuje instrumenty o działaniu terapeutycznym, tj.: kamertony, misy czy gongi.

Prowadzi zajęcia umuzykalniające i nauki gry na pianinie w placówkach artystycznych.

Prywatnie pasjonatka koni i mama żywiołowego 6 latka.





Kinga Królik

Spotkanie „Siła spokoju”

Zawodowo trenuje lekkoatletykę, specjalizując się w biegach średnich i długich. Reprezentowała Nasz kraj na ostatnich Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 2024roku.



Edyta Pacholska

Warsztat „Po co Ci ten AI?”

Specjalistka ds. marketingu, AI, organizacji targów i eventów, z doświadczeniem w realizacji projektów w Polsce i za granicą. Na co dzień łączy marketing, logistykę, współpracę z dostawcami i zarządzanie projektami, szukając rozwiązań, które pomagają działać skuteczniej nawet w dynamicznym środowisku i pod presją czasu. Interesuje się praktycznym wykorzystaniem sztucznej inteligencji w pracy i codziennym życiu — od porządkowania informacji i planowania zadań, przez tworzenie treści, po rozwijanie pomysłów i usprawnianie procesów.





Joanna Zajfert

Warsztat „Autentyczność w życiu i biznesie”

Jest socjologiem, proaktywnym doradcą zawodowym i pedagogiem zajmującym się prowadzeniem dużego zespołu, w którym wspierane są rodziny we wprowadzaniu zmiany.

Naturalne jest dla niej łączenie biznesu z człowiekiem. Z jednej strony potrafi myśleć zadaniowo, biznesowo i odpowiedzialnie. Z drugiej interesuje ją człowiek: jego emocje, relacje, potrzeby i autentyczność.

Pokazuje, że biznes nie musi oznaczać rezygnacji z siebie, a rozwój idzie w parze z autentycznością, uważnością i budowaniem prawdziwych relacji.





Rafał Żakowski

Panel „Financial balans”

Planer finansowy, doradca oraz menadżer. Od prawie 20 lat związany z firmą Phinance S. A. Jego praca to w dużym skrócie realizacja kluczowych potrzeb i celów jakie stawia sobie Klient. Doświadczenie nabyte przez lata pracy pomaga mu rzetelnie, sprawnie i optymalnie dostosować potrzebę Klienta do możliwości jakie daje rynek finansowy, czy to w zakresie kredytów, ubezpieczeń lub inwestycji. W pracy z Klientami najbardziej zależy mu na ich satysfakcji oraz poczuciu bezpieczeństwa.





Adam Owczarek

Panel „Jak oswoić AI, by odzyskać spokój i zyskać czas na własny rozwój”

Prezes w Fundacji Oswajaj.AI i Stowarzyszeniu Potęga Prasy, członek Rady Nadzorczej Radia Łódź, PR i marketing manager w Teatrze Komedii Impro i Wiosce Artystycznej Janowo, szef promocji w Angorze, wykładowca UŁ i AHE.

Prowadzi warsztaty, prelekcje dotyczące wdrażania rozwiązań sztucznej inteligencji w mediach i w codziennym życiu.





Wojciech Jędraszek

Panel „Biznes i spokój – dwa żywioły”

Od 30 lat prowadzi rodzinny, lokalny biznes, PSB PROFI SUNBUD. W biznesie, wciąż robi to co lubi. Pomimo 30 lat zmagań w biznesie, nie doświadcza wypalenia zawodowego. Wiedzie szczęśliwe prywatne życie w Ksawerowie, ma własne hobby – dom, ogród, podróże…i pracę.

Od spokoju do rozwoju

BEZPŁATNE
WARSZTATY

UNIKATUM
DREAM TEAM



Jarosława Anna Druch

Warsztaty „Gimnastyka tradycyjna kobiet” i „Małe formy tkackie”

Twórczyni Pracowni Rzemiosła i Ruchu „JarosłowiAnka” – certyfikowana instruktorka tradycyjnej gimnastyki kobiet i rzemieślniczka. Łączy świadomą pracę z ciałem, biomechanikę i oddech z tradycyjnym tkactwem, tworząc bezpieczną przestrzeń na odzyskanie spokoju oraz twórczy rozwój w dłoniach.



Klaudia Nowak

EduMedica · „Dotyk, który odpręża – masaż pleców i twarzy”

Jest właścicielką i dyrektorką placówki EduMedica w Pabianicach. Uczestnicy zajęć tej szkoły łączą zdobywaną wiedzę z praktycznymi umiejętnościami, promując świadomą troskę o zdrowie, relaks i dobre samopoczucie.





Nina Kołodziejczak

Warsztat „Bajka a dobrostan emocjonalny, czyli jak pracować z opowieścią”

To pedagog, wykładowca i edukator z pasją, łącząca wiedzę teoretyczną z wieloletnią praktyką edukacyjną i społeczną. Jej działalność koncentruje się na wspieraniu rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego człowieka na różnych etapach życia. Doświadczenie zawodowe zdobywa zarówno w pracy pedagogicznej, jak i w szkolnictwie medycznym. W swojej pracy łączy pedagogikę, edukację, twórczość literacką i działania terapeutyczne. Wierzy, że odpowiednio dobrane metody edukacyjne mogą inspirować, wzmacniać i realnie wpływać na jakość życia. Jej zawodową misją jest tworzenie przestrzeni, w której każdy człowiek, niezależnie od wieku, może rozwijać swój potencjał, odnajdywać poczucie sprawczości i doświadczać radości z uczenia się.





Marta Popławska

Warsztat „Żongluj stresem, złap balans! Neurofitness – czyli jak ruch aktywuje potencjał Twojego mózgu”

Instruktorka akrobatyki, kół cyrkowych oraz szarf.

Pasjonatka szeroko pojętej sztuki cyrkowej i żonglerki.

Ukończyła pedagogikę cyrku, a obecnie uczy się na kierunku terapii zajęciowej i chce połączyć te dwie specjalizacje, aby móc wspierać chorych i pracować z ludźmi, którzy potrzebują usprawnienia koordynacji ruchowej, polepszenia funkcji poznawczych oraz rozwoju neuroplastyczności. Uwielbia pracę z dziećmi i młodzieżą.





Elżbieta Pardej Kraska

Warsztat „Triki z dietetyki” · Dobra Kaloria

Dobra Kaloria - dyplomowana dietetyczka i farmaceutka, a prywatnie mama dwójki dzieci. Od wielu lat wspiera osoby zmagające się zarówno z problemami zdrowotnymi, jak i niezadowoleniem ze swojego wyglądu czy samopoczucia. Jej wiedza kliniczna, farmaceutyczne zaplecze oraz wieloletnia praktyka pozwalają jej skutecznie pomagać pacjentom. Łączęywiedzę kliniczną z praktycznym podejściem do żywienia.

Jej zdaniem dobrze dobrana dieta wspiera leczenie, łagodzi objawy i poprawia jakość życia.