

## O STRESIE I PROMOWANIU SIEBIE W GALERII KATOWICKIEJ

Czy można skutecznie radzić sobie z sytuacjami stresowymi? Jak efektywnie działać pod presją i zachować spokój nawet w najbardziej krytycznych okolicznościach? Już w najbliższy czwartek, 24 maja, na te i inne pytania odpowie Kamil Lizurej, trener mentalny i personalny, certyfikowany coach, na co dzień pracujący głównie ze sportowcami, managerami oraz przedsiębiorcami. A na tych, którzy chcieliby dowiedzieć się, jak promować siebie i swoją markę, czeka poranne Śniadanie Branżowe. Wykład i spotkanie odbywają się w ramach Akademii Biznesu w Galerii Katowickiej. Wstęp jest bezpłatny.

Naukowcy twierdzą, że ilość różnych bodźców i informacji, jakie docierają do nas w ciągu tygodnia, nasi dziadkowie otrzymywali od świata w ciągu... całego życia! Tempo, w jakim funkcjonujemy, jest nieprawdopodobnie szybkie, a nasz umysł i ciało próbują sobie z tym radzić, jak tylko potrafią. Czy jednak dajemy radę?



Podczas **prelekcji** w Akademii Biznesu w Galerii Katowickiej prowadzący wskaże **skuteczne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych**, na co dzień stosowane w pracy z najlepszymi polskimi sportowcami. Zaprezentuje, jak w kilka sekund uspokoić swoje ciało i zniwelować kołatanie serca, przyspieszony oddech, trzęsące się ręce itp.

Podpowie również, jak niemal natychmiast okiełznać szalejące w głowie myśli, aby zachować skupienie i klarowność umysłu. Każda z osób, obecnych na wykładzie, będzie także mogła poznać techniki obniżające poziom stresu. Spotkanie dotyczące metod radzenia sobie ze stresem rozpocznie się 24.05 o godz. 18:00 w sali Multikina, znajdującej się na poziomie +3 Galerii Katowickiej.

Jak być najlepszym? Jak się wyróżnić i sprzedać? Jak skutecznie zaprezentować swoje atuty i przyciągnąć klientów? Jak uniknąć kryzysów? Jak przygotować profesjonalną strategię promocji? „**You are the Champion! Czyli jak promować markę osobistą i firmową**” – to z kolei temat najbliższego, cyklicznego czwartkowego Śniadania Branżowego w



dn. 24.05 w godz. 10:00 – 11:30, odbywającego się na Antresoli Galerii Katowickiej. Tym razem ekspertem prowadzącym spotkanie będzie dr Krystian Dudek, trener, doradca,



## GALERIA KATOWICKA

wykładowca akademicki, komentator i praktyk w dziedzinie public relations, marketingu, promocji, reklamy, relacji medialnych, sprzedaży, komunikacji interpersonalnej i kryzysowej oraz marketingu politycznego. Dla wszystkich uczestników przygotowano słodki poczęstunek i kawę.

Wstęp na obydwie wydarzenia jest bezpłatny, liczba miejsc ograniczona, a zapisy odbywają się mailowo na stronie Akademii Biznesu: <https://bit.ly/2JXDMdh>

Prelekcja "**Skuteczne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych**" oraz Śniadanie Branżowe dla specjalistów pt. „**You are the Champion! Czyli jak promować markę osobistą i firmową**” to już kolejne wydarzenia, jakie Galeria Katowicka proponuje odwiedzającym w ramach Akademii Biznesu, nowej odsłony projektu Wyższy Poziom. Podczas zajęć w Akademii można bezpłatnie wziąć udział w spotkaniach z ekspertami, szkoleniach i warsztatach, ciekawych dyskusjach z zaproszonymi specjalistami z różnych dziedzin, a także nauczyć się języka obcego (angielskiego i chińskiego) w biznesie. Z myślą o najmłodszych funkcjonuje także Językowe Pendolino z nauką języka włoskiego. Organizatorzy gwarantują odpowiednią dawkę wiedzy, profesjonalizmu i interesującego podejścia do przedstawianych tematów. Na najbardziej aktywnych i zaangażowanych czeka nagroda specjalna – stypendium na dalszą naukę.

\*\*\*\*

**Galeria Katowicka** mieści się w ścisłym centrum Katowic i jest unikalnym kompleksem komunikacyjno-komercyjnym. Powierzchnia najmu wynosi 47,500 m<sup>2</sup> i obejmuje ponad 200 lokali, restauracji i punktów handlowych, m.in. Peek & Cloppenburg, TK Maxx, Multikino, Zara, Pull & Bear, Bershka, C&A, Reserved, Euro, Douglas czy Flying Tiger Copenhagen. Posiada także 10 salowe Multikino z salą Xtreme – najnowocześniejszą w Polsce, wyposażoną w system dźwiękowy Dolby Atmos. Centrum handlowe połączone jest bezpośrednio z dworcem kolejowym i podziemnym terminalem autobusowym komunikacji miejskiej. W sąsiedztwie powstaje kompleks biurowy Grand Central. Galeria Katowicka została otwarta 18 września 2013 r.

Więcej informacji na: [www.galeriakatowicka.eu](http://www.galeriakatowicka.eu)

Właścicielem Galerii Katowickiej jest firma **Meyer Bergman**, za zarządzanie Galerią Katowicką, codzienne funkcjonowanie obiektu oraz kwestie związane z wynajmem powierzchni handlowej, odpowiada spółka **APSYS Polska**.

**APSYS** jest jednym z wiodących operatorów branży centrów handlowych w Polsce i we Francji. Firma powstała w 1996 roku i działa jako inwestor, deweloper, agent ds. najmu, menadżer projektu oraz zarządca nieruchomości. Tworzy innowacyjne, „szyte na miarę” projekty uwzględniające specyfikę danego miejsca, kontekst społeczny oraz środowisko naturalne. Do największych inwestycji firmy należą Manufaktura w Łodzi oraz Posnania w Poznaniu, otwarta w październiku 2016 jako największe centrum zakupów, rozrywki i rekreacji w Wielkopolsce (100 000 m<sup>2</sup> GLA). APSYS Polska zarządza obecnie 1 000 000 m<sup>2</sup> GLA w 24 centrach handlowych zlokalizowanych w 17 największych miastach w Polsce. Firma i jej projekty były wielokrotnie nagradzane przez PRCH, ICSC, EuropaProperty oraz Cij w dziedzinach rozwoju, zarządzania oraz marketingu.

.....  
Dodatkowych informacji udziela:

**Agnieszka Dźwigoń:** [agad@openmedia.pl](mailto:agad@openmedia.pl); Tel. +48 698 618 575

Kontakt do Rzecznika Prasowego Galerii Katowickiej:

**Dawid Prymas:** [dprymas@goldenrocket.pl](mailto:dprymas@goldenrocket.pl); Tel. +48 883 222 500