

POCZUCIE SZCZĘŚCIA - DOŚWIADCZANIE I WZMACNIANIE NA CO DZIEŃ

Plan szkolenia

Poczucie szczęścia - doświadczanie i wzmacnianie na co dzień

To nie czynniki zewnętrzne odpowiadają za poczucie szczęścia, lecz my sami – nasze cechy osobowości i wartości. Jakaś część potencjału budowania szczęścia zależy od nas samych, a wzmacnianie subiektywnego poczucia szczęścia można ćwiczyć. Na tym przekonaniu opiera się niniejszy kurs. Uczestnicy będą mogli docenić znaczenie w osiągnięciu głębokiego i trwałego poczucie szczęścia praktyk, takich jak: pełne wdzięczności i optymizmu spoglądanie na codzienne doświadczenia, podejmowanie wyzwań, praca na zasobach oraz współtworzenie sieci społecznych. Warty podkreślenia jest aspekt praktyczny kursu. Autorka proponuje Uczestnikom szereg ćwiczeń, dzięki którym będą mogli wprawić się w stosowaniu na co dzień. aktualnej wiedzy psychologicznej o poczuciu szczęścia i dobrostanie psychicznym.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- W jaki sposób pojmowane jest szczęście w różnych kulturach?
- Czym jest indywidualna definicja szczęścia?
- Jaki związek ze zdrowiem ma poczucie szczęścia?
 - Jaką rolę pełnią emocje pozytywne?
- Jak odnaleźć satysfakcję w codziennym życiu?
- Czym są zasoby i jak umiejętnie je rozpoznać?
 - Jakie działania budują szczęście?
 - Czym jest technika Pomodoro?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- osobom, które pragną rozwinąć umiejętność codziennego budowania pozytywnych doświadczeń,
- osobom, które chcą pogłębić swoją wiedzę na temat pozytywnego odczuwania i myślenia każdego dnia

CELE SZKOLENIA

!

- zdobycie wiedzy na temat pojęcia i teorii szczęścia
- zdobycie wiedzy na temat pozytywnych emocji i zasobów osobistych i społecznych
- zdobycie umiejętności rozpoznania posiadanych zasobów
 - zdobycie umiejętności akceptacji doświadczeń
- zrozumienie relacji między budowaniem pozytywnego obrazu siebie a współdziałaniem w grupie

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

**samokształcenie platforma Moodle,
materiały szkoleniowe (pdf),
pytania kontrolne po każdym module,
testy sprawdzające (online)**

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Wiedza na temat pojęcia i teorii szczęścia

W2 - Wiedza na temat pozytywnych emocji i zasobów osobistych, i społecznych

W3 - Wiedza na temat społecznych korelatów poczucia szczęścia - wsparcia społecznego, sieci społecznych, konsekwencji pomagania innym

W4 - Świadomość znaczenia podmiotowych determinantów doświadczania szczęścia

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Umiejętność świadomego określania swoich pasji i działania, które przynoszą satysfakcję

U2 - Umiejętność wykorzystywania ćwiczeń medytacyjnych w celu budowania uważności, lepszej świadomości siebie i innych

U3 - Umiejętność rozpoznawania posiadanych zasobów, a także wskazywania na możliwych sposobów ich rozwijania

U4 - Umiejętność akceptowania doświadczeń i zachowywania przy tym równowagi emocjonalnej

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Rozumienie relacji między budowaniem pozytywnego obrazu siebie a współdziałaniem w grupie

K2 - Umiejętność rozpoznawania możliwości wiążących się z otrzymywaniem i dawaniem wsparcia, kreatywnego motywowania się, budowania wspólnych dóbr

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy
szkoleniowej (indywidualne
konto),

imienny dyplom i
zaświadczenie o ukończeniu
kursu,

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia.

O AUTORZE

Elżbieta Nagaj - absolwentka filozofii i psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jej zainteresowania skupiają się wokół psychologii pozytywnej, a także związków między filozofią a sztuką i pracą społeczną.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Rozumienie szczęścia i dobrostanu psychicznego

1. Klasyczne teorie szczęścia
2. Obiektywne i subiektywne ujęcia szczęścia w psychologii
3. Teorie psychologii pozytywnej
4. Pojęcia szczęścia obiektywne i subiektywne – pojmowanie szczęścia w różnych kulturach
5. Indywidualna definicja szczęścia
6. Krytyka psychologii pozytywnej
7. Związek poczucia szczęścia z poczuciem sensu i zdrowiem
8. Wprowadzenie do definiowania i odnajdywania szczęścia w różnych obszarach życia

Moduł 2 Emocje a poczucie szczęścia

1. Rola emocji pozytywnych – teoria Susan Folkman
2. Wzmacnianie emocji pozytywnych – teoria Barbary Fredrickson
 - 2.1. Zasady pozytywności
- 2.2. Postanowienia noworoczne – mechanizm zmiany i wzmocnienie pozytywne
- 2.3. Wzmacnianie pozytywnych emocji w pracy z ciałem – zadania praktyczne
 - 2.3.1. Praca z oddechem
 - 2.3.2. Ćwiczenie medytacji
- 2.4. Ćwiczenie wdzięczności
- 2.5. Współodczuwanie z samym sobą

Moduł 3 Flow - teoria przepływu M. Csikszentmihalyego

1. Teoria przepływu i jej założenia
 - 1.1. Warunki doświadczania przepływu
 - 1.2. Korzyści z odczuwania stanu przepływu
 - 1.3. Wyzwania i zagrożenia dla odczuwania przepływu
2. Sposoby odnajdywania pasji oraz satysfakcji w codziennym życiu
- 2.1. Ćwiczenie uważności
3. Rozpoznawanie obszarów, w których można doświadczać przepływu
 - 3.1. Odnajdywanie swojej pasji
 - 3.2. Aktywności fizyczne, w których można doświadczyć przepływu
 - 3.3. Technika Pomodoro
 - 3.4. Muzyka i taniec

Moduł 4 Korzystanie z zasobów

1. Rodzaje zasobów, ćwiczenie zdolności wykorzystywania zasobów
 - 1.1. Teoria zachowania zasobów Hobfolla
 - 1.2. Zasoby społeczne – relacje z innymi
 - 1.3. Wsparcie społeczne według Heleny Sęk
 - 1.4. Ćwiczenia w rozpoznawaniu istniejących zasobów
2. Wykorzystanie zasobów
 - 2.1. Wykorzystanie zasobów w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych
 - 2.2. Wykorzystanie zasobów w celach rozwojowych
 - 2.3. Utrzymanie zasobów, rola emocji pozytywnych
 - 2.4. Pomaganie innym
3. Tworzenie nowych zasobów – ćwiczenia

Moduł 5 Budowanie postawy otwartej na doświadczenia

1. Działania budujące szczęście – Sonya Lyubomirsky
2. Budowanie kompetentnego oraz pozytywnego obrazu siebie, otwartości na doświadczenie oraz innych
3. Budowanie poczucia koherencji
4. Teoria i terapia Balinta

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl