

# 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 - Posiada wiedzę na temat pojęcia i teorii szczęścia

W2 - Posiada wiedzę na temat pozytywnych emocji i zasobów osobistych i społecznych

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

W4 - Jest świadomy znaczenia podmiotowych determinantów doświadczania szczęścia

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

U1 - Umie świadomie określić swoje pasje i działania, które przynoszą mu satysfakcję

U2 - Potrafi wykorzystywać ćwiczenia medytacyjne w celu budowania uważności, lepszej świadomości siebie i innych

U3 - Potrafi rozpoznawać posiadane zasoby, a także wskazywać na możliwe sposoby ich rozwijania

U4 - Potrafi akceptować to, czego doświadcza, zachowując przy tym równowagę emocjonalną

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

K1 - Rozumie relacje między budowaniem pozytywnego obrazu siebie a współdziałaniem w grupie

K2 - Potrafi rozpoznawać możliwości wiążące 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.

# 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**.

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)