

Stosowanie własnych zalet charakteru w pracy dydaktycznej

-szkolenie realizowane w ramach Zintegrowanego Programu Rozwoju UW

Prowadzący: dr Małgorzata Styśko-Kunkowska

Głównym celem szkolenia jest rozwijanie poczucia kontroli nad własnymi zaletami charakteru przez znajdowanie ich nowych i częstszych zastosowań w obszarze pracy dydaktycznej. Uczestnicy:

- Zapoznają się z koncepcją zalet osobistych w ujęciu Seligmana i Petersona
- Zidentyfikują własne zalety osobiste, zgodnie z podejściem psychologii pozytywnej.
- Wzmocnią dotychczasowe sposoby zastosowania zalet osobistych w pracy dydaktycznej.
- Wypracują indywidualne nowe sposoby zastosowania zalet charakteru w codziennej pracy dydaktycznej.

Zgodnie z podejściem psychologii pozytywnej, świadome korzystanie z mocnych stron charakteru przynosi szereg korzyści w życiu zawodowym, osobistym i emocjonalnym, a także zdrowotnym. Korzystanie z tzw. zalet sygnaturowych sprawia, że wykonywanie różnych czynności wiąże się z pozytywnymi emocjami, zaangażowaniem w zadania oraz sprzyja szybszym postępom, zwiększa pewność siebie przy wykonywaniu zadań, i sprzyja ich realizacji. Podstawą do wykorzystywania zalet charakteru jest zrozumienie własnych zalet osobistych oraz rozwinięcie umiejętności ich świadomego stosowania w różnych sytuacjach, w tym szkoleniu w zakresie pracy dydaktycznej.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Rozumie własne zalety charakteru, zgodnie z ujęciem Seligmana i Petersona.
- Posiada podstawową wiedzę o zaletach charakteru, wie czym są zalety sygnaturowe i dlaczego ich częste stosowanie jest ważne.
- Umie zidentyfikować sposoby zastosowania zalet charakteru w obecnej pracy dydaktycznej.
- Wie, jak zastosować własne zalety charakteru do bardziej satysfakcjonującego wykonywania wybranych zadań w pracy zawodowej.

Oczekiwania pod adresem uczestników

Komputer z kamerą i mikrofonem, **aplikacja Google Meet**,

W trakcie zajęć uczestnicy będą proszeni o zalogowanie się i wypełnienie w języku polskim testu Zalet charakteru na stronie <https://www.viacharacter.org/>.

Przed szkoleniem uczestnicy otrzymają informacje techniczne i instrukcję dostępu do szkolenia.