

Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Równowaga praca-życie prywatne: kształtowanie własnego dobrostanu	
Adresat kursu	Kadra administracyjna i zarządzająca UW	
Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:		
Imię i nazwisko, kontakt	dr Dorota Kobylńska/Wydział Psychologii UW	
Informacje dotyczące szkolenia:		
Liczba godzin dydaktycznych	8 godzin	
Termin szkolenia	21-22 listopada 2019	
Dni i godziny zajęć	Czwartek, piątek	9-18/9-16.30
Miejsce prowadzenia zajęć	ECEG w Chęcinach	Sale warsztatowe na I p.
Rodzaj prowadzonych zajęć	Warsztaty	
Cele szkolenia	<p>Cel ogólny: Zapoznanie uczestników z tematyką psychologii szczęścia/dobrostanu oraz metodami podnoszenia poczucia szczęścia w odniesieniu do kontekstu równowagi między życiem zawodowym i prywatnym.</p> <p>Cele szczegółowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przekazanie wiedzy i wyników badań z zakresu psychologii pozytywnej wskazujących na wyznaczniki i konsekwencja poczucia szczęścia (emocje pozytywne, optymizm, poczucie sensu życia). 2. Odniesienie wiedzy teoretycznej do praktycznego działania w codziennym życiu. 3. Wyjaśnienie, czym jest szczęście, jakość życia i jakie czynniki je determinują i jak na nie wpływać. 4. Diagnoza własnego poczucia szczęścia w kilku obszarach życia. 5. Refleksja nad własnym systemem wartości i tym, jakie czynniki kształtują moje osobiste poczucie szczęścia. 6. Przedstawienie i przećwiczenie kilku metod podwyższania dobrostanu (emocje pozytywne, spójne cele). 	

Opis programu zajęć

Kurs stanowi “mieszankę” wybranych elementów wiedzy naukowej z zakresu Psychologii Pozytywnej z praktycznymi radami bezpośrednio z niej wynikającymi. Psychologia pozytywna to dziedzina, która zrewolucjonizowała podejście do życia codziennego. W miejsce koncentracji na negatywach, brakach, niedoskonałościach, skupiła się na potencjale człowieka, jego mocnych stronach i czynnikach determinujących szczęście, jakość życia zawodowego i prywatnego.

1. Wprowadzenie (cel, zasady).
2. Pretest.
3. Krótkie ćwiczenia integracyjne związane z tematyką szkolenia.
4. Mini wykład dotyczący uwarunkowań i konsekwencji dobrostanu.
5. Diagnoza własnego poczucia szczęścia w odniesieniu do życia prywatnego i zawodowego. Jak dbać o równowagę praca/życie prywatne?
6. Priorytety, wartości – ćwiczenie samoświadomościowe pozwalające na identyfikację tego, co najsilniej wpływa na moje poczucie szczęścia and co chcę robić, żeby osiągać większą satysfakcję.
7. Dwa filary szczęścia:
 - Wzmacnianie emocji pozytywnych – ćwiczenie w parach.
 - Poczucie sensu - spójne cele – ćwiczenie indywidualne z omówieniem w parach/trójkach.
8. Inne sposoby podnoszenie poczucia szczęścia – mini wykład and dyskusja.
9. Zakończenie szkolenia, posttest.

Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- posiada wiedzę o przyczynach i konsekwencjach dobrostanu oraz wybranych metodach rozwijania go,
- umie odnieść tę wiedzę do praktycznego działania w codziennym życiu,
- rozumie czym jest szczęście, jakość życia i jakie czynniki je determinują,
- wie na czym u niego osobiście polega dążenie do osiągnięcia równowagi między życiem prywatnym a zawodowym,
- zna naukowe podejście do emocji pozytywnych oraz wie jak wpływać na częstsze ich doświadczanie
- wie czym są spójne cele i jak ich poszukiwać.

Metody pracy:

Mini-wykłady

Ćwiczenia indywidualne

Ćwiczenia w parach/trójkach

Dyskusja

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

I. Pre-test

II. Post-test

Program przygotowany przez: Dorota Kobylińska