

## Program szkolenia

<b>Tytuł szkolenia</b>	<b>Równowaga praca-życie prywatne: kształtowanie własnego dobrostanu</b>	
<b>Adresat kursu</b>	<b>Pracownicy i pracowniczki kadry zarządzającej</b>	
<b>Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:</b>		
<b>Imię i nazwisko, kontakt</b>	dr Dorota Kobylińska/Wydział Psychologii UW	
<b>Informacje dotyczące szkolenia:</b>		
<b>Liczba godzin dydaktycznych</b>	<b>8 godzin</b>	
<b>Termin szkolenia</b>	20.06.2022	
<b>Dni i godziny zajęć</b>	20 czerwca	9:00 – 16:00
<b>Miejsce prowadzenia zajęć</b>	Biblioteka Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa ul. Dobra 56/66 (sala 254)	
<b>Rodzaj prowadzonych zajęć</b>	Warsztaty	
<b>Cele szkolenia</b>	<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"><li>1. Przekazanie wiedzy i wyników badań z zakresu psychologii pozytywnej wskazujących na wyznaczniki i konsekwencja poczucia szczęścia (emocje pozytywne, optymizm, poczucie sensu życia).</li><li>2. Odniesienie wiedzy teoretycznej do praktycznego działania w codziennym życiu.</li><li>3. Wyjaśnienie, czym jest szczęście, jakość życia i jakie czynniki je determinują i jak na nie wpływać.</li><li>4. Diagnoza własnego poczucia szczęścia w kilku obszarach życia.</li><li>5. Refleksja nad własnym systemem wartości i tym, jakie czynniki kształtują moje osobiste poczucie szczęścia.</li><li>6. Przedstawienie i przećwiczenie kilku metod podwyższania dobrostanu (emocje pozytywne, spójne cele).</li></ol>	

### Opis programu zajęć

Kurs stanowi “mieszankę” wybranych element 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,
- rozumieć 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

Diskusja

**Program przygotowany przez: Dorota Kobylńska**