**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 Kobylińska/Wydział Psychologii UW | |
| **Informacje dotyczące szkolenia:** | | |
| **Liczba godzin dydaktycznych** | **8 godzin** | |
| **Termin szkolenia** | 9-10 maja 2019 | |
| **Dni i godziny zajęć** | Czwartek, piątek | 9-17 |
| **Miejsce prowadzenia zajęć** | ECEG w Chęcinach | Sale warsztatowe na I p. |
| **Rodzaj prowadzonych zajęć** | Warsztaty | |
| **Cele szkolenia** | Cel ogólny:  Zapoznanie uczestników z tematyką psychologii szczęścia/dobrostanu oraz metodami podnoszenia poczucia szczęścia w odniesieniu do kontekstu równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. | |
| Cele szczegółowe:  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 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 dobrostau. 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.   1. Inne sposoby podnoszenie poczucia szczęścia – mini wykład and dyskusja. 2. 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 osiągania 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:**   1. **Pre-test** 2. **Post-test** | | |

**Program przygotowany przez: Dorota Kobylińska**