**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-wykładyĆwiczenia indywidualneĆwiczenia w parach/trójkachDyskusja |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia:**1. **Pre-test**
2. **Post-test**
 |

**Program przygotowany przez: Dorota Kobylińska**