1. Wtorek, 10.00 – 11.30 – **Psychologia emocji i motywacji**

Emocje towarzyszą nam całe życie, ale czy je rozumiemy? Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym co powoduje, że do niektórych zadań, celów życiowych podchodzimy z ogromnym zapałem, a inne stają się przysłowiową „kulą u nogi”?

Na zajęciach poruszone zostaną takie zagadnienia jak:

* cechy procesu emocjonalnego, funkcje i przebieg emocji.
* co odróżnia emocje od nastrojów i innych procesów afektywnych
* ekspresja emocji i jej składniki (mimiczna i pantomimiczna), ekspresje emocji podstawowych i kształtowanych kulturowo.
* wpływ emocji i nastroju na poznanie i zachowanie.
* typy motywacji. Koncepcje i ujęcia motywacji. Od czego zależy siła motywacji
i wytrwałość?
* dlaczego człowiek wycofuje się z zaangażowania i dążenia? Sytuacyjne wyznaczniki wytrwałości w działaniu.

Zajęcia będą miały formę edukacyjno-warsztatową, będą połączeniem krótkich wykładów, dyskusji, z kreatywnymi metodami ćwiczebnymi.

1. Wtorek, 11.30 – 13.00 – **Jak się porozumiewać, aby się porozumieć**

W szkołach uczy się nas matematyki, chemii, historii itd., a pomija się tak ważne kwestie jak komunikacja międzyludzka. Bywa, że mimo dobrych intencji, nasz komunikat, to co próbujemy przekazać spotyka się z niezrozumieniem i atakiem. Dialog przestaje być konstruktywny.

Na warsztatach będzie można zapoznać się z podstawowymi zasadami komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Uczestnicy dowiedzą się o znaczeniu emocji, samooceny w procesie komunikacji. Poznają „język żyrafy”, czyli sposób rozmowy oparty na szacunku.

Ramy programowe warsztatu:

1. Jak rodzi się plotka – o idei rozmowy bezpośredniej.
2. Komunikaty sms, mail – współczesny sposób porozumiewania się.
3. Język ciała – motywowanie i wywieranie wpływu na innych.
4. Asertywność – czym jest i jak jej używać.
5. Świadomość własnej osoby i empatia w procesie komunikacji.
6. Idea i praktyczne zastosowanie ‘Porozumienia bez przemocy”.

Zajęcia będą miały formę edukacyjno-warsztatową, będą połączeniem krótkich wykładów, dyskusji, z kreatywnymi metodami ćwiczebnymi.

1. Wtorek, 13.00 – 14.30 – **Psychologia „szczęścia”**

Na warsztatach będzie można dowiedzieć się czym jest szczęście. Obalony zostanie mit „urodzonego pod szczęśliwą gwiazdą”. Poznać będzie można wyznaczniki szczęścia, dobrostanu oraz sposoby ich osiągania. Pokazane zostanie, jak wziąć sprawy w swoje ręce i pomóc „szczęściu” zagościć w naszym codziennym życiu.

Ogólne ramy programu będą poruszały m. in. takie zagadnienia jak:

* dobrostan w ujęciu hedonistycznym i eudajmonistycznym
* pieniądze a szczęście
* poczucia szczęścia z zdrowie
* rola relacji interpersonalnych
* wyznaczanie celów w życiu i ich realizacja
* Model Pozytywnego Myślenia: o znaczeniu uwagi, interpretacji i pamięci w dostrzeganiu „szklanki do połowy pełnej’
* szkodliwe nawyki myślowe – czym są i jak je zmieniać
* tu i teraz – czyli jak „delektować się” życiem

Zajęcia będą miały formę edukacyjno-warsztatową, będą połączeniem krótkich wykładów, dyskusji, z różnymi metodami ćwiczebnymi.

O MNIE ☺

Mój zawód to moja misja i pasja. Aktywnie wspieram i specjalizuje się w prowadzeniu zajęć indywidualnych i grupowych z osobami chcącymi poprawić swój dobrostan.

Mam wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów i spotkań z zakresu psychologii na UTW, w Klinice Psychiatrii Osób Dorosłych w UCK w Gdańsku oraz na kilku uczelniach m. in. w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej czy w Wyższej Szkole Bankowej. W tej ostatniej prowadząc (głównie na kierunku psychologii) takie zajęcia jak: psychologia emocji i motywacji, psychologia poznawcza, psychologia pozytywna, psychologia twórczego rozwoju, trening umiejętności interpersonalnych i in.

Moją pasją jest też fotografia z grafiką, którą również zarażam studentów na Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Efektem tej pasji był wydany kalendarz na rok 2019 pt. „Studentki”, przełamujący stereotypy postrzegania osób w wieku emerytalnym i promujący działalność UTW.

Przebyty w trakcie studiów psychologicznych trening twórczości skłania mnie do wykorzystywania w swojej pracy technik i metod o niego opartych.

Dziękuję za zainteresowanie się moją ofertą zajęć,
Katarzyna Krystek