**Psychologia „szczęścia” z elementami komunikacji**

Na warsztatach będzie można dowiedzieć się czym jest szczęście, psychologia pozytywna. Można będzie poznać wszystkie wyznaczniki dobrostanu oraz sposoby ich osiągania.

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
* jak rodzi się plotka – o idei rozmowy bezpośredniej.
* komunikaty sms, mail – współczesny sposób porozumiewania się.
* język ciała – motywowanie i wywieranie wpływu na innych.
* asertywność – czym jest i jak jej używać.

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