

PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

PSYCHOLOGIA SZCZĘŚCIA

Cena: 100 zł/semestr

Terminy:

październik: 12, 19, 26

listopad: 9, 16, 23, 30

grudzień: 7, 14, 21

styczeń: 11, 18

Dzień: piątek

Godziny: 10:15-11:45

Sala: 2.1

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kierownik Projektu

JOANNA WALCZAK

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój 3.6
(III piętro)

Telefon: 694441739, 58 7214666

e-mail: jwalczak@swps.edu.pl

Osoba prowadząca: Katarzyna Krystek - absolwentka psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie i informatyki Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa w Poznaniu. Prowadząca m. in. warsztaty na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Sopocie i Gdańsku z zakresu psychologii, fotografii i grafiki. Przebyty w trakcie studiów psychologicznych trening twórczości skłania ją do wykorzystywania w swojej pracy szkoleniowca technik i metod o niego opartych.



O szkoleniu: Tematyka zajęć będzie koncentrować się na przekazaniu uczestnikom kursu wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu psychologii szczęścia.

Program szkolenia:

- Na warsztatach będzie można dowiedzieć się czym jest szczęście. Obalony zostanie mit, że ze szczęściem się rodzimy („urodzony pod szczęśliwą gwiazdą”). Poznać będzie można wyznaczniki szczęścia oraz sposoby ich osiągania. Pokazane zostanie, jak wziąć sprawy w swoje ręce i pomóc „szczęściu” zagościć w naszym codziennym życiu.
- Ogólne ramy programu będą skupiały się m. in. na budowaniu obrazu własnej osoby, nawiązywaniu i budowaniu więzi z innymi ludźmi, odnajdywaniu i wyznaczaniu nowych zainteresowań, celów, pokonywaniu przeszkód w drodze do realizacji celów, wyrabianiu nowych „szczęśliwych” nawyków.
- Zajęcia będą miały formę edukacyjno-warsztatową, będą połączeniem krótkich wykładów, dyskusji z różnymi metodami ćwiczebnymi.