

## PSYCHOLOGICZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

### WARSZTATY LEPSZEGO ŻYCIA - kontynuacja

**Cena: 100 zł.**

**Terminy:**

Październik: 12 (sala 002), 19 (sala 101), 26 (sala 002)

Listopad: 9 (sala 002), 16 (sala 101), 23 (sala 101),  
30 (sala 002)

Grudzień: 7 (sala 001), 14 (sala 001), 21 (sala 101)

Styczeń: 11 (sala 001), 18 (sala 001)

**Dzień: środa**

**Godziny: 10.15-11.45**

**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 102  
(I piętro)

Telefon: 694441739, 58 721 46 66  
e-mail: [jwalczak@swps.edu.pl](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)

**Osoba prowadząca:**

Przemysław Staroń - psycholog i kulturoznawca, pracownik Zakładu Psychologii Wspomagania Rozwoju Uniwersytetu SWPS w Sopocie, wieloletni wykładowca na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Sopocie, koordynator projektów z zakresu wspierania rozwoju seniorów, arteterapeuta i trener kreatywności.



**O szkoleniu:** Warsztaty szkoleniowe mają charakter stymulacji rozwoju osobistego, która jest osiągnięta za pomocą metod standardowych (elementy wykładu interaktywnego, pogadanki, dyskusji) i niestandardowych (arteterapii, dramy, metod kreatywnych)

**Program szkolenia:**

1. Komunikacja intrapersonalna: kontakt z sobą samym.
2. Poczucie własnej wartości podstawą dobrych relacji ze sobą i z innymi.
3. O dobrej komunikacji – czyli jak się kłócić (dobrze).
4. Mądrość życiowa – dlaczego tak bardzo potrzebna.
5. Emocje i motywacje – czyli rzecz o napędzie do działania.
6. Poczucie sensu – jako coś, co spaja wszystko.

**Korzyści dla osób uczestniczących:**

- cotygodniowe zajęcia w dynamicznej grupie
- doświadczenie wiedzy psychologicznej w sposób autentyczny, „na sobie”
- przećwiczenie narzędzi podwyższających jakość życia w celu stosowania ich na co dzień
- otrzymanie wsparcia od grupy i prowadzącego
- dobre samopoczucie i energia, które będą „ładować” na cały tydzień :)