

## PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

### WARSZTATY DOBREGO ŻYCIA

**Cena:** 100 zł

**Terminy:**

Listopad: 8, 15, 22, 29

Grudzień: 6, 13, 20

Styczeń: 3, 10, 17, 24, 31

**Dzień:** środa

**Godziny:** 10:45-12:15

**Sala:** 8.11 sala 1.6; 15.11 sala 2.1;

22.11 i 29.11 sala 1.6;

6.12, 13.12 sala 2.1; 20.12 sala 1.6;

3.01 sala 2.3; 10.01 sala 1.6;

17.01 sala 2.3; 24.01 i 31.01 sala 1.6

**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

Telefon: 694441739

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. Ja – ja: dobry kontakt z sobą samym czyli komunikacja intrapersonalna
2. Poczucie własnej wartości jako podstawa dobrego życia
3. O dobrej komunikacji, czyli gdy Ja spotyka Ty
4. Mądrość życiowa – uspołnienie doświadczeń
5. Emocje i motywacje jako fundament dobrego życia
6. Poczucie sensu życia jako zwieńczenie dobrego życia

**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 :)