



Warsztat I

JA W RELACJI Z INNYMI - JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE?

Zapraszamy na warsztaty pozwalające udoskonalić relacje interpersonalne poprzez zrozumienie znaczenia postrzegania siebie w relacjach z innymi oraz poznanie kluczowych elementów procesu budowania relacji i świadome ich angażowanie. Warsztaty obejmują swą tematyką takie elementy relacji jak: obraz „ja”, nastawienie wobec innych, komunikacja interpersonalna, emocje, poznanie, współdziałanie. Pozwalają znaleźć odpowiedź na pytania: jak budować pozytywny wizerunek samego siebie w oczach innych bez nakładania masek? Jak spojrzeć na siebie oczami innych? Co ja mogę zyskać i dać w relacjach interpersonalnych (bliskich, towarzyskich, zawodowych)? Jak skutecznie komunikować się z innymi? Jak budować satysfakcjonujące relacje?

Relacje interpersonalne przy świadomym zaangażowaniu w ich budowanie pozwalają odkrywać samego siebie i innych w taki sposób, że każda (!) relacja staje się dobra i ważna. Zapraszamy do zgłębiania tej wiedzy.

termin: 4 kwietnia 2017 r. godz.

miejsce: UKSW, ul. Wóycickiego 1/3, budynek 23, sala 322

prowadzący: dr Anna Linek

czas trwania: 90 minut

liczba miejsc: 15

dr Anna Linek – pracownik naukowo-dydaktyczny, adiunkt w Katedrze Socjologii Ogólnej oraz kierownik Zakładu Socjologii Rodziny i specjalności Socjologia Relacji Interpersonalnych w Instytucie Socjologii UKSW. W swoich badaniach i publikacjach skupia się na problemach dotyczących funkcjonowania człowieka w otoczeniu społecznym oraz relacjach interpersonalnych i ich uwarunkowaniach. Posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie prowadzenia wykładów i warsztatów w obszarze takich zagadnień jak psychologia społeczna, psychologia zarządzania, psychologia rodziny, komunikacja interpersonalna, negocjacje, mediacje, rozwój i osobowość jednostki.

Warsztat II

Jak znaleźć motywację przed kolejnym wyzwaniem zawodowym?

Zapraszamy na warsztat, dzięki któremu dowiesz się, dlaczego w życiu czasem odkładasz ważne rzeczy na „potem”. Zobaczysz, jak i kiedy działasz w swojej sprawie, a kiedy odpuszczasz. Dzięki udziałowi w warsztacie zrozumiesz czemu niektórych rzeczy nie robisz/nie wdrażasz choć czujesz, że bardzo tego chcesz. W końcu dowiesz się co zrobić by skutecznie realizować własne plany, cele zawodowe i nie tylko.

Podczas warsztatu:

- ➔ przyjrzyj się swoim kluczowym wartościom i temu, na ile realizujesz je w swoich dotychczasowych wyborach.
- ➔ dowiesz się jak zamienić *“powinnam/powinienem, muszę, trzeba”* na *“chcę, wybieram, mogę”*
- ➔ stworzysz plan co zrobić, by z sukcesem zrealizować swoje najbliższe cele zawodowe

Wyjdiesz z konkretną wiedzą, świadomością i odwagą. Jeżeli chcesz więcej działania zamiast tylko mówienia o działaniu - to spotkanie jest dla Ciebie.

Jeżeli chcesz mieć wpływ na swoje życie, zaczniesz go mieć!

termin: 4 kwietnia 2017 r. godz.

miejsce: UKSW, ul. Wóycickiego 1/3, budynek 23, sala 407

prowadzący: Joanna Religa, Agata Węgier-Ciornei

czas trwania: 90 minut

liczba miejsc: 15

ZAPRASZAMY!



JOANNA RELIGA

Jestem coachem przedsiębiorczości. Wspieram Mamy, które myślą o założeniu własnej firmy i pomagam, gdy stawiają w niej pierwsze kroki. Przez 12 lat pracowałam w międzynarodowych korporacjach, budując strategię i realizując plany komunikacyjne dla dużych marek. Od 3 lat jestem również dyplomowanym coachem. Moje motto: „Rób to czego innym się nie chce, a wkrótce będziesz miała to, o czym inni wciąż tylko marzą”.



AGATA WĘGIER-CIORNEI

Certyfikowany coach, trener biznesu, filolog, specjalista od motywacji wewnętrznej. Wiele lat związana prowadzeniem i organizacją procesów rozwojowych. Specjalizuje się w pracy z kobietami na rozdrożu zawodowym. Prowadzi warsztaty, konsultacje indywidualne i kręgi kobiet. Koncentruje się na pracy z talentami, odwykiem od blokującego perfekcjonizmu i przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu.

Warsztat III
MOJE ŻYCIE – MÓJ DOM

DLACZEGO BOIMY SIĘ WŁASNEJ MIŁOŚCI?

kurs doskonalenia personalnego



Zapraszamy na kurs doskonalenia personalnego, który łączy w sobie elementy wizualizacji i treningu personalnego. Kurs oparty jest na koncepcji uniwersalnej architektury wartości i norm, odwołującej się do źródeł podstawowych lęków ograniczających działania człowieka na wszystkich poziomach życia społecznego. Identyfikacja tego, że to właśnie lęk powstrzymuje nas przed twórczą pracą, przed budowaniem szczęśliwych relacji, przed podążaniem za swoim powołaniem, a nawet przed odkryciem tego powołania, jest pierwszym etapem drogi do doskonałości, czyli drogi do siebie samego. Zagubienie na tej drodze wyrządza wiele szkód i przysparza zbyt dużo niepotrzebnego bólu i cierpienia. Jak zatem odkryć źródła naszych lęków, a potem pokonać te lęki, aby życie uczynić łatwiejszym, szczęśliwym i spełnionym? Odpowiedź na to pytanie jest celem podstawowym tego kursu. Natomiast cele szczegółowe odnoszą się do ustawienia na tej najważniejszej z naszych dróg, czyli drodze do siebie, tak jednoznacznych drogowskazów, aby nie można było jej więcej zagubić.

termin: 4 kwietnia 2017 r.

miejsce: UKSW, ul. Wóycickiego 1/3, budynek 23, sala 424

prowadzący: Klaudia Śledzińska

czas trwania: 90 minut

liczba miejsc: 15

Klaudia Śledzińska – pracownik naukowo-dydaktyczny, adiunkt w Katedrze Myśli Społecznej w Instytucie Socjologii UKSW. W swoich koncepcjach łączy perspektywy etyki i socjologii szukając takich podstaw określania norm moralnych, aby nadawać im charakter uniwersalny w warunkach permanentnej zmiany społecznej. Punktem wyjścia dla tych koncepcji jest zawsze odkrywanie możliwości doskonalenia personalnego i źródeł wewnętrznej spójności człowieka. Integracja wewnętrzna bowiem, umożliwia w pełni satysfakcjonujące uczestnictwo w życiu społecznym i kształtowanie go według zasad istotnych z punktu widzenia jednostki i jej drogi rozwoju.