

## ABSTRAKT

Dr Leszek Mellibruda  
Active Business Mind Psychologia biznesu

TEMATYKA WYKŁADÓW (15h): „Psychologia emocji i zachowań społecznych” (PEZS)

1. **Magia kłamstwa, czyli rubieże Inteligencji Emocjonalnej**
  - a. „Magia kłamstwa” – mity i rzeczywistość mikroekspresji i mowy ciała (nonverbal language)
  - b. Na czym polega Inteligencja Emocjonalna – wymiary, przejawy i sposoby traktowania emocji
  - c. Czy można zwiększać poziom Inteligencji Emocjonalnej i jak to zrobić
2. **„Lejek komunikacyjnych utrudnień i słuchanie czworgiem uszu”**
  - a. Słuchanie „czworgiem uszu” ważną umiejętnością profesjonalnej komunikacji
  - b. Dlaczego tryb zwracania się do ludzi ułatwia lub utrudnia proces komunikacji
  - c. „Trójkąt Dramatyczny” i rola Gadziego mózgu” obecnego w każdym z nas – czyli o potędze odruchowych wzorców reagowania komunikacyjnego
3. **W każdym drzemie „ułamek irracjonalności” czyli dlaczego lubimy się bać - psychologia silnych emocji**
  - a. Dlaczego horrory oraz poszukiwanie przygód i grozy mają tak wielu sympatyków
  - b. „Dwa mosty i jedna kobieta” – wyniki eksperymentu dowodzącego wpływu lęku na pobudzenie seksualne mężczyzn (ale również czy rozmiar biustu zwiększa pozytywne emocje wobec kobiet)
  - c. Jak radzić sobie z nadmiarem lęku, strachu i innymi negatywnymi emocjami
4. **Zarządzanie energią własną i współpracowników, czyli po czym poznać, czy człowiek potrafi wpływać na innych i zarządzać sobą**
  - a. Co to jest i na czym polega energia organizacyjna
  - b. 4 postacie energii organizacyjnej – jak powstają i na czym polegają
  - c. Dlaczego zjedzenie 8 stoni niektórym nie wystarcza, czyli 8 kroków w zarządzaniu energią własną
5. **Czy Stres może być źródłem siły, wigoru i energii życiowej, czyli co dzisiaj wiemy o pozytywnych i negatywnych skutkach stresu**
  - a) Dystres i Eustres – dwa oblicza reakcji ludzi i ich organizmów na zmiany i zwykłą codzienność – istota i zniekształcenia rozumienia stresu –
  - b) Mózg emocjonalny i kognitywny – EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing - Pittsburgh Project
  - a. „Dotknij mnie czule” czyli magia endorfin i oksytocyny w powstawaniu i modulowaniu reakcji stresowych - Jak radzić sobie z nadmiarem lęku, strachu i innymi negatywnymi emocjami
6. **Dojrzałość i rozwój człowieka, czyli dlaczego tak rzadko mężczyźni przed 35 a kobiety przed 30 rokiem życia stają się dojrzałi**
  - a. Czym jest dojrzałość - 10 wymiarów Prof. Z.Płużek (b.osobisty Doradca JPll)

Wykład współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



- b. „Między miłością i wiernością” – koncepcja rozwoju psychospołecznego E.H.Ericsona
  - c. „Odwaga – rozważa i spójność wewnętrzna” wg S.R.Covey’a
7. **Psychologia myślenia twórczego i kreatywnego rozwiązywania problemów**
- a. Przejawy kreatywności i myślenia twórczego
  - b. Myślenie konwergencyjne – dlaczego jedni „mają to we krwi” a inni udają, że potrafią
  - c. PQRS i SQ3R – niekonwencjonalne metody uczenia się i myślenia twórczego



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

