



LABORATORIUM DOSKONALENIA SKUTECZNOŚCI I SATYSFAKЦИИ W RELACJACH Z INNYMI LUDŹMI (LAB-DOSIS) - jesień 2018

Warsztaty kreatywne

CZAS: 3 warsztaty każdy po 4 h dla dwóch grup

UCZESTNICZY I ZASADY:

- Pierwszeństwo doktoranci PW oraz uczestnicy wykładów z semestru wiosennego 2018
- Uczestnicy będą proszeni o wykonanie prostych zadań domowych do wykorzystania podczas ćwiczeń
- W trakcie zajęć wykorzystywane będą scenki z rejestracją video i omówieniem (każde nagranie będzie likwidowane po zajęciach)
- Dozwolona jedna nieobecność (dodatkowe zadanie domowe)
- Liczebność jednej grupy: 20 do 25 osób (max)

TEMATYKA I PROGRAM ZAJĘĆ

1. Asertywność – umiejętnością określania i wyrażania siebie.

- Umiejętność budowania i obrony własnych granic
- Asertywność a agresywność – różnice, podobieństwa, jak sobie radzić asertywnie z osobami agresywnymi, obwiniającymi i bierno-zależnymi.
- Dlaczego dla niektórych osób trudno jest okazać asertywność w pewnych okolicznościach - 6 wymiarów asertywności – Mapa Asertywności (test)
- Asertywność w relacjach z grupą studentów
- Doskonalenie umiejętności przyjmowania i wyrażania uczuć pozytywnych i negatywnych

2. Konflikt – rozumienie, zarządzanie, działanie.

- „Dlaczego ludzie się kłócą?” – typowe i specyficzne przyczyny i źródła konfliktów
- Dlaczego kłótnie mogą stać się pokarmem (toksycznym) w relacjach, czyli osobiste, indywidualne i nawykowe postawy wobec konfliktu – czy można zmienić własne reakcje behawioralne i emocjonalne w sytuacji napięcia i „awantury”?
- 9 typowych pseudo-rozwiązań sytuacji konfliktowej – rola potocznego myślenia i społecznych stereotypów w podejściu do konfliktów
- Pozytywne przesłanki psychologicznego rozwiązywania konfliktów – co robić i czego nie robić – przed i w trakcie konfliktu oraz tuż po nim.

3. Aprobata i akceptacja w relacjach z ludźmi – umiejętność budowania i podtrzymywania dobrych relacji.

- Źródła i przyczyny unikania wyrażania aprobaty i pochwał w codziennym życiu i w pracy z innymi ludźmi
- Akceptacja bez aprobaty, czyli jak budować umiejętność pogodzenia się z czymś na co nie mamy lub mamy iluzoryczny wpływ
- Jak wyrażać aprobatę i akceptację by stały się mocnymi czynnikami pozytywnej motywacji i wzmacniania wzajemnej satysfakcji w relacjach interpersonalnych.
- „Gdy zwierzęta stają się ważniejsze od ludzi”, czyli jak rozniecać w sobie radość, satysfakcję i poczucie głębszego sensu w relacjach z innymi ludźmi.