



# Centrum Studiów Zaawansowanych Politechniki Warszawskiej

Pl. Politechniki 1, 00-661 Warszawa, tel./fax +48 22 234 6003 (6002), [www.csz.pw.edu.pl](http://www.csz.pw.edu.pl)



## ABSTRAKT

**W poszukiwaniu terażniejszości**

**Mgr inż. arch Barbara Majerska  
Mgr inż. arch Aleksandra Przywózka**

**Afiliacja**

Treść

**Celem laboratorium jest otwarcie się na różnorodne poglądy powiązane z istotą czasu, myśli, świadomości oraz terażniejszości. Podczas interaktywnych zajęć studenci będą mieli możliwość zapoznania się z aspektami dotyczącymi sensu istnienia oraz natury szczęścia. W ramach zajęć zostaną przeprowadzone ćwiczenia, których celem będzie poprawa samopoczucia, świadoma analiza procesu myślowego, bycia tu i teraz, koncentracji oraz sposobów obniżenia poziomu stresu. Wyniki działań zostaną omówione pod koniec semestru, a następnie porównane ze stanem sprzed laboratoriów.**