



ABSTRAKT

TECHNIKI PRACY Z WYOBRAŹNIĄ

Anna Szalwa, mgr sztuki

Wydział Architektury, Politechnika Warszawska

W zakresie wymienionych tematów dotyczących doskonalenia umiejętności miękkich zostaną przeprowadzone wykłady, praktyczne ćwiczenia i dyskusje.

- Zarządzanie sobą w czasie:**
metody samoorganizacji, konstruktywne planowanie, zasady określania i realizowania priorytetów, skuteczna praktyka w kontekście krótko i długoterminowym, przegląd narzędzi wspomagających zarządzanie czasem, idea *work-life balance*
- Zarządzanie własnymi zasobami:**
jak efektywnie korzystać ze swojego naturalnego potencjału, nazywanie i praca z talentami, dwa bieguny talentów
- Kreowanie wewnętrznego świata:**
bogactwo i ograniczenia przestrzeni mentalnej, metody pracy z ograniczającymi przekonaniem, archetyp cienia, rola metafor i symboli w życiu człowieka, projektowanie relacji i sytuacji, czyli percepcja i doświadczenie rzeczywistości jako lustrzane odbicie programów umysłu
- Techniki pracy z emocjami poprzez ciało i umysł:**
dążenie do zrównoważonego rozwoju i odporności emocjonalnej, praktyka zdrowego odpoczynku, ciało jako projekcja świadomości, rola nieoceniającego obserwatora, przegląd metod: techniki uwalniania emocji, System Wewnętrznej Rodziny i wiele innych
- Trening kreatywnego myślenia:**
czym jest myśl, pamięć i wyobrażenie, cechy elastycznego umysłu, natura kreatywnego myślenia, ćwiczenia rozwijające niekonwencjonalne ścieżki myślenia
- Poziomy świadomości:**
mapa poziomów świadomości Howkins'a, Joanna Toporowicz,
- Warsztat twórczego działania:**
teoria różnorodności, indywidualizm, proces od pomysłu do realizacji, warsztat twórczej ekspresji i świadomej auto ekspresji – ruch, mowa, medium.