



ABSTRAKT

W poszukiwaniu terażniejszości

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

Wydział Architektury
Politechnika Warszawska

Celem przedmiotu jest otwarcie się uczestników 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.