



**Polish
Psychologists'
Association**

**Polish Psychologists' Association
Open Day - "CHĘĆ SZUKA SPOSOBU"
2 października 2010
Warsztaty i seminaria**

Godzina	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4
10:00-11:00	<u>Jak działają pieniądze u ludzi i jak możesz znacząco zwiększać stan swojego konta?</u>	<u>Jak utkać własną sieć?</u>	<u>Mini warsztat samo-poznania prezentujący metody relaksacji i radzenia sobie ze stresem.</u>	10-12:30 <u>Budowanie pozytywnego obrazu siebie jako mieszkańca UK</u>
11:30-12:30	<u>Chęć szuka sposobu</u>	<u>Twoje dziecko też szuka sposobu</u>	<u>Jak znaleźć prace zgodną z aspiracjami?</u>	
13:00-14:00	<u>Zostań wolontariuszem !</u>	<u>Żeby mi się tak chciało, jak mi się nie chce</u>	<u>Nigdy nie jest za późno by rzucić palenie</u>	
14:30-15:30	<u>Umysł na naturalnym dopingu</u>	14:30-15:00 <u>Prezentacja programu Mentoringowego PPA</u>	14:30-15:00 <u>NLP Coaching</u>	
			15:15-15:45 <u>NLP Coaching</u>	
16:00-17:00	LOSOWANIE NAGRÓD LOTERII!	15:30-17:00 <u>Odkryj potencjał własnego mózgu</u>	<u>Emocjonalna uczciwość - po co komu emocje?</u>	

Rafał Rostłonec

JAK DZIAŁAJĄ PIENIĄDZE U LUDZI I JAK MOŻESZ ZNACZĄCO ZWIĘKSZAĆ STAN SWOJEGO KONTA?

Obserwując siebie i innych pewnie zauważyłeś, że ludzie mają różny stosunek do pieniędzy. Na przykład jedni o nich mówią, a inni nie. Jedni je mają, a inni nie. Jedni mają wystarczająco, a innym wciąż ich brakuje. Okazuje się, że ilość pieniędzy jest wprost i bezpośrednio zależna od przekonań na ich temat, czyli tego, jak o nich myślisz. Wyniesione z domu i nabyte w życiu przekonania na temat pieniędzy wpływają każdego dnia na twoje działania w sposób nie do końca świadomy. Są to zarówno przekonania wzmacniające, jak i ograniczające. Ten warsztat daje Ci okazję na efektywną diagnozę twoich przekonań związanych z pieniędzmi, twoich mocnych i słabych stron w tym obszarze. Co więcej dostajesz dodatkowo wskazówki, jak możesz swoje przekonania stosunkowo łatwo zmieniać. Jak pokazuje moja praca podczas coachingów z indywidualnymi osobami modyfikacje w obszarze zmiany przekonań związanych z pieniędzmi w dość krótkim czasie (dni, tygodnie, miesiące) owocuje pozytywną zmianą na poziomie ich posiadania. A zatem – zobacz, jak będzie to działać u Ciebie 😊.

Dominika Miernik i Dorota Szczerbak

JAK UTKAĆ SWOJĄ WŁASNĄ SIEĆ?

W dobie rozwoju masmediów, formy komunikacji międzyludzkiej nabierają nowych kształtów i swoim zasięgiem obejmują nowe płaszczyzny, dając nam jednocześnie możliwości rozwoju nas samych. Jedną z takich form komunikacji, która kryje w sobie niesamowity potencjał jest **NETWORKING**. Brzmi znajomo?

Chcesz się dowiedzieć co konkretnie kryje się pod tym hasłem i jakie korzyści za nim stoją?

Zapraszamy Cię na warsztat dotyczący networkingu, na którym dowiesz się m.in.:

- Jak stworzyć i utrzymać własne sieci kontaktów
- W jaki sposób korzystać z kontaktów networkingowych podczas poszukiwania pracy
- Jak stworzyć skuteczny oraz bezpieczny profil na LinkedIn.com
- Jak wyglądają złote zasady efektywnego zarządzania siecią kontaktów.

Czekają na Ciebie również ćwiczenia, dzięki którym sprawdzisz, jak skuteczny jest Twój networking oraz gdzie zaprowadzi Cię Twoja własna sieć.

ZAPRASZAMY!

Luiza Bugajna oraz Marta Sordyl

MINI WARSZTAT SAMO-POZNANIA PREZENTUJĄCY METODY RELAKSACJI I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

Czujesz się przemęczony, zestresowany i nie wiesz jak sobie z tym poradzić. Chcesz poprawić jakość swojego życia, mieć na niego wpływ ale nie wiesz od czego zacząć i co robić by stać się pełnym energii.. Jeśli widzisz w tym opisie siebie to znaczy, że ten warsztat jest dla Ciebie. Ma on na celu zapoczątkowanie pracy nad odkrywaniem własnych potrzeb i możliwości oraz rozbudzenia poczucia własnej świadomości.

Poznasz ćwiczenia relaksacyjno-medytacyjne sprzyjające budowaniu i doświadczaniu wewnętrznego poczucia tożsamości.

Warsztat przeznaczony jest szczególnie dla tych, którzy są zainteresowani poszukiwaniem nowych inspiracji i dróg rozwoju osobistego.

Aby poznać Siebie...

Aby poprawić jakość Swojego życia...

Aby dowiedzieć się jak konstruktywnie radzić sobie ze stresem i codziennymi zmartwieniami...

Małgorzata Marciniak i Katarzyna Daoudi

BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE JAKO MIESZKANCA UK

Proponujemy kilka kroków w kierunku umocnienia obrazu siebie jako osoby wartościowej, w pełni wykorzystującej swój potencjał i możliwości. W tym celu, bazując na aktywnych metodach warsztatowych, będziemy koncentrować się na pozytywnych cechach osoby mieszkającej za granicą, które umożliwiają pełne realizowanie siebie.

Agnieszka Major

CHĘĆ SZUKA SPOSOBU

„*Chcieć to móc*” - słyszymy często w obliczu różnych wyzwań i zadań do zrealizowania. Niektórzy traktują to stwierdzenie jako utarty frazes. Inni natomiast, starają się postępować w myśl tej zasady. Odwołując się do swojej wewnętrznej motywacji, przechodzą do działania i osiągają taki stan rzeczy, do jakiego dążyli. Operując pewnym uproszczeniem, moglibyśmy powiedzieć że jedni **CHCĄ** i szukają **SPOSOBU**, a drugim się **NIE CHCE** i szukają **POWODU**. Rzeczony **SPOSÓB** to droga do realizacji celu, a **POWÓD** to zwyczajna wymówka, by pozostać biernym i mieć usprawiedliwienie swojej pasywnej postawy.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, która z wyżej wymienionych dróg jest Ci bliższa?

Czy wiesz na pewno, do której kategorii mogą być zakwalifikowane Twoje codzienne, nawykowe sposoby działania?

Zapraszam Cię na warsztat „Chęć szuka sposobu”, na którym będziesz miał szansę spojrzeć w głąb siebie, by odszukać wewnętrzne pokłady niespożytkowanej do tej pory **CHĘCI** i niezrealizowanych jeszcze postanowień. Poznasz mechanizmy warunkujące poszukiwanie wymówek i powodów do zaniechania działania, dzięki czemu będziesz mógł nad nimi świadomie panować.

Wspólnie zastanowimy się jakie zasoby w Tobie jeszcze drzemają i czekają na urzeczywistnienie ich w Twoim działaniu. Nauczę Cię jak umiejętnie określać i definiować swoje cele, byś mógł swobodnie tworzyć strategię działania zmierzającego do ich realizacji.

Do zobaczenia!

Marta Szapitel

TWOJE DZIECKO TEŻ SZUKA SPOSOBU, CZYLI: PRAWIDŁOWA KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM – DROGĄ DO SUKCESÓW WYCHOWAWCZYCH

Czy doświadczasz sytuacji, w których trudno jest Ci zachęcić własne dziecko do współpracy? Czy szukasz sposobu na zmianę nieakceptowanych przez Ciebie zachowań dziecka z jednoczesnym utrzymaniem ciepłych i serdecznych relacji między Wami? Zachęcam Cię do wzięcia udziału w warsztacie dotyczącym prawidłowej komunikacji pomiędzy rodzicem a dzieckiem, na którym dowiesz się:

- jak mówić, by dziecko chciało słuchać

- jak poprzez własną otwartość i szczerą budować autentyczne relacje z dzieckiem
- jak poprzez mówienie o własnych uczuciach otwierać dziecku drogę do zrozumienia własnego świata przeżyć
- jak zachęcać dziecko do samodzielnego rozwiązywania problemów

Magdalena Laczkowska

PRACA ZGODNA Z ASPIRACJAMI

Jak znaleźć pracę zgodną z własnymi aspiracjami? To pytanie często zadajemy sobie w różnych momentach naszej kariery. Często nie jesteśmy zadowoleni z tego, co obecnie robimy uważając, że stać nas na więcej. Celem warsztatu jest zrozumienie czym są nasze aspiracje i jak osiągnąć zamierzone cele nie tracąc jednocześnie chęci do wykonywania tych żmudnych, ale i potrzebnych zadań dnia codziennego. Warsztat będzie 'participant focused', bo tak naprawdę tylko uczestnicy są w stanie sięgnąć do swojej podświadomości i określić punkt wyjścia. W warsztacie będą wykorzystane gry i prezentacje mające na celu uaktywnienie pokładów pozytywnej energii i zrozumienia źródeł naszych aspiracji.

Ania Bogacz

ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM!

Chcesz pomagać innym, ale nie wiesz jak? Chcesz coś zmienić w swoim życiu, ale jeszcze nie wiesz co? Chcesz zdobyć doświadczenie zawodowe lub doskonalić swój angielski, ale nie wiesz gdzie? Wolontariat to nie tylko praca na rzecz potrzebujących, lecz także szansa na to, by poznać ciekawych ludzi; wykorzystać swoje talenty; spędzać wolny czas w przyjemny, a zarazem konstruktywny sposób; zdobyć umiejętności przydatne w życiu prywatnym i zawodowym, nabrać pewności siebie dzięki nowym doświadczeniom i wyzwaniom. Głównym celem Seminarium jest zachęcenie do podjęcia pracy wolontariackiej w Anglii. Podczas zajęć dowiesz się jakie są korzyści z wolontariatu dla wolontariuszy i organizacji, jak wygląda proces stawiania się wolontariuszem a także jakie są formy i rodzaje wolontariatu na rynku angielskim. Ponadto, na koniec zajęć będzie możliwe wypełnienie kwestionariusza którego zadaniem jest pomoc w wyborze odpowiedniej pracy wolontariackiej, a także indywidualna konsultacja z doradcą.

Rafał Rosłonec

ŻEBY MI SIĘ TAK CHCIAŁO, JAK MI SIĘ NIE CHCE - STRATEGIE SKUTECZNOŚCI W REALNYM ŚWIECIE.

Być może zauważyłeś, że są dni w twoim życiu, w których masz dużo energii i motywacji do różnych działań. Zdarzają się też dni, kiedy nic ci się nie chce. Pewnie masz też takie cele, które udało ci się zrealizować stosunkowo szybko i z małym nakładem wysiłku, czy energii. I może też być tak, że masz takie cele, które wciąż odkładasz lub których realizacja trwa tak długo, że jest to aż niezrozumiałe. Na tych warsztatach będziesz miał okazję opracować swoją indywidualną strategię skuteczności w oparciu o procedurę motywowania się do realizacji celów i samego ich stawiania we właściwy sposób oraz omijania nieskutecznych strategii motywowania się do ich realizacji.

Magdalena Przybyła

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO BY RZUCIĆ PALENIE

"Niezależnie od tego, czy palisz stale czy okazjonalnie oraz od jak dawna, zawsze jest czas na rzucenie palenia! Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się nad rzuceniem palenia, zapraszam na warsztat. Tematy, jakie poruszymy to m.in. skład chemiczny papierosa i wpływ palenia na zdrowie, fakty i mity na temat palenia, dlaczego warto rzucić palenie, kilka dobrych wskazówek, które mogą pomóc rzucić palenie. Wykorzystaj szansę, przyjdź, posłuchaj, zdecyduj!

Rafał Rostłonec

UMYSŁ NA NATURALNYM DOPINGU - JAK PRACOWAĆ ZE SWOIM UMYSŁEM WYKORZYSTUJĄC JEGO DODATKOWY POTENCJAŁ

Jak pewnie słyszałeś wykorzystujemy zaledwie 3% do 8% możliwości naszego umysłu. Co więcej żyjąc w kulturze zachodniej wykorzystujemy głównie lewą półkulę naszego umysłu odpowiedzialną za logiczne, ale ograniczone myślenie. Jak pokazują najnowsze badania obszarze psychologii i neurologii, jeżeli potrafimy świadomie zarządzać stanami naszego umysłu i aktywizować naszą prawą półkulę, tym samym stajemy się bardziej efektywni i kreatywni w różnych codziennych i niecodziennych działaniach. Prezentowany warsztat pozwala ci łatwiejszy sposób pracować ze swoją prawą półkulą i wykorzystywać jej twórczy i motywacyjny potencjał. W psychologii przyjęło się uważać prawą półkulę za źródło naszych zasobów oraz motywacji i energii. Dzięki niej jesteśmy w stanie wyjść daleko poza nasze codzienne, ograniczone w pewien sposób funkcjonowanie, znaleźć nowe pomysły, poradzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. Być może masz ochotę wejść w trochę bliższą relację ze swoją prawą półkulą? Jeśli tak, to zapraszam cię na ten warsztat.

Agnieszka Lenton

PREZENTACJA PROGRAMU MENTORINGOWEGO PPA

Celem programu, prowadzonego przez Biuro Karier PPA od 2008 roku, jest wsparcie ambitnych Polaków mieszkających w Londynie i okolicach w przygotowaniu do zmiany profilu zawodowego na zgodny z ich aspiracjami, wykształceniem oraz zdolnościami. Poprzez zapewnienie kontaktu z osobami posiadającymi większe doświadczenie, chcemy zwiększyć szansę osób biorących udział w programie na odniesienie sukcesu zawodowego.

Zapraszamy na seminarium gdzie nasi mentorzy oraz uczestnicy poprzednich edycji zaprezentują program oraz swoje doświadczenia. Osoby zainteresowane udziałem w programie będą miały możliwość zadania pytań oraz indywidualnego przedyskutowania celów związanych ze swoim rozwojem zawodowym, które chcieliby realizować poprzez udział w programie.

Więcej informacji o rekrutacji do trzeciej edycji

programu: <http://www.polishpsychologistsclub.org/mentoring>

Agnieszka Major

NLP COACHING

Masz poczucie, że stoisz na rozdrożu? Rzeczy się dzieją wokół Ciebie a Ty starasz się za wszelką cenę wśród nich nie pogubić zamiast wziąć sprawy w swoje ręce? Czujesz, że powinieneś podjąć jakąś decyzję, ukierunkować swoje życie, a nie wiesz jak tego dokonać? Jak dokonać w sobie zmian i stać się bardziej sprawnym w wybranej dziedzinie życia? Jak zdobyć nowe umiejętności? Na szczęście istnieją na to wszystko skuteczne recepty. Zapytaj o nie podczas naszego warsztatu coaching'owego.

Kornelia Rosłonec

ODKRYJ POTENCJAŁ SWOJEGO MÓZGU

Czy zauważyłeś, jak bardzo Twoje życie różni się od życia Twoich rodziców?

Czy zdajesz sobie sprawę z tego w jak odmiennym od dzisiejszego świecie będą żyły Twoje dzieci?

Dlaczego tak się dzieje?

Naukowcy oszacowali, że co kilka lat osiągnięcia naukowe wypierają całkowicie dotychczas uważaną za "nowoczesną" wiedzę. Pewnie już wiesz, dlaczego nikt dzisiaj nie zastanawia się nad tym czy warto się uczyć i czytać, a jedynie jak to zrobić **szybciej, skuteczniej i z jeszcze lepszym efektem**.

Każdy z nas zmienia pracę przynajmniej kilka razy w ciągu swojego życia. Proste, rutynowe czynności prawie znikają z rynku pracy. Zastępują je nowe zawody, do których nie wystarczy posiadać określone umiejętności. Dziś, aby być cenionym pracownikiem trzeba umieć szybko zmieniać swoje kwalifikacje, nadążać za nowymi odkryciami z danej dziedziny, umieć kreatywnie i elastycznie korzystać z posiadanej wiedzy.

Jaka jest zatem szansa na to, żeby sposoby uczenia się, które poznałeś na początku swojej edukacji, kilka lub kilkanaście lat temu, (i z których nadal korzystasz) zapewniły Ci sukces we wciąż zmieniającym się świecie?

Jak myślisz, kiedy wiedza, którą posiadasz zostanie zastąpiona przez odkrycia i technologie, o których dziś nie śni się nawet naukowcom? Czy zdałeś już sobie sprawę z tego, że dla Twoich dzieci będą one czymś tak powszednim jak Twój telefon komórkowy dla Ciebie?

Mimo błyskawicznego rozwoju mediów, takich jak telewizja czy Internet, nikt do tej pory nie wymyślił szybszego i bardziej efektywnego sposobu zdobywania wiedzy niż **CZYTANIE**

To oczywiście potrafisz. Być może czytasz dużo i z przyjemnością. A może czytanie kojarzy Ci się z nudnymi, szkolnymi lekturami?

To nie ma znaczenia w momencie, w którym zdasz sobie sprawę jak wiele korzyści może przynieść Ci zwiększenie Twojego tempa czytania 4-6 razy (to średni wynik naszych kursantów!!!).

- Dwie najnowsze pozycje z dziedziny, którą się zajmujesz się w pracy - w godzinę?
- Zapomniana, nudna lektura - na przerwie obiadowej?
- Książka z Twojej ulubionej serii, na którą czekasz, a masz czas dopiero późnym wieczorem - w 20 minut?

To 4-6 razy więcej wolnego czasu dla Ciebie. Chyba wiesz już co z nim zrobisz...

Beata Banach

EMOCJONALNA UCZCIWOŚĆ - PO CO KOMU EMOCJE?

Dowiedz się więcej o swoich emocjach!

Dlaczego je mamy?

Czemu służą, czy są nam w ogóle potrzebne?

Jak je wykorzystujemy w życiu codziennym oraz jak wpływają na nasze funkcjonowanie?

Chciał(a)byś się dowiedzieć jak efektywnie wykorzystywać swoje emocje i poprawić swoje funkcjonowanie w otoczeniu?

Jak wyrażać swoje emocje w dojrzały sposób, tak by inni nas poważnie traktowali?

Czy można mówić o podziale na pozytywne i negatywne emocje? – Co wnosi taka klasyfikacja?

Czy kobiety i mężczyźni różnią się od siebie pod względem uczuć i ich wyrażania?

Chciał(a)byś poznać odpowiedzi na któreś z powyższych pytań? Zapraszam!

