

Warsztaty edukacyjne z cyklu: „Nauka w sztuce życia”

Zajęcia prowadzone zgodnie z ideą uczenia się i nauczania przyjaznego mózgowi.

„Czy wiesz jak dążyć do zrównoważonego czyli szczęśliwego życia w pozbawionym równowagi świecie?”

dr Anna Kaczorowska, mgr Marcin Kondracki

Wiesz więcej, możesz żyć lepiej!

Twoje decyzje i wybory nadają kształt Twojemu życiu.

Sięgaj po wiedzę, której nie uczą w szkole i stosuj ją w życiu - Praktykuj!

Trening czyni mistrza!

KOŁO NASZEGO ŻYCIA

Segmenty Koła Życia (poniżej filary) symbolizujące sfery naszej działalności życiowej, które nas definiują, określają naszą tożsamość:

- W** wiara, wartości, duchowość, filozofia
- P** praca/szkola, sfera umysłowa
- R** rodzina, sfera emocjonalna
- O** odpoczynek, zdrowie, sport, hobby
- S** status finansowy, status społeczny, pieniądze
- T** towarzystwo, przyjaźnie, kontakty społeczne

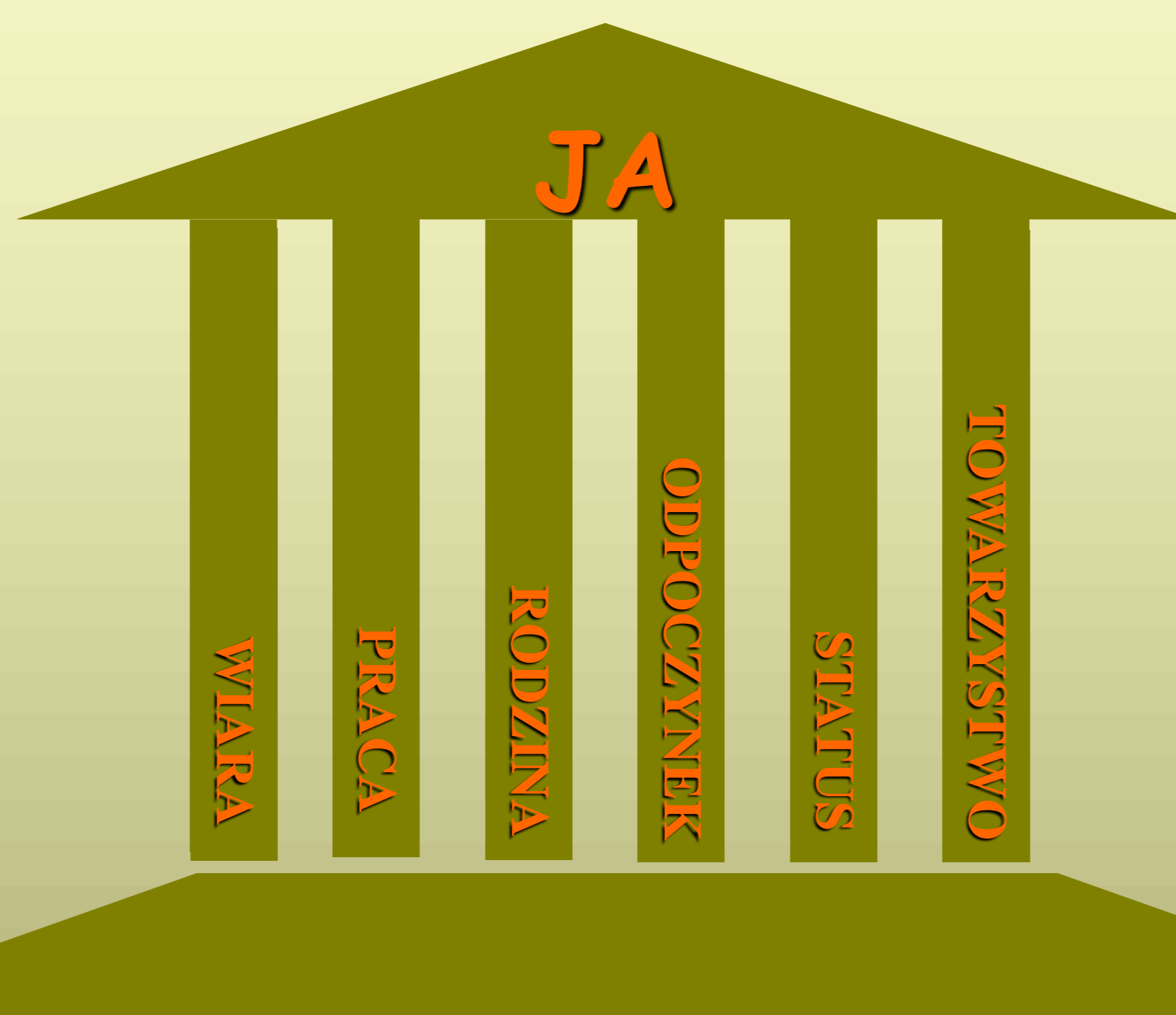
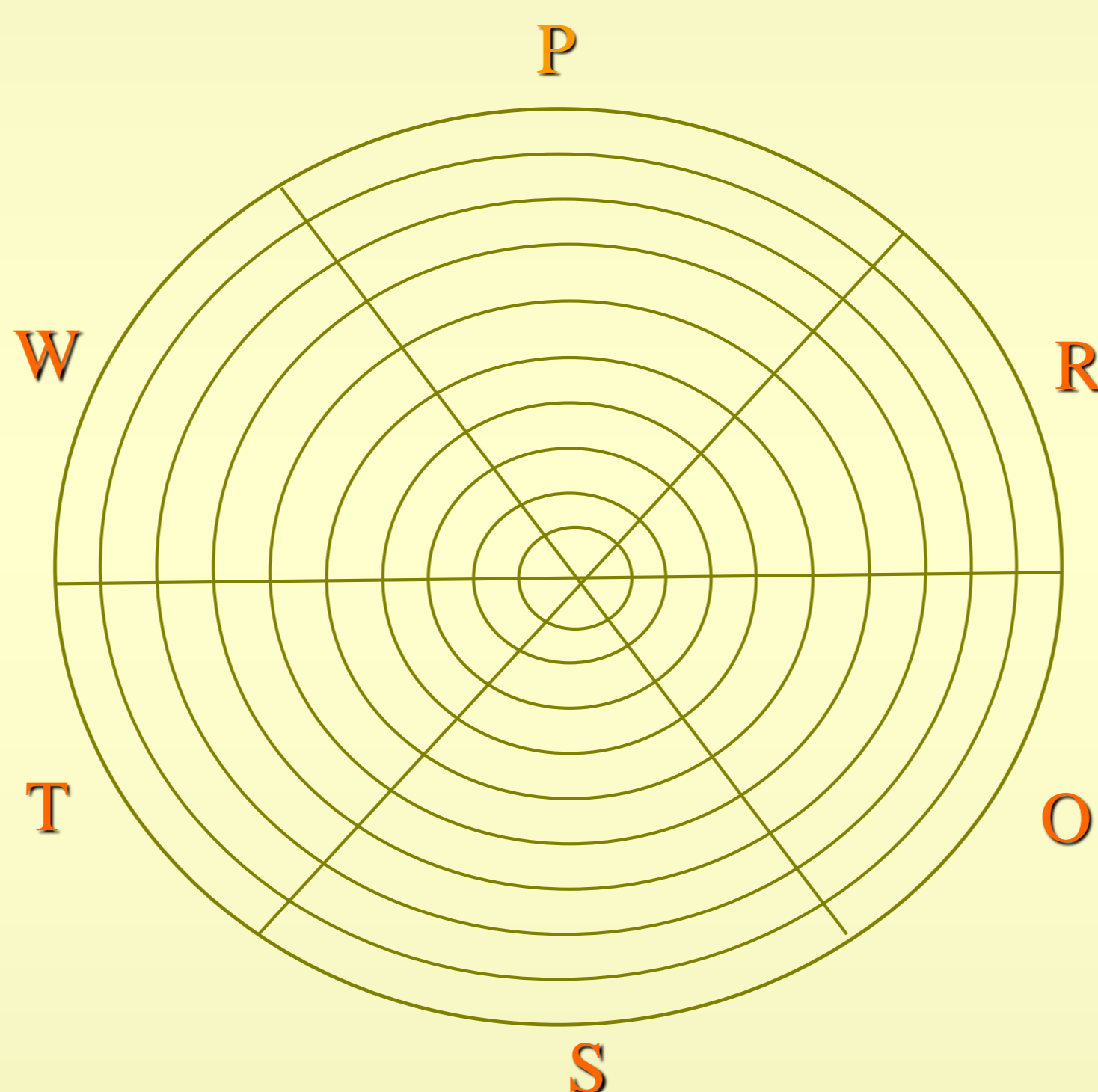
Stopień wypełnienia segmentu Koła odzwierciedla subiektywne odczucie zadowolenia i poczucie spełnienia w danej sferze życiowej człowieka.
(za Jeznach 2016, zmienione)

Określ stopień wypełnienia segmentów w Twoim Kole Życia.

Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Czy Twoja budowla (nasze życie) jest stabilna?
- Ile filarów podtrzymuje Twoją budowlę?
- Jak mocne są jej filary?
- Czy jest odporna na „trzęsienie ziemi”?
- Czy któryś z filarów wymaga wzmocnienia?

Pełne zadowolenie, wewnętrzną równowagę i spokój możemy osiągnąć tylko wtedy, gdy szczęście zapanuje we wszystkich naszych światach i rolach. Cała mądrość w tym, by określić to, co w danym momencie jest najważniejsze (za Jeznach, 2016)



Już dzisiaj zapraszamy na kolejne warsztaty! Będziemy stabilizować i wzmacniać filary naszego życia, żeby były odporne na największe „trzęsienie ziemi”!

Dr Anna Kaczorowska – dr n. biologicznych, specjalista w zakresie psychologii komunikacji społecznej oraz public relations, certyfikowany i praktykujący tutor I stopnia; pracuje na stanowisku adiunkta na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie, opiekun Międzywydziałowego Koła Naukowego „Zrównoważonego Rozwoju Personalnego”, członek Rady Naukowej Centrum Innowacji Badań i Nauki, kontakt: anna.k.kaczorowska@gmail.com;

Marcin Kondracki – mgr biologii o specjalności biologia sądowa, geniusz o niezaspokojonym głodzie wiedzy i niezwyczajnej wyobraźni; kreatywny wizjoner, pasjonat genetyki, fizyki i informatyki; ma wyznaczone niezwykle szczytne cele, do których uparcie dąży; powieściopisarz Fantasy i Science Fiction; zna język japoński!

W przygotowaniu plakatu oraz warsztatów wykorzystano z następujących źródeł:

Literatura: A. Jeznach, Sztuka życia. Natural Life Management. Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2016; E. A. Fox, Zwycięstwo nosisz w sobie. Wykorzystaj siłę wewnętrznych negocjatorów. Wyd. MT Biznes sp. z o.o., Warszawa 2014; H. Brosehe, Przyszłość świetlana szkolnego tumana. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2014; Sean Covey, 6 najważniejszych decyzji, które kiedykolwiek podejmiesz. Wyd. Rebis Sp. z o.o., Poznań 2007; K. Robinson, Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności. Wyd. Element, Gliwice 2016; G. Dryen, J. Vos, Rewolucja w uczeniu. Wyd. Zysk i S-ka 2003; K. Lorek, Lepiej być mądrym i bogatym. Wyd. MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2012; M. Zylńska, Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi. Wyd. Nauk. Uniw. M. Kopernika, Toruń, 2013; **Źródła internetowe:** <http://www.focus.pl/artykul/rusz-glowa-czyli-kilka-ciekawostek-o-mozgu>; <http://inpoland.pl/127035.superkomputer-udawal-ludzki-mozg-mocy-starczylo-tylko-na-jedna-sekunde>; <http://www.polskieradio.pl/10/512/Artykul/376066.Palenie-obniza-IQ>; <https://bebrainfit.com/human-brain-facts/>; <http://www.nature.com/nature/journal/v470/n7332/full/470037a.html?foxtrotcallback=true>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>; <https://neurosculptinstitute.com/5-facts-you-need-to-know-about-your-brain/>; <https://www.adaringadventure.com/40-amazing-self-development-facts/>; <http://www.focus.pl/artykul/jestemy-zbudowani-z-resztek-gwiazd>; i inne. / akronim WPROST oraz grafiki, inspirowane poezją A. Jeznach, 2016, zmienione.

„Wokół Zdrowia z Botanikiem”, Ogród Botaniczny UMCS, 17 września 2017 r.

Ludzie uczą się wprost proporcjonalnie do tego, jak dobrze się przy tym bawią.
(Bob Pike)

Tylko my sami, nikt inny, jesteśmy odpowiedzialni za zbudowanie naszego szczęścia
(Dalajlama)

Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona (A. Einstein)

Ponieważ umysł nie może skupić się na wszystkim, mało interesujące, nudne i emocjonalnie monotonne zajęcia po prostu nie zostaną zapamiętane.

Czy ktokolwiek, leżąc na łożu śmierci, żałuje, że za mało godzin przesiedział przed biurkiem
(Stephen Covey)

Uncja doświadczenia jest warta tyle, co tona teorii.
(Benjamin Franklin)

Nauczanie młodego człowieka nie jest napełnianiem wiadra, lecz rozpalaniem płomienia
(Arystoteles)

Starość, proszę mi wierzyć, jest dobrą i przyjemną rzeczą. To prawda, że schodzi się ze sceny delikatnie przygarbionym, ale dostaje za to wygodne miejsce na przedzie jako widz
Konfucjusz

Prawdziwą duchowością nazywam naszą duchową postawę, którą na co dzień praktykujemy i nad którą możemy pracować ciągle i zawsze. To jest moja religia. Nie potrzeba świętyń, nie potrzeba skomplikowanej filozofii. Nasz mózg, nasze serce jest naszą świętynią. Moją religią jest życzliwość
(Dalajlama)

Obraz samych siebie, który pokazujemy światu i sobie samym, niekoniecznie musi być fałszywy. Nie jest też jednak w pełni prawdziwy. To, co wzmocniamy, i to, co wygaszamy, prowadzi do powstania luki efektywności. Powoduje ona, że nie jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać posiadanego potencjału
(E. A. Fox)

Pieniądz jest dobrym sługą ale złym panem (przysłowie francuskie)

Za każdym razem, gdy człowiek się śmieje, jego życie wydłuża się o kilka dni
(Curzio Malaparte)

Boże daj mi pokój ducha, bym mógł zaakceptować te sprawy, których nie potrafię zmienić, odwagę, abym mógł zmienić te rzeczy, które potrafię zmienić, i mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugich
(Reinhold Niebuhr)

Człowiekowi możemy odebrać wszystko oprócz jednej rzeczy – ostatniej z ludzkich wolności: wolności wyboru własnej postawy w danych okolicznościach, wolności wyboru własnej drogi
(Viktor Frankl)

Dobrze rozwinięty umysł, pasja do nauki i umiejętność praktycznego wykorzystania wiedzy to nowe klucze do przyszłości.

Wszystkie ludzkie interakcje są okazjami do uczenia się lub nauczania
(M. Scott Peck)

Jeśli chcesz zbudować statek, nie zwołuj ludzi, by rąbali drwa i ostrzyli narzędzia, nie przydzielaj im robót i nie rozdawaj zadań, lecz naucz ich tęsknoty za szerokim, bezkresnym morzem
(Antoine de Saint-Exupery)

Możesz się naprawdę spełnić tylko w tym co kochasz. Nie goń za pieniędzmi. Podążaj raczej za sprawami, które uwielbiasz robić, i osiągnij w nich tak wysoki poziom, żeby ludzie nie mogli oderwać oczu od ciebie
(Maya Angelou)