

Czy dobrostan to Twój stan?

edukacyjno-rozwojowe spotkanie otwarte
dla osób dorosłych.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są
jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie
odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub
Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury
(EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie
odpowiedzialności.

Łódź, dn. 22 czerwca 2024 r.



MSK:



Agenda

22 czerwca 2024 r.,
godz. 10:00 - 13:00

01

Sprawy organizacyjne

02

Wprowadzenie do teorii
dobrostanu

03

Mój dobrostan

04

KOŁO ŻYCIA

05

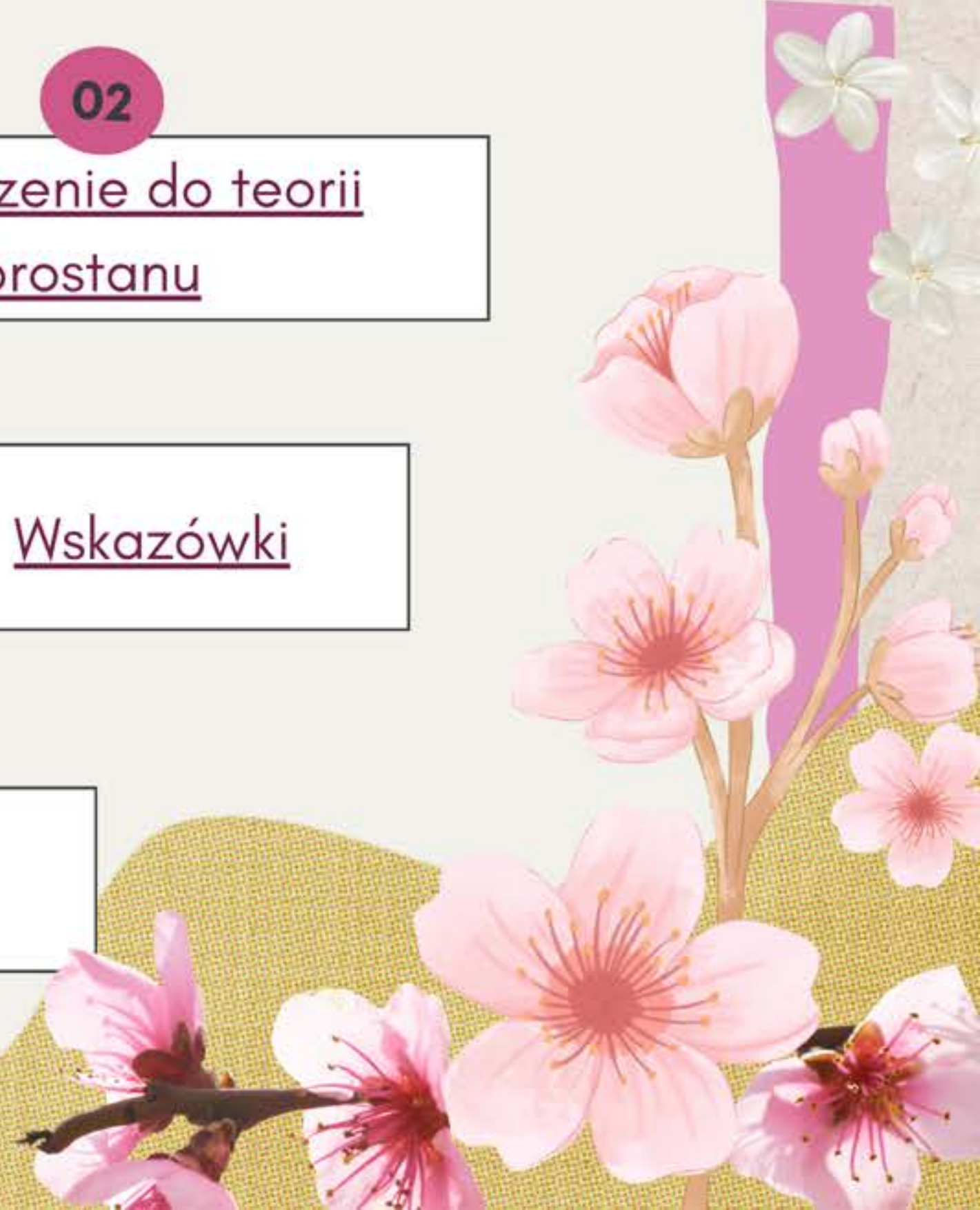
Wskazówki

06

Feedback

07

...coś dla
chętnych...



kilka słów na początek



o mnie / o projekcie



dlaczego? oczekiwania/cele



formalności (m.in. lista obecności,
kwestionariusz ewaluacyjny)



potrzeby tu i teraz /zadbaj o swój
komfort



ważne w trakcie

projekt

„Życiowy dobrostan dla zapracowanych. Rola doradcy edukacyjno-rozwojowego”

Cele:

- ✓ ogólne zapoznanie uczestników z zagadnieniem dobrostanu
- ✓ promocja szczęśliwego i harmonijnego życia
- ✓ próba określenia osobistego dobrostanu i rozpoznania możliwości poprawy jakości życia
- ✓ zachęcenie uczestników do wprowadzania elementów dobrostanu w swoim życiu
- ✓ zapoznanie uczestników z ideą projektu i jego dalszymi działaniami, jednocześnie zachęcenie do udziału w nadchodzących działaniach projektu.



W czasie realizacji projektu planowane są następujące działania:

- ✓ spotkania dla dorosłych "Czy dobrostan to Twój stan?"
- ✓ opracowanie programu szkolenia dla edukatorów o dobrostanie i jak można wspierać osoby dorosłe w jego budowaniu
- ✓ międzynarodowe szkolenie dla edukatorów z instytucji partnerskich na temat dobrostanu
- ✓ pilotażowe warsztaty "Czym jest dobrostan i jak o niego dbać?" dla osób dorosłych
- ✓ kaskadowe szkolenia dla edukatorów na temat dobrostanu w 4 krajach projektu
- ✓ seminaria dla instytucji edukacji dorosłych roli doradcy edukacyjno-rozwojowego.



Mój dobrostan

ćwiczenie



Wprowadzenie do teorii dobrostanu



Psychologia pozytywna
i teoria dobrostanu
wg prof. Martina Seligmana

... szczęście można zbudować,
pracując nad trzema bardzo
specyficznymi aspektami.

- Przyjemne życie
- Dobre życie
- Życie pełne sensu

$S = U + O + W$ (s- stały poziom
odczuwanego szczęścia, U
to ustalony zakres emocji
pozytywnych, O -
okoliczności, W -czynniki
pod kontrolą naszej woli)

"Życie zadaje te same
niepowodzenia i tragedie
optymistom, jak i
pesymistom, ale to
optymista przetrwa je
lepiej."
-Martin Seligman-



Carol Ryff i jej model
dobrostanu psychicznego

Homo Happy

Rozmowa z prof. Januszem Czapirskim,
psychologiem społecznym,
o tym, od czego zależy ludzkie szczęście

JACUSZ CZAPIRSKI: - How are you?
JANUSZ CZAPIRSKI: - OK. Mogło być gorzej.
Szczęśliwy czy nie?
Jakiś ktoś nie urodził z poważną wadą uszu i nie potrafił
go sobie wódka albo narkotyki, to musi być szczęśliwy. Nawet
gdy jakaś tragedia wybiła nas z dobrego samopoczucia, dzięki
stratach i szczęściu, czyli genetycznie uwarunkowanej woli
życia, z czasem znowu będziemy szczęśliwi.
Jestem Homo happy?
Wielka wada. Nawet kiedy tracimy coś ważnego, znajdujemy
nowy sens życia. Kiedy przed milionami Polaków stało się
wymaganie nowego zdefiniowania tego, jak dbać o swoje zdrowie,
pojawia się nowa prędkość, które dwa lata temu nikomu nie
przychodziły do głowy.
Jaki u pana napisal "Psychologię szczęścia",
która właśnie wyszła?
Na przykład.
Rok temu miał pan mój pisa Platon, który zakopał kości i nie
pamiętał gdzie. Znalazł pan szczęście, próbując zrozumieć,
co to znaczy?
Szczęściem nazywam się kilkadziesiąt lat. Kiedy dwa lata temu
poczułem, że to znowu jest deficytowy towar, postanowiłem spisać
co u mnie w tej współczesnej nauce.



Prof. Janusz Czapirski - psycholog społeczny
i psychologia społeczna, kierownik Katedry Psychologii Społecznej
na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Członek
Komisji Psychologii PAN oraz pr. nauk Wydziału Sztuki
i Humanistyki Uniwersytetu Warszawskiego.



Robert Waldinger i jego
innovacyjne badania
dobrostanu



Przyjemne życie

Psychologia jest czymś znacznie większym, niż tylko medycyna lub naprawianie niezdrowych rzeczy. Chodzi o edukację, pracę, małżeństwo – nawet o sport. Chcę zobaczyć psychologów, którzy pomagają ludziom budować swoje mocne strony we wszystkich tych dziedzinach”.

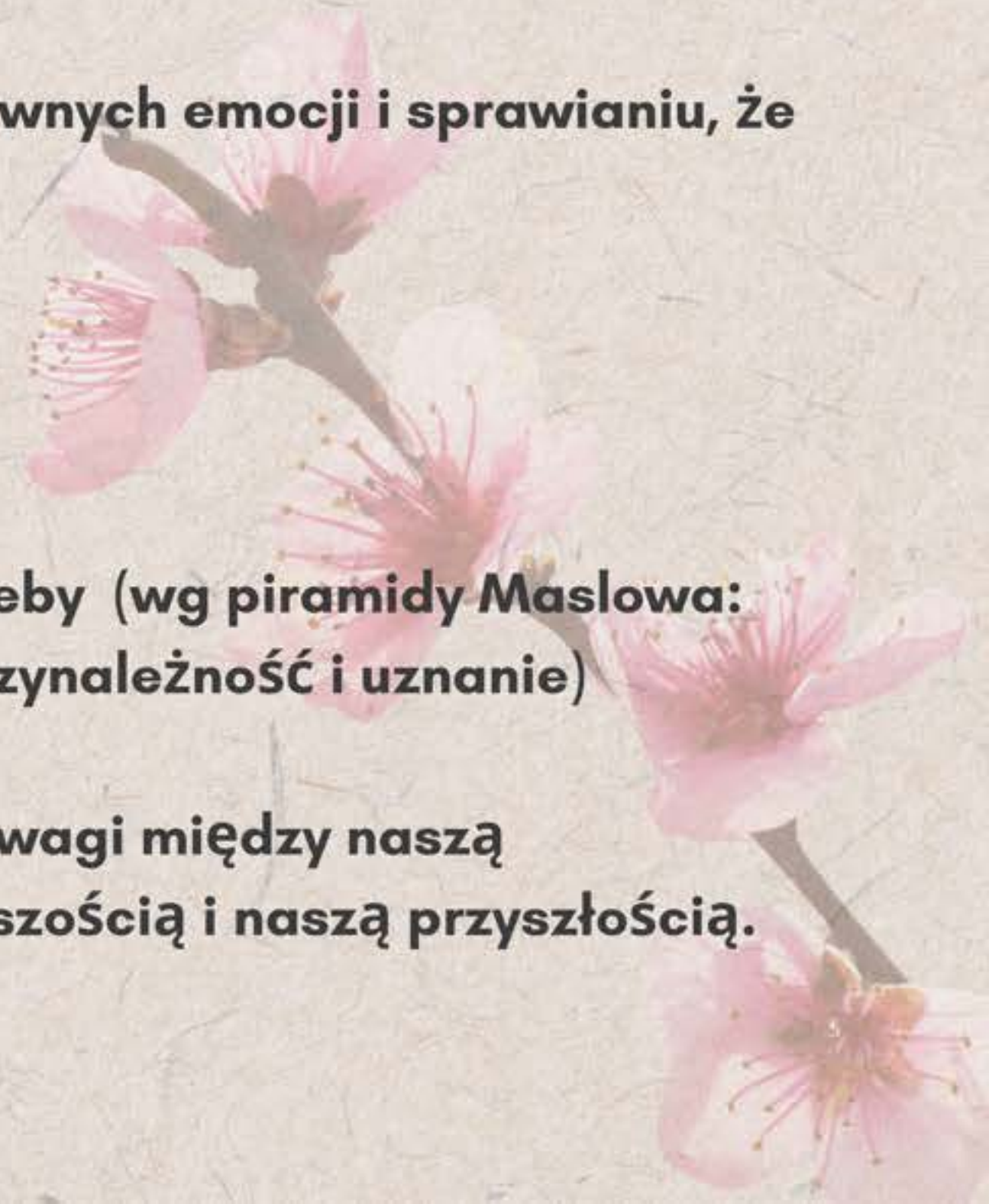
M.Selingman

polega na pobudzaniu pozytywnych emocji i sprawianiu, że będą trwać.

W jaki sposób?

- **realizując podstawowe potrzeby (wg piramidy Maslowa: jedzenie, bezpieczeństwo, przynależność i uznanie)**

- **ważne jest znalezienie równowagi między naszą przeszłością, naszą teraźniejszością i naszą przyszłością.**





Model PERMA

wg prof. Martina Seligmana



P – Pozytywna emocja (Positive emotions)

E – Zaangażowanie (Engagement)

R – Relacje (Relationship)

M – Znaczenie (Meaning)

A – Osiągnięcia (Achievement)



Dobre życie

Cnoty ludzkie:

- Mądrość i wiedza
- Odwaga
- Miłość i ludzkość
- Sprawiedliwość
- Umiarkowanie
- Duchowość i transcendencja

Mądrość i wiedza

- Ciekawość i zainteresowanie światem.
- Miłość do wiedzy i uczenia się.
- Ocena sytuacji, krytyczne myślenie, otwartość umysłu.
- Pomysłowość, oryginalność, praktyczna inteligencja.
- Perspektywa

Człowieczeństwo

- Miłość, przywiązanie, zdolność do kochania i bycia kochanym.
- Sympatia, życzliwość, hojność.
- Inteligencja emocjonalna, osobista i społeczna.
- Sprawiedliwość, siła obywatelska.
- Obywatelstwo, uprzejmość, lojalność, praca zespołowa.
- Poczucie sprawiedliwości, sprawiedliwość.
- Przywództwo.

Odwaga

- Śmiałość.
- Wytrwałość i pracowitość.
- Prawość, uczciwość, autentyczność.
- Witalność i pasja.

Umiarkowanie

- Zdolność wybaczenia, miłosierdzie.
- Skromność, pokora.
- Roztropność, dyskrecja, ostrożność.
- Samokontrola, samoregulacja.

Transcendencja.

- Uznanie piękna i doskonałości, zdolność do zdumienia.
- Wdzięczność.
- Nadzieja, optymizm, projekcja ku przyszłości.
- Poczucie humoru.
- Duchowość, wiara, zmysł religijny.



Życie pełne sensu

Seligman definiuje to jako ćwiczenie dobroci, sztuki wiedzy, w jaki sposób wznieść się ponad zwyczajną przyjemność, aby oddać się służbie ludziom wokół nas.



Carol Ryff

Autonomia. Możliwość wyboru i podejmowania decyzji dla siebie, bez uzależnienia od aprobaty innych. Jest to również regulacja zachowań i odporność na presję społeczną.

Opanowanie Środowiska. Nasza umiejętność reagowania na otoczenie i zarządzania codziennymi sprawami. Również nasza zdolność do tworzenia sytuacji, które przynoszą korzyści naszym osobistym potrzebom.

Rozwój osobisty. Nasza możliwość do maksymalnego wykorzystania naszych talentów i zdolności. Pozwala nam to iść naprzód pośród trudności.

Pozytywne relacje z innymi. Nasza zdolność do angażowania się w znaczące relacje z innymi, oparte na empatii, intymności i miłości. Opiera się to na zdrowej zdolności dawania, a także otrzymywania.

Cel w życiu. Cel, jaki nadajemy naszemu istnieniu. Oznacza to naszą zdolność do budowania marzeń i celów, aby kierować naszymi działaniami. Również nasza zdolność do nadawania znaczenia naszej teraźniejszości, przeszłości i przyszłości.

Samoakceptacja. Posiadanie pozytywnego nastawienia do siebie. Obejmuje to nasze negatywne aspekty, jak również trudne doświadczenia z naszej przeszłości, które przy samoakceptacji nie powodują dyskomfortu.

Carol Ryff



**skala oceny do pomiaru dobrostanu
psychicznego**

**Skala ta mierzy samopoczucie fizyczne
poprzez poziomy kortyzolu i cytokin.**

**Ocena ta zależy również od stanu układu
sercowo-naczyniowego i jakości snu.**

WHO

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).



zdrowie = dobrostan fizyczny + dobrostan psychiczny (emocjonalny i osobowościowy) + dobrostan społeczny

Einstein:

a (szczęście) = x+y+z,
gdzie x to praca,
y - rozrywki,
z - umiejętność
trzymania języka za
zębami"

Encyklopedia
PWN

Dobrostan,; psychol. subiektywnie
postrzegane przez osobę poczucie
zczęścia, pomyślności, zadowolenie
ze stanu życia;

Einstein:

a (szczęście) = x+y+z,
gdzie x to praca,
y - rozrywki,
z - umiejętność
trzymania języka za
zębami"

Ciekawostki

Finlandia

"World Happiness Report" (marzec 2024).
Najszczęśliwszym krajem świata już szósty
raz z rzędu została Finlandia. O zadowoleniu
mieszkańców z życia decydują między
innymi: sprawne działanie publicznych
instytucji, poczucie bezpieczeństwa, bliskość
natury i pozytywne nastawienie ludzi wokół.
Finowie podkreślają takie zachowania
swoich współobywateli jak "zwracanie
zgubionych na ulicy portfeli i pomaganie
sobie nawzajem każdego dnia".

Źródło: Kurs Archipelag Pokoleń

„Naturalne szczęście jest wtedy, gdy dostajemy to, czego chcieliśmy, a
syntetyczne szczęście tworzymy sami, gdy tego nie dostajemy” - tłumaczy
prof. Daniel Gilbert.

something
blackth
lay.
watch the
night
ating,
or all in
g-plac
f big-c
me yea
hich l
berwe
tensic
n par
mer
ng c
ond
and

Cebula dobrostanu

Janusz Czapiński, 1989



1. Wola Życia
2. Ogólny dobrostan psychiczny (subiektywny)
3. Zadowolenie z poszczególnych dziedzin
życia



WOLA ŻYCIA jest stabilnym odczuciem, które charakteryzuje każdy żywy organizm;

DOBROSTAN na tym najbardziej podstawowym poziomie oznacza pozytywne nastawienie wobec celów, które człowiek chce realizować i które nadają sens jego życiu; dzięki temu może działać i utrzymywać się przy życiu.

Inny poziom szczęścia to **OGÓLNY DOBROSTAN PSYCHICZNY**, czyli świadoma ocena przez osobę jej własnego życia; odczucia i sądy dotyczące własnego szczęścia (zmieniają się pod wpływem okoliczności życiowych.)

ZADOWOLENIE z jakiejś konkretnej dziedziny życia, np. życia rodzinnego, pracy, zdrowia, warunków mieszkaniowych, życia towarzyskiego, jest najbardziej zmienne i zależne od zewn. warunków.



Czy chcesz zmiany?



wszystko jest
dobrze,
niczego w moim
życiu nie chcę
zmieniać



wszystko jest dobrze,
ale chcę zrobić dla
siebie coś innego

Przydałoby się
coś zmienić, ale
nie mam czasu



Muszę coś
zmienić! Dłużej
tak nie chcę!



Chcę coś zmienić.
Czuję, że dłużej
nie dam rady!



Czy potrzebujesz zmiany?





HELPFUL TIPS

- ✓ Pamiętaj, aby myśleć pozytywnie w domu i w pracy.
- ✓ Znajdź rzeczy, które cię uszczęśliwią i w pełni angażują.
- ✓ Wyznacz cele, w istotnych dla ciebie obszarach życia, aby wznieść je na wyższy poziom.
- ✓ Poświęć więcej czasu na zajęcia, które lubisz.
- ✓ Skoncentruj się na swoich relacjach z rodziną i przyjaciółmi, znajdź sposoby na nawiązywanie nowych kontaktów.
- ✓ Odkryj cel swojego życia i to, co daje poczucie sensu – dla każdego jest to coś innego.

inne...



HELPFUL TIPS

- ✓ Odczuwaj wdzięczność i naucz się ją wyrażać.
- ✓ Praktykuj dobroć w codzienności, ustępuj miejsca osobom zmęczonym, starszym, chorym.
- ✓ Sprawiaj sobie przyjemności, celebrować chwilę – dobre momenty zachowuj w pamięci niczym fotografie, do których można wrócić.
- ✓ Podziękuj tym wszystkim, którzy naprawdę ci pomogli.
- ✓ Przebaczaj – można się tego nauczyć, a warto, bo dzięki tej umiejętności łatwiej się żyje.
- ✓ Pielęgnuj bliskie relacje przyjacielskie i rodzinne, bo szczęście silnie zależy od pozytywnych relacji z innymi.
- ✓ Traktuj swoje ciało z czułością, wypoczywaj, ćwicz, uśmiechaj się.
- ✓ Poznawaj i praktykuj nowe strategie radzenia sobie ze stresem, korzystaj świadomie z wiary.

prof. Sonji Lyubomirsky z Uniwersytetu Kalifornijskiego, autorki książek „Wybierz szczęście” i „Mity o szczęściu”:

<https://www.youtube.com/watch?v=q-7zAkwAOYg> Robert Waldinger

Dobrostan_psychiczny_i_jego_rola_w_.pdf

Pojęcia_i_koncepcje_dobrostanu_prze.pdf

Martin Seligman i psychologia pozytywna - Piękno umysłu (pieknoumyslu.com)

Ćwiczenia na dobrostan - Ośrodek Kształtowania Osobowości (sensownie.com)

Media - Joanna Gutral Blog | Psychoterapia, Psychoedukacja, Podcast

<https://wojciechklek.pl/model-perma-naukowa-teoria-szczescia>

Wzór na szczęście według Martina Seligmana - Zwierciadło.pl

Jak osiągnąć dobrostan i jaką wartość wnosi? - Akademia Wellbeing

Poza szczęściem: Przewodnik dr Roberta Waldingera po dobrym życiu - Thrive Global

Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | TED Talk

Wideo Bing

https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/221374,1,jak-byc-szczesliwym-psychologia-pozytywna-martina-seligmana.read>

<https://www.psychoblogia.com/trzy-drogi-do-szczescia-wedlug-psychologii-pozytywnej/>



Czy dobrostan to mój stan? - Ewaluacja warsztatu

Chcielibyśmy poznać Twoje przemyślenia lub opinie na temat naszego Otwartego Spotkania Edukacyjnego „Czy dobrostan to Twój stan”

Data:22.06.2024

Miejsce: Łódź MKS Dąbrowa

Prowadzący: Agnieszka Piestrzeniewicz

[Sign in to Google](#) to save your progress. [Learn more](#)

*** Indicates required question**



Dziękuję za uwagę



Agnieszka Piestrzeniewicz



Łódź, dn. 22 czerwca 2024 r.

