

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Moc dobrego życia

coaching, mindfulness
i psychologia pozytywna



Cel programu

Wzmocnienie dobrostanu psychicznego seniorów poprzez poznanie narzędzi life coachingu, mindfulness oraz psychologii pozytywnej. Program pomaga wzmacniać poczucie sprawczości, podnosić jakość życia, rozwijać odporność psychiczną oraz budować lepsze relacje z innymi.

Realizacja: semestr zimowy, zajęcia 2 razy w miesiącu, czas trwania spotkania: 2 godziny.

1. Nowy etap życia – odkrywanie swoich zasobów

- integracja grupy
- poznanie idei psychologii pozytywnej
- uświadomienie własnych mocnych stron i zasobów

2. Uważność – jak żyć bardziej tu i teraz

- poznanie mindfulness
- redukcja napięcia
- trening koncentracji

3. Optymizm i wdzięczność

- rozwijanie pozytywnego nastawienia
- budowanie odporności psychicznej

4. Cele i marzenia bez względu na wiek

- zwiększenie poczucia sprawczości
- planowanie małych zmian

5. Relacje i komunikacja

- poprawa jakości relacji
- rozwijanie empatii
- aktywne słuchanie

6. Moja recepta na dobre życie

- stworzenie indywidualnego planu dobrostanu

7. Moja mapa marzeń na nowy rok

- określenie osobistych marzeń, celów i wartości na najbliższy rok
- rozwijanie motywacji do działania
- stworzenie indywidualnej mapy marzeń

8. Warsztaty z technik oddechowych

Prowadzenie zajęć wraz z trenerem oddechu Agnieszką Nawrot.

- poznanie roli świadomego oddechu w redukcji stresu
- nauka prostych technik oddechowych na co dzień
- doświadczenie relaksacji poprzez praktykę oddechową

Metody pracy i efekty programu

Metody pracy

- miniwykład
- coaching grupowy
- ćwiczenia indywidualne
- praca w parach
- dyskusja
- trening mindfulness
- elementy relaksacji
- ćwiczenia psychologii pozytywnej
- autorefleksja

Program ma charakter warsztatowy: ok. 30% czasu stanowi wykład, a 70% aktywne ćwiczenia i dyskusja.

Efekty programu

Po zakończeniu cyklu uczestnicy:

- lepiej rozpoznają swoje mocne strony
- poznają podstawowe techniki uważności
- nauczą się skuteczniej radzić sobie ze stresem
- rozwiną umiejętność praktykowania wdzięczności i optymizmu
- zwiększą poczucie sprawczości
- poprawią jakość relacji z bliskimi
- opracują własny plan dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny

