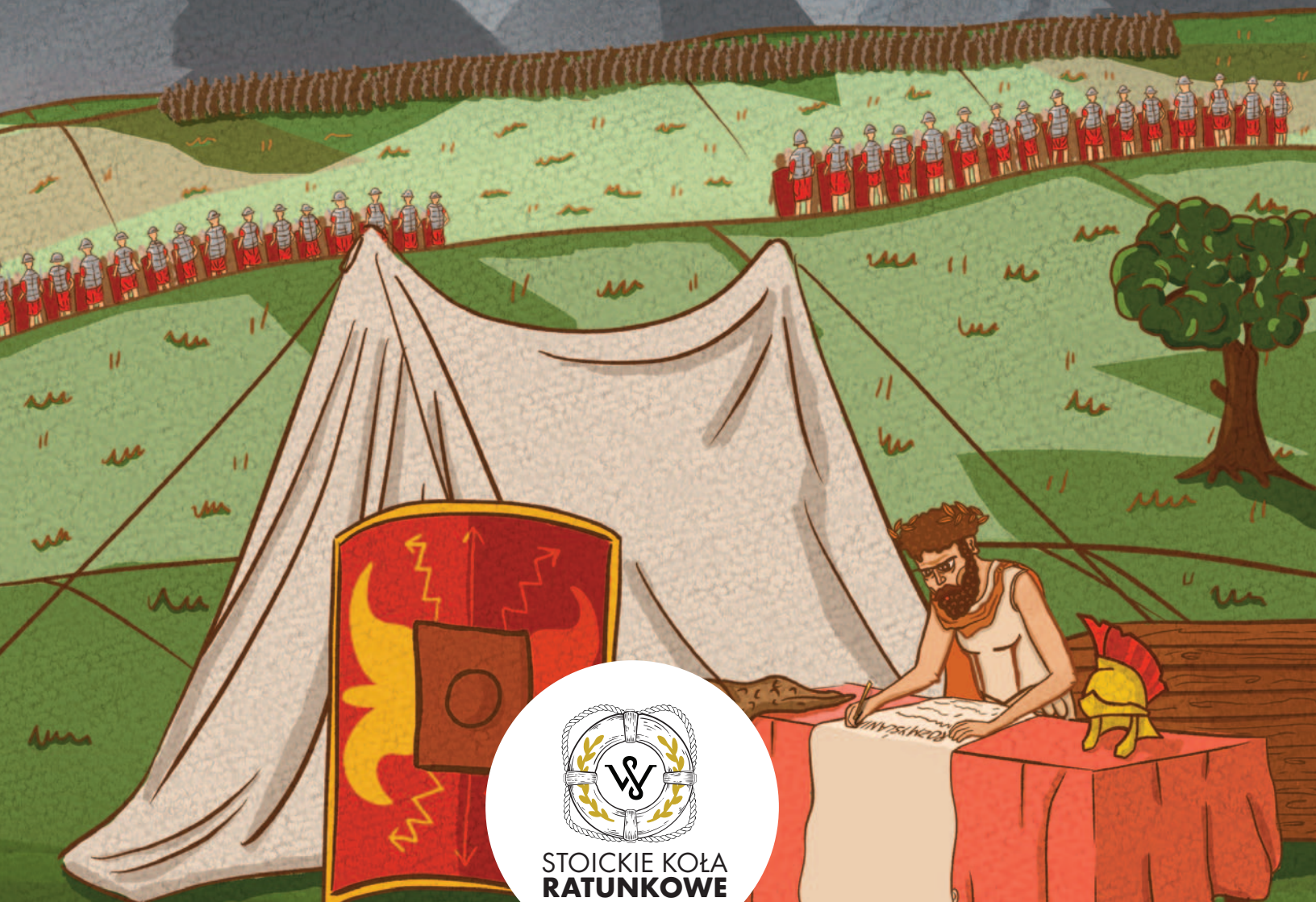


# JAK DZIAŁAĆ EFEKTYWNI PO STOICKU

TERMIN WARSZTATÓW: 26-27.01.2019 R.



STOICKIE KOŁA  
RATUNKOWE

Czy przytłacza cię liczba codziennych zadań i związanych z nimi zobowiązań? Czy masz poczucie, że nie wyrabiasz się ze wszystkim, że twoje życiowe cele wchodzą ze sobą w konflikty, że nie jesteś w stanie w pełni zadowolić siebie i innych, że stale coś ważnego ci umyka? Czy jesteś zainteresowany(a) zbadaniem swoich celów, przyjrzeniem się bliżej różnym strategiom efektywnego działania? Zapraszamy zatem na nasze warsztaty!

W trakcie warsztatów

- przyjrzesz się bliżej, dzięki odgrywaniu scenek, analizie sytuacji problemowych i grze filozoficznej, zjawisku efektywności, różnym zastosowaniom tego pojęcia i codziennym, praktycznym konsekwencjom jego specyficznej konstrukcji,
- poznasz i przećwiczysz stoickie techniki pozwalające zapanować nad swoimi celami i podnieść efektywność,
- zaplanujesz i przedyskutujesz strategię pracy nieładem zadaniowym w swoim codziennym życiu,
- poznasz u źródła, tj. od współczesnych praktykujących stoików, elementy oryginalnej stoickiej filozofii i sposobu myślenia o człowieku, zwłaszcza w kontekście formułowania celów życiowych, które niosą za sobą niezmaconą i trwałą satysfakcję.

## Program warsztatów

### Środa 23.01

Uczestnicy otrzymują drogą elektroniczną część materiałów oraz krótkie zadania mające ich przygotować do udziału w warsztatach.

### Sobota 26.01

09.00–09.30

Otwarcie warsztatów. Powitanie uczestników. Prezentacja programu. Uczestnicy przedstawiają się za pośrednictwem listy priorytetów oraz opowiadają jak poszła im praca domowa, którą dostali przed warsztatami.

09.30–11.00

Sesja I

**Filozoficzna analiza efektywnego działania: tropem Arystotelesa.** Uczestnicy wybierają kilka najważniejszych ich zdaniem modeli spełnionego życia, następnie w trybie pracy w grupach analizują i prezentują je w postaci opisu przypadku. Sesja kończy się wspólnym omówieniem wyników.

11.00–11.15

Przerwa kawowa.

11.15–12.45

Sesja II

**Dlaczego dążymy do tego, do czego dążymy?** Uczestnicy grają w grę Alter Ego, która zaprojektowana jest tak, by stworzyć kontekst pogłębionego rozumienia pojęcia efektywności.

12.45–13.30

Przerwa obiadowa.

13.30–15.00

Sesja III

**Czy banalne cele mogą być źródłem satysfakcji?** Rozmowa sokratyczna ze wzmocnionym czynnikiem majeutycznym, który sprzyja badaniu zjawiska celowości ludzkiego działania.

15.00–15.15

Przerwa kawowa.

15.15–16.30

Sesja IV

**Miniwykład: Cel czy proces?** Prezentacja głównych stoickich tez na temat dobrego działania.

16.00–17.00

Zakończenie i podsumowanie pierwszego dnia warsztatów.

### Niedziela 27.01

09.00–09.30

Otwarcie drugiego dnia warsztatów. Powitanie uczestników. Rozgrzewka duchowa: uwewnętrznianie priorytetów z dnia poprzedniego.

09.30–11.00

Sesja V

**Zależne-niezależne jako podstawowa stoicka technika pracy nad efektywnym działaniem.** Praca w systemie podziału na grupy. Uczestnicy dostają do opracowania określone zadania przy zastosowaniu zasady zależne-niezależne. Następnie sesja kończy się wspólnym podsumowaniem wyników.

11.00–11.15

Przerwa kawowa

11.15–12.45

Sesja VI

**Trzy tryby działania stoika: podstawowa stoicka strategia efektywności.** Praca w parach nad podziałem działania na trzy tryby. Każda para opracowuje program postępowania zgodnie z tym podziałem, a następnie wyniki omawiamy wspólnie.

12.45–13.30

Przerwa obiadowa

13.30–15.00

Sesja VII

**Robot z duszą, czyli pewne aspekty stoickiego behawioryzmu.** Praca w podgrupach. Każda grupa dostaje do opracowania na konkretnych przypadkach wybrane techniki stoickie do realizacji postępowania w trybie czystego działania. Sesja kończy się wspólnym omówieniem wyników.

15.00–15.15

Przerwa kawowa.

15.15–16.30

Sesja VIII

**Miniwykład: Wkurzająca obojętność, czyli o niewidocznym zaangażowaniu.** Krótki wykład podsumowujący dwudniowe warsztaty. Wykład zbudowany jest wokół stoickiej techniki apatycznego działania zaangażowanego.

16.30–17.00

Zakończenie i podsumowanie warsztatów.