

JAK RADZIĆ SOBIE Z SILNYMI EMOCJAMI

TERMIN WARSZTATÓW: 9-10.02.2019 R.



STOICKIE KOŁA
RATUNKOWE

Nie wiesz, jak radzić sobie z silnymi emocjami w życiu codziennym? Jak nad emocjami zapanować, tak żeby to nie one rządziły tobą, ale ty nimi? Jak z największej słabości uczynić swoją siłę? Zapraszamy zatem na nasze warsztaty!

W trakcie warsztatów

- poznasz stoicką teorię emocji z uwzględnieniem współczesnego stanu wiedzy psychologicznej,
- dowiesz się, dzięki analizie sytuacji problemowych, odgrywaniu scenek, testowaniu prostych odruchów, jak powstają zjawiska emocjonalne i jaka jest ich dynamika,
- operując stoicką teorią emocji, opanujesz techniki pracy z silnymi zjawiskami afektywnymi.

Program warsztatów

Środa 6.02

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

Sobota 9.02

09.00–09.30

Otwarcie warsztatów. Powitanie uczestników. Prezentacja programu. Uczestnicy przedstawiają się przy użyciu metody narracyjnej.

09.30–11.00

Sesja I

Analiza sytuacji emocjonalnej. Uczestnicy wybierają najważniejsze z trudnych emocji, następnie, w trybie pracy w grupie, analizują i prezentują ich dynamikę. Sesja kończy się wspólnym omówieniem wyników.

11.00–11.15

Przerwa kawowa.

11.15–12.45

Sesja II

Dekonstrukcja sytuacji emocjonalnej. Uczestnicy grają w grę Hegemonikon, która zaprojektowana jest tak, by stwarzać podstawę do rozbicia sytuacji emocjonalnej na części składowe.

12.45–13.30

Przerwa obiadowa.

13.30–15.00

Sesja III

Czy człowiek jest emocjami, czy doświadcza emocji? Rozmowa sokratyczna wzbogacona metodą scholastyczną, pozwalającą badać własne emocje podczas rozmowy.

15.00–15.15

Przerwa kawowa.

15.15–16.30

Sesja IV

Miniwykład: Stoicka koncepcja emocji. Prezentacja głównych stoickich tez na temat silnych emocji. Podsumowuje pracę pierwszego dnia oraz uwzględnia współczesny stan wiedzy psychologicznej.

16.00–17.00

Zakończenie i podsumowanie pierwszego dnia warsztatów.

Niedziela 10.02

09.00–09.30

Otwarcie drugiego dnia warsztatów. Powitanie uczestników. Rozgrzewka logiczna.

09.30–11.00

Sesja V

Trening aktywnej refleksji: uwewnętrznienie hierarchii wartości. Praca w systemie podziału na grupy. Każda grupa opracowuje własny zestaw i procedurę uwewnętrznionych wartości wedle stoickiej zasady wyjaśnionej na wstępie przez prowadzącego. Sesja kończy się wspólnym podsumowaniem wyników pracy.

11.00–11.15

Przerwa kawowa

11.15–12.45

Sesja VI

Trening aktywnej refleksji: wybrane techniki powściągnięcia oceny. Praca w parach nad wybranymi stoickimi technikami powściągnięcia oceny jako metody pracy z silnymi emocjami. Sesja kończy się wspólnym podsumowaniem wyników pracy.

12.45–13.30

Przerwa obiadowa

13.30–15.00

Sesja VII

Trening aktywnej refleksji: wybrane techniki badania wyobrażeń. Praca w podgrupach. Uczestnicy dostają do opracowania i prezentacji na przykładach z życia wybranych stoickich technik badania wyobrażeń. Sesja kończy się wspólnym omówieniem wyników.

15.00–15.15

Przerwa kawowa.

15.15–16.30

Sesja VIII

Miniwykład: Stoickie straszenie konstruktywne. Krótki wykład podsumowujący zajęcia. Podczas wykładu uczestnicy są straszani na różne sposoby i mają za zadanie poradzić sobie z tym za pomocą technik stoickich.

16.30–17.00

Zakończenie i podsumowanie warsztatów.