**„Czym jest dobrostan życiowy i jak o niego dbać?”**

Warsztaty organizowane w ramach międzynarodowego projektu Erasmus+

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

18-19 stycznia 2025 r., Łódź, Polska

**AGENDA**

**DZIEŃ 1: SOBOTA, 18 STYCZNIA 2025 R.**

|  |  |
| --- | --- |
| Time  | Topic |
| 10:00 – 11:30 | **Sprawy organizacyne:*** Powitanie
* Informacje o szkoleniu i projekcie
* Oczekiwania uczestnków a cele projektu

**Zapoznanie i integracja uczestników:** * Ćwiczenia zapoznawczo - integracyjne
 |
| 11:30 – 11:45 | **Przerwa kawowa** |
| 11:45 – 13:15 | **Wprowadzenie do teorii dobrostanu:** * Czy dobrostan to twój stan? - ćwiczenie wprowadzające
* Osobista definicja dobrostanu
* Prezentacja nt. idei dobrostanu (wykład interaktywny)
 |
| 13:15 – 13.30 | **Przerwa kawowa** |
| 13:30 – 15:00  | **Ćwiczenia** poszerzające samoświadomość siebie, swoich potrzeb, zasobów, ograniczeń/ autoanaliza poczucia zadowolenia z życia**:****Refleksje** |

**DZIEŃ 2: NIEDZIELA, 19 STYCZNIA 2025 r., ŁÓDŹ, POLSKA**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 10:00 – 11:30 | * **Rozruch poranny** czyli... - ćwiczenia poszerzające świadomość ciała i uważność.
* **Rozpoznawanie zasobów, potrzeb, wartości, emocji,** itp. - ćwiczenia
 |
| 11:30 – 11:45 | **Przerwa kawowa** |
| 11.45 – 13:15 | * **Świadomość emocji -** ćwiczenia
* **Świadomość wartości -** ćwiczenia
 |
| 13:15 – 13:30 | **Przerwa kawowa** |
| 13:30 – 15:00  | * **Świadomość mechanizmów działania -** ćwiczenia
* **Świadomość ciała** (blokady, informacjez ciała, szukanie harmonii/ niwelowanie napięć w ciele - cd.) - ćwiczenia

**Podsumowanie szkolenia** - dyskusja, networking, planowanie, co dalej, ocena szkolenia (uczestnicy i trenerzy będą wypełniać kwestionariusze ewaluacyjne). |