**„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). |