

[Więcej o projekcie Inspiratorium](#)

2 > Motywujemy —> Warsztat *Bądź źródłem motywacji dla siebie*

Data: 29.02.2016

Godzina: 17:00-20:00

Miejsce: Gdańsk, ul. Jelitkowska 51, sala 27A

Liczba miejsc ograniczona – maksymalnie 15 osób.

Chęć udziału w warsztatach należy potwierdzić do 26 lutego:

- mailowo na adres: fundacja@integralia.pl
- lub za pośrednictwem facebooka: <https://www.facebook.com/events/557708024387375/>

Warsztat dla osób z niepełnosprawnością

Człowiek bez wyznaczonego celu jest jak statek bez obranego kierunku. Może płynąć w nieznaną bez jakiegokolwiek kontroli lub stać w miejscu. Dlatego ważne jest umiejętnie wyznaczanie sobie celów. Warsztaty mają formę praktyczną, a podparte są wiedzą z zakresu psychologii motywacji. Uczestnicy będą mieli okazję nie tylko dowiedzieć się jak lepiej wyznaczać sobie cele, ale także poznać wartości, które są dla nich najważniejsze.

Uczestnicy i uczestniczki warsztatów:

- zapoznają się z metodami pracy ze stresem w postaci relaksacji oraz wizualizacji
- pogłębią wiedzę na temat przyczyn stresu oraz jego konsekwencji

Metody pracy:

- relaksacja, wizualizacja,
- grupowe oraz indywidualne ćwiczenia warsztatowe,
- dyskusje

Osoby prowadzące w ramach projektu *Studenci – osobom z niepełnosprawnością*:

Kamil Tomaszewski - Student piątego roku psychologii na Uniwersytecie SWPS. Przewodniczący Koła Naukowego Empiria, które słynie z organizacji takich wydarzeń jak Tydzień Zdrowia Psychicznego czy Dni Mózgu. Nieobca mu jest organizacja wydarzeń popularyzujących psychologię, dobrze czuje się w formach warsztatowych. Te umiejętności zapewniły mu miejsce w projekcie "Studenci Studentom" w ramach którego stworzył dwa warsztaty z zakresu psychologii motywacji - "Zarządzanie sobą w czasie" oraz "Wyznaczanie sobie celów". Zajęcia prowadził w kilku trójmiejskich uczelniach, między innymi na Akademii Marynarki Wojennej czy Akademii Sztuk Pięknych, liceach, a także przy okazji licznych imprez okolicznościowych takich jak Strefa Psyche EXTRA w Gdyni.

Stanisław Borawski - Student IV roku na kierunku psychologia kliniczna. Humanista, który w centrum zainteresowania stawia przede wszystkim człowieka, który jest unikatową jednostką ale też częścią całego społeczeństwa. Miłośnik wiedzy i odkrywania, ceni myślenie interdyscyplinarne albowiem dzisiejszy świat jest bardzo skomplikowany i aby go zrozumieć trzeba czerpać zarówno z psychologii jak i innych pokrewnych nauk. Jego celem jest jak najlepsze zrozumienie otaczającej rzeczywistości, a potem przekazanie tej wiedzy dalej. Stąd zainteresowanie pracą z grupami, bo daje to możliwość zbudowania przestrzeni do wymiany myśli i rozmowy, a to jest najlepszą formą nauki.

WAŻNE: Budynek jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnością. Do dyspozycji są również miejsca parkingowe dla tych, którzy zgłoszą nam taką potrzebę.

www.integralia.pl