

Tytuł szkolenia: **Zalety osobiste w pracy zawodowej.**

Prowadząca: **dr Małgorzata Styśko-Kunkowska**

Zgodnie z nurtem psychologii pozytywnej, korzystanie z zalet osobistych sprawia, że wykonywanie różnych czynności wiąże się zarówno z pozytywnymi emocjami oraz zaangażowaniem w zadania, jak i sprzyja szybszym postępom, zwiększa pewność siebie przy wykonywaniu zadań, i sprzyja ich realizacji. Podstawą do wykorzystywania osobistych zalet jest zrozumienie własnych zalet osobistych oraz rozwinięcie umiejętności ich świadomego wykorzystania w różnych sytuacjach.

Celem proponowanego szkolenia jest rozwijanie poczucia kontroli nad własnymi osobistymi zaletami przez znajdowanie ich nowych i częstszych zastosowań w obszarze pracy zawodowej:

- Identyfikacja własnych zalet osobistych, zgodnie z podejściem psychologii pozytywnej.
- Wzmocnienie dotychczasowych sposobów wykorzystania zalet osobistych w życiu zawodowym.
- Wypracowanie indywidualnych nowych sposobów wykorzystania osobistych zalet w codziennej pracy.

W celu określenia efektywności uczenia, uczestnicy wypełnią testy.

Czas trwania szkolenia: 8 h dyd.

Podstawy teoretyczne, m.in.

Seligman, M.E.P. (2011). Pełnia życia. Poznań: Media Rodzina.

Foundations of Positive Psychology. Seria 5 kursów specjalizacyjnych oferowanych przez Uniwersytet w Pensylwanii, prowadzonych m.in. przez dr Martina E.P. Seligmana, dr Jamesa Pawelski, dr Karen Reivich, dr Angelę Duckworth, dr Claire Robertson-Kraft,

Notka o prowadzącej:

Dr Małgorzata Styśko-Kunkowska – jestem doktorem psychologii, pracuję na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego od 1999 roku. Prowadzę kursy specjalizacyjne i szkolenia na studiach magisterskich, podyplomowych, doktoranckich i dla biznesu, przede wszystkim o warsztatach umiejętności społecznych (m.in. w nurcie psychologii pozytywnej), o badaniach jakościowych, oraz – w ramach projektów naukowych, seminariów magisterskich i seminariów rocznych – dotyczące psychologicznego znaczenia marek pracodawców i konsumenckich. Od 1999 roku jestem też niezależnym konsultantem badań marketingowych i społecznych specjalizującym się w badaniach jakościowych, współpracując z różnymi instytutami badań marketingowych i firmami doradczymi w zakresie projektowania i prowadzenia badań, oraz rozwijania umiejętności prowadzenia wywiadów.

Jestem autorką i współautorką publikacji w języku polskim i angielskim, w tym prac dotyczących psychologii stosowanej np. warsztatów umiejętności psychospołecznych, oddziaływania przekazów reklamowych, marek pracodawców i marek konsumenckich.

Umiejętności dotyczące prowadzenia szkoleń w zakresie miękkich umiejętności mam potwierdzone licencją trenera warsztatu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Jestem członkiem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej i European Association of Social Psychology.

Uczestniczyłam w licznych konferencjach, treningach i warsztatach krajowych oraz międzynarodowych z zakresu psychologii, w tym psychologii pozytywnej (m.in. ukończyłam specjalizację Podstawy Psychologii Pozytywnej Uniw. w Pensylwanii), psychologii organizacji i pracy, psychologii zachowań konsumenckich, metodologii badań oraz z zakresu projektowania i prowadzenia warsztatów.