



Warsztat z serii PSYCHOLOGIA POZYTYWNA I WIARA

SZTUKA POZYTYWNEGO ŻYCIA

Od narzekania do doceniania

„Radość nie polega na tym, aby mieć to, co się chce,
ale na tym, aby cieszyć się tym, co się ma” (Joyce Meyer).

Treść i cele:

Każdy z nas aspiruje do życia pełnego szczęścia. W dążeniu do tego celu podejmujemy liczne decyzje. Jednakże, pojawia się pytanie: czym jest prawdziwe szczęście? Dlaczego ludzie często odczuwają niezadowolenie? Co sprawia, że malkontenctwo jest szkodliwe dla naszej jakości życia? Czy możliwe jest zachowanie radości, nawet gdy napotykamy na problemy i wyzwania? Jakie działania mogą efektywnie przyczynić się do zwiększenia naszego dobrostanu na dłuższą metę? Badania w obszarze psychologii pozytywnej, dynamicznie rozwijającej się dziedziny nauki, wskazują, że praktykowanie wdzięczności to jedna z najbardziej efektywnych metod na polepszenie naszego życiowego dobrostanu - zarówno w sferze osobistej, jak i społecznej.

Niniejsze warsztaty mają na celu nie tylko przybliżenie teorii psychologii pozytywnej, która bada naukowe podejścia do pojęcia dobra, ale również oferują szereg praktycznych narzędzi. Te narzędzia mają na celu pomoc w systematycznej dbałości o jakość naszego życia.

Zajmiemy się relacją między dobrostanem a wdzięcznością, przeanalizujemy metody radzenia sobie z malkontenctwem - zarówno swoim, jak i innych, oraz skupimy się na duchowym wymiarze egzystencji. Rozważymy, w jaki sposób psalmy lamentacyjne i wdzięczności mogą wspierać nas w dążeniu do lepszej jakości życia oraz do głębszej i bardziej autentycznej modlitwy.

Zagadnienia:

- Wprowadzenie do psychologii pozytywnej

- Teorie dobrostanu
- Dlaczego narzekamy?
- Czym jest a czym nie jest malkontenctwo?
- Dlaczego narzekanie jest szkodliwe i dla kogo?
- Jak wyzwolić się z kompulsywnego narzekania?
- Moc słowa Bożego i ludzkiego.
- Jak zadbać o dobrostan?
- Co psychologia i współczesne badania mówią na temat wdzięczności?
- Jak praktykować wdzięczność nawet wtedy kiedy jest trudno w życiu?
- Cztery wymiary błogosławieństwa w życiu każdego człowieka.
- Psalmi drogą do dojrzałej duchowości i zdrowego człowieczeństwa.

Uczestnicy:

Serdecznie zapraszamy liderów i członków wspólnot kościelnych, małżonków, osoby samotne, psychologów, terapeutów, pedagogów, katechetów, seniorów, studentów, po prostu każdego zainteresowanego tematyką dobrego życia.

Prowadzący:

dr Piotr Kwiatek OFMCap – doktor psychologii, kapłan i zakonnik Krakowskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów. Ukończył trzyletni program terapii Gestalt w Filadelfii (USA). Ponadto odbył szkolenie w Instytucie Alberta Ellisa z Racjonalno-Emotywniej Terapii Behawioralnej (REBT) w Nowym Jorku. Prowadzi zajęcia z interwencji pozytywnych na Uniwersytecie SWPS (Sopot, Poznań, Wrocław) – studia rekomendowane przez założyciela nurtu psychologii pozytywnej, prof. Martina E.P. Seligmana. Jest autorem książek z serii psychologia pozytywna i wiara: „Kochaj Boga i nie bój się być szczęśliwym”; „Ucieszyć się życiem. Cztery okna wdzięczności”; „W świetle cienia. Trudności w drodze do szczęścia”; „Sztuka życia bez narzekania”; Notatnik w rytmie wdzięczności; „Psalmoterapia. Uzdrawienie serca”. Więcej informacji: www.piotrkwiatek.com