



## CO SIĘ LICZY W ŻYCIU? Dobrostan czy Złystan?

Czego uczy nas rzeczywistość kryzysowa?

22 marca godz. 9:00 – 12:30

Zapisy: <https://tiny.pl/9ndvm>

9:00 – 9:10	powitanie
9:10 – 9:50	<b>Dr Piotr Wasyluk – 40 minut</b> <b>Wellbeing jako styl życia przyszłości – czy to jedyny właściwy kierunek?</b> O tym czy dobrostan w warunkach kryzysowych to zbędny luksus? A może konieczność?
9:50 – 10:20	<b>Małgorzata Taraszkiewicz</b> <b>Dobrostan w nieustającej sytuacji kryzysowej. Bilans</b> O tym co mówią liczby na temat kondycji psychicznej dzieci i dorosłych i wynikach edukacyjnych wysiłków.
10:20 – 10:50	<b>Justyna Józefowicz</b> <b>Autointerwencja kryzysowa, czyli jak szukać pionu w burzliwych czasach.</b> O wyzwaniach w rozumieniu innych kultur, naszym braku doświadczenia i co z tym robić. Opowieść o tym w jaki sposób, jakimi narzędziami, po co i z kim można zadbać o własną teraźniejszość i przyszłość. Jak szukać w sobie siły i motywacji. Co zrobić, kiedy wszyscy wokół działają, a my czujemy, że powinniśmy już przestać, ale jak przestać, skoro wtedy pojawia się poczucie winy.
11:00 – 11:30	<b>Ewa Radanowicz</b> <b>Elastyczna rzeczywistość kryzysowa. Wyzwania edukacji międzykulturowej</b> O wyzwaniach w rozumieniu innych kultur, naszym braku doświadczenia i co z tym robić.
11:30 – 12:00	<b>Izabela Świątek i Karolina Domagalska</b> <b>U nas to się nigdy nie wydarzy. O ludziach, drodze i małych krokach</b>
12:00 – 12:30	<b>Zuzanna Taraszkiewicz</b> <b>Jak pomagać bez obciążeń i wysokich kosztów?</b> O ekonomii współodczuwania, pierwszej pomocy emocjonalnej i uważności w dawaniu.

Wydarzenie na facebooku: <https://www.facebook.com/events/264982685690966>