

WARSZTAT NR 6
16:45-18:15

dr Katarzyna Błońska, Martyna Dejas, Barbara Dylewicz, Instytut Psychologii UO
“Wzór na szczęście”

Opis warsztatu:

Czy istnieje wzór na szczęście? O tym właśnie przekonacie się na warsztatach. Dowiedziecie się czym według naukowców jest dobrostan psychiczny, a co najważniejsze poznacie wiele ciekawych rozwiązań (oczywiście potwierdzonych w badaniach), które pozwolą Wam budować swój własny szczęśliwy potencjał. Szczęście nie jest jedynie celem, do którego powinniśmy dążyć, ale też zasobem, dzięki któremu jesteśmy zdrowsi, wydajniejsi, energiczni i zwyczajnie “bardziej nam się chce”. Dlatego warto zadbać o swoje samopoczucie i jakość własnego życia.