

SYLABUS KURSU CERTYFIKAT PRAKTYKA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ (CPPP)

Transformacja przez działanie



Antonella Delle Fave



Barbara Fredrickson



Kim Cameron



Phillip Zimbardo



James & Suzie Pawelski



Lea Waters



Matthieu Ricard



Michael Ungar



Michael F. Steger



Ryan M. Niemiec



Suzy Green



Sonja Lyubomirsky



Itai Ivztan

SPIIS TREŚCI



01

BARBARA FREDRICKSON
Pozytywne emocje i miłość 2.0



02

RYAN M. NIEMIEC
Siła mocnych stron charakteru



03

LEA WATERS
Pozytywna edukacja – transformacja
dzieci, rodziców i szkół



04

MICHAEL UNGAR
Odporność psychiczna i wzrost
potraumatyczny



05

JAMES & SUZIE PAWELSKI
Szczęśliwi razem - psychologia
pozytywna w relacjach międzyludzkich



06

MATTHIEU RICARD
Potrzeba altruizmu w budowaniu
szczęśliwszego życia i lepszego świata



07

ITAI IVTZAN

Uważność w psychologii pozytywnej -
doświadczenie medytacji i rozkwitu



08

ANTONELLA DELLE FAVE

Psychologia pozytywna a zdrowie



09

SONJA LYUBOMIRSKY

Nauka o szczęściu



10

KIM CAMERON

Pozytywne organizacje i przywództwo



11

SUZY GREEN

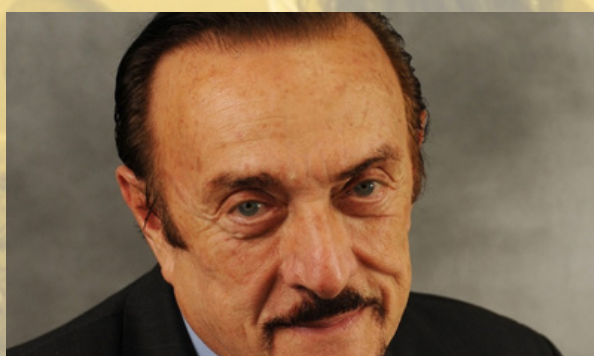
Psychologia pozytywna w coachingu



12

MICHAEL F. STEGER

Poczucie sensu i celu - co naprawdę
ma znaczenie?



bonus

PHILLIP ZIMBARDO

Bohaterowie dnia codziennego



Pozytywne emocje i miłość 2.0



▶ **BARBARA
FREDRICKSON**

Barbara L. Fredrickson, Ph.D., Fredrickson, Ph.D., uzyskała tytuł doktora na Uniwersytecie Stanforda. Obecnie jest profesorem Kenan Distinguished na University of North Carolina w Chapel Hill, z nominacjami w dziedzinie psychologii i Kenan-Flagler School of Business. Jest również dyrektorem Laboratorium Pozytywnych Emocji i Psychofizjologii (znanego również jako Laboratorium PEP). Fredrickson jest wiodącą naukowczynią w dziedzinie psychologii społecznej, nauk afektywnych i psychologii pozytywnej i otrzymała ponad 16 kolejnych lat finansowania badań z National Institutes of Health. Jej badania i dorobek akademicki zostały docenione licznymi wyróżnieniami, w tym inauguracyjną Nagrodą Templetona w dziedzinie psychologii pozytywnej Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w 2000 r., Nagrodą Trajektorii Kariery Towarzystwa Eksperymentalnej Psychologii Społecznej w 2008 r. oraz inauguracyjnym Złotym Medalem Christophera Petersona w 2013 r., który jest najwyższym wyróżnieniem przyznawanym przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Psychologii Pozytywnej.

Jej praca jest szeroko cytowana, a ona sama jest regularnie zapraszana do wygłaszania krajowych i międzynarodowych przemówień. Książka Fredrickson z 2009 roku, *Positivity*, opisuje znaczenie jej 20-letniego programu badawczego nad pozytywnymi emocjami dla ogółu czytelników. Jej książka z 2013 roku, *Miłość 2.0*, oferuje świeże i praktyczne spojrzenie na ten najbardziej witalny ludzki humanitaryzm. Mieszka w Carrboro w Północnej Karolinie (USA) z mężem i dwoma synami.

Pozytywne emocje i miłość 2.0

Moduł ten nie tylko prezentuje niektóre z najnowszych prac naukowych w dziedzinie psychologii pozytywnej z mojego własnego i innych laboratoriów, ale także podkreśla praktyczne zastosowania tej nauki, które można natychmiast wykorzystać. Wspólnie "podniesiemy maskę" psychologii pozytywnej, aby odkryć małe silniki, które ją napędzają. Pozytywne emocje, często subtelne i zawsze ulotne, przynoszą znaczące korzyści psychologiczne, społecznie i fizycznie. Tematy modułu obejmują kreatywność i odporność psychiczną, miłość i więź, rozkwit i zdrowie fizyczne. Biorąc udział w tym module, zapoznasz się z najnowocześniejszymi teoriami i dowodami bezpośrednio z PEP Lab (Laboratorium Pozytywnych Emocji i Psychofizjologii), w tym z pracą, która mierzy korzyści pozytywnych emocji dla Twojego serca i układu odpornościowego.

Sesja 1: Pozytywne emocje

Sesja ta wprowadzi Cię w naukę o emocjach, dziesięciu różnych pozytywnych emocjach oraz Teorii poszerzania i budowania pozytywnych emocji. Poznasz dowody potwierdzające rolę pozytywnych emocji w poszerzaniu świadomości, elastycznym i kreatywnym myśleniu, odporności psychicznej i trajektoriach rozwoju osobistego.

Sesja 2: Pozytywne więzi społeczne

Sesja ta wprowadzi Cię do nauki o wysokiej jakości połączeniach społecznych i teorii pozytywnego rezonansu. Poznasz dowody, które podkreślają wpływ wspólnych pozytywnych emocji, wzajemnej troski i zainteresowania oraz behawioralnej i biologicznej synchronizacji jakości relacji zarówno ze zdrowiem psychicznym, jak i fizycznym.

Sesja 3: Teoria spirali wznoszącej

Sesja ta wprowadzi Cię w naukę o zmianie zachowania i teorię spirali wznoszącej zmiany stylu życia. Poznasz dowody, które podkreślają centralne znaczenie emocji i nieświadomych motywów w napędzaniu zmian behawioralnych, które przynoszą trwałe korzyści dla dobrego samopoczucia.



Siła mocnych stron charakteru



**RYAN M.
NIEMIEC**

Dr Ryan M. Niemiec jest wiodącą postacią w dziedzinie edukacji, badań i praktyki w zakresie mocnych stron charakteru. Ryan jest autorem kilku książek, w tym "Character Strengths Interventions", "Mindfulness and Character Strengths", "Movies and Mental Illness" i "Positive Psychology at the Movies". Ryan jest dyrektorem edukacyjnym VIA Institute on Character, globalnej organizacji non-profit (Cincinnati, Ohio, USA), która jest liderem w rozwoju nauki i praktyki mocnych stron charakteru. Ryan jest wielokrotnie nagradzanym psychologiem, stałym instruktorem na Uniwersytecie Pensylwanii i członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychologii Pozytywnej. Często prowadzi prelekcje i warsztaty. Wygłosił kilkaset prezentacji na tematy związane z psychologią pozytywną na całym świecie. Jest także twórcą Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP), pierwszego programu mindfulness ukierunkowanego na to, co najlepsze w ludziach i pierwszego programu systematycznie budującego mocne strony charakteru. Jest autorem setek artykułów dla szerokiej publiczności na temat mocnych stron charakteru i ponad 60 artykułów/rozdziałów naukowych.

Ryan mieszka z żoną i trójką dzieci (wszystkie w wieku do 6 lat) w Cincinnati (USA). Jest zapalonym kolekcjonerem dozowników Pez, zagorzałym fanem "The Walking Dead" i fanem lekkoatletyki Michigan State. Jego najmocniejsze strony to nadzieja, miłość, ciekawość, szczerość, uczciwość i docenianie piękna.



Siła mocnych stron charakteru

Jesteś osobą z charakterem. W rzeczywistości każdy z nas nią jest. Współczesne badania pokazują, że masz w sobie, w różnym stopniu, 24 mocne strony charakteru, które sprawiają, że jesteś "niepowtarzalny/a". Te mocne strony to między innymi dzielność, ciekawość, wdzięczność, uczciwość, miłość, upór, samoregulacja i nadzieja. Wyobraź to sobie! Masz w sobie wszystkie te cechy dobroci i siły. Niektóre z tych mocnych stron mogły już się w Tobie rozwinąć i rozkwitnąć, a teraz wyrażasz je silnie w swojej pracy i relacjach. Inne mocne strony mogą być uśpione, czekając, aż je zauważysz lub ponownie skupisz na nich swoją uwagę. Niektóre mocne strony mogły jednak nigdy nie być przedmiotem celowej uwagi z Twojej strony i teraz marnieją.

Setki badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich kilku lat ujawniły wiele korzyści związanych z mocnymi stronami charakteru, takich jak odporność psychiczna, sens życia, wydajność pracy, silniejsze relacje, lepsze zdrowie, mniej depresji i stresu oraz większe szczęście.

Ten moduł pomoże Ci zrozumieć, czym są mocne strony charakteru, czym różnią się od innych rodzajów mocnych stron, takich jak zdolności, umiejętności i zainteresowania, oraz jak je rozwijać, aby jak najlepiej wykorzystać swoje życie. Nacisk zostanie położony na oferowanie wysoce praktycznych narzędzi, opartych na nauce, które można natychmiast wykorzystać.

Sesja 1: Czym są mocne strony, dlaczego są ważne i jak z nich korzystać?

Mocne strony charakteru znajdują się w centrum Twojej tożsamości. Dają Ci natychmiastową odpowiedź na złożone życiowe pytanie: Kim jesteś? Pomagają nie tylko zrozumieć siebie, ale także w pełni i autentycznie wyrażać siebie w relacjach, pracy i społeczności. Zbadamy, w jaki sposób każdy z nas może zacząć kwestionować swoje negatywne nastawienie, przezwyciężyć wiele z naszych martwych punktów i zacząć wykorzystywać nasze najlepsze cechy, aby stworzyć optymalne życie.

Aby jak najlepiej wykorzystać tę sesję (i kolejne), zaleca się wypełnienie bezpłatnej, zweryfikowanej ankiety VIA, która mierzy mocne strony charakteru. Jest to powszechnie uważany za najbardziej popularny i przydatny test w dziedzinie psychologii pozytywnej. Jego wypełnienie zajmie około 15 minut i można go znaleźć na stronie www.viacharacter.org.

Sesja 2: Unikalna sygnatura mocnych stron

Jednym z najsilniejszych działań w dziedzinie psychologii pozytywnej jest uświadomienie sobie i wykorzystanie swoich najmocniejszych stron charakteru, zwanych również sygnaturami mocnych stron. Wykazano, że wykorzystywanie swoich najlepszych cech w przemyślany sposób zwiększa szczęście i zmniejsza depresję. Ta sesja pomoże ci zrozumieć i docenić twoje mocne strony charakteru. Częściowo skupimy się na tym, jak rozwinąć "praktykę mocnych stron" w swoim życiu.

Sesja 3: Mocne strony charakteru - Twoja droga do spełnienia i dobrostanu

Mocne strony charakteru można rozwijać. Wprowadzimy to nowe odkrycie badawcze w życie, badając wiele sposobów wykorzystania 24 mocnych stron. Wykazano również, że kilka mocnych stron jest szczególnie powiązanych ze szczęściem, a inne z budowaniem pozytywnych relacji. Zbadamy niektóre z tych mocnych stron i zaprezentujemy wskazówki dotyczące ich wdrażania w codziennym życiu.



Pozytywna edukacja – transformacja dzieci, rodziców i szkół



**LEA
WATERS**

Profesor Lea Waters jest psychologiem, badaczem, konsultantem, autorem i mówcą publicznym. Pracuje nad wprowadzeniem psychologii pozytywnej dla dzieci, nastolatków, rodziców, szkół i organizacji, aby poprawić zdrowie psychiczne ludzi i pomóc im w pełni wykorzystać swój potencjał.

Lea jest zarejestrowanym psychologiem od 22 lat i jest pierwszą Australijką, która została mianowana profesorem psychologii pozytywnej. Obecnie zajmuje stanowisko Gerry Higgins Chair in Positive Psychology na Uniwersytecie w Melbourne i była założycielką Centrum Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie w Melbourne (2009-2016), gdzie od 20 lat prowadzi badania.

Lea jest prezesem-elektem Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychologii Pozytywnej, ma stanowiska stowarzyszone z Uniwersytetem Cambridge i Uniwersytetem Michigan, a od 2009 r. znajduje się na liście Marques "Who's Who in the World".



Pozytywna edukacja: Transformacja dzieci, rodziców i szkół

Pozytywna edukacja to nauka stosowana, która wplata współczesne badania z psychologii pozytywnej w praktykę edukacyjną w celu wspierania dobrostanu uczniów. Dołącz do mnie w tym module, aby zbadać zarówno rozwój nauki, jak i praktyki w pozytywnej edukacji. Przeanalizujemy, jak ta dziedzina rozprzestrzeniła się na całym świecie oraz omówimy i przećwiczymy trzy pozytywne interwencje psychologiczne, które mają pozytywny wpływ na samopoczucie uczniów i wyniki w nauce: wdzięczność, uważność i mocne strony. Co ważne, rozważymy sposoby, w jakie te trzy pozytywne interwencje psychologiczne mogą wspierać zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli i dyrektorów szkół.

Sesja 1: Wprowadzenie do pozytywnej edukacji

Chociaż szkolne interwencje w zakresie zdrowia psychicznego funkcjonują od wczesnych lat 30. XX wieku, nowsza dziedzina pozytywnej edukacji rozszerzyła cele takich interwencji poza reagowanie i zapobieganie złemu samopoczuciu (np. zmniejszanie stresu uczniów, zastraszanie i zarządzanie złością), aby objąć promocję i poprawę dobrostanu (np. budowanie nadziei, umiejętności prospołecznych i szczęścia). Podczas tej sesji przeanalizowany zostanie szeroki zakres czynników, które przyczyniły się do rozwoju pozytywnej edukacji, w tym rosnące wskaźniki chorób psychicznych wśród młodzieży na całym świecie, apele międzynarodowych agencji o poszerzenie celów szkół oraz baza dowodowa wskazująca na związek między dobrostanem a wynikami w nauce.

Sesja 2: Przynieś jabłko do szkoły - potęga wdzięczności

Wdzięczność odnosi się do naszej zdolności zauważania i doceniania dobrych rzeczy w życiu. Ciceron (106-43 p.n.e.) powiedział: "Wdzięczność jest nie tylko największą ze wszystkich cnót, ale także rodzicem wszystkich cnót". Dwie dekady badań wykazały, że wdzięczność poprawia samopoczucie zarówno dającego, jak i otrzymującego wdzięczność i pomaga budować szczęśliwe, wspierające relacje. Badania pokazują również, że wdzięczność można kultywować poprzez praktykę, co czyni ją idealną do nauczania w szkołach. W tej sesji zbadamy wdrażanie pozytywnych interwencji psychologicznych w szkołach i przejrzymy konkretne przykłady tego, jak szkoły wspierają uczniów, nauczycieli i liderów w rozwijaniu "postawy wdzięczności".

Sesja 3: Nauka wyciszenia w szkołach - rola uważności i medytacji

Szkoły to ruchliwe, stresujące miejsca, w których pozytywna edukacja wkracza poprzez nauczanie uważności i technik medytacyjnych (np. medytacja transcendentna, Tai chi, joga). Uważność została zdefiniowana przez Johna Kabat-Zinna jako stan świadomości chwili obecnej, który pojawia się poprzez zwracanie świadomej uwagi, bez osądzania, na swoje doświadczenia chwila po chwili. Nauczyciele zaobserwowali, że po ćwiczeniu uważności uczniowie są bardziej zrelaksowani i zadowoleni z zajęć, co sprzyja pozytywnemu środowisku w klasie. Sami uczniowie zgłaszają zmniejszenie stresu po zaangażowaniu się w uważność lub medytację. Oprócz korzyści dla dobrego samopoczucia, niektóre badania wykazały również, że nauczanie uczniów uważności i medytacji zwiększa umiejętności prospołeczne i współczucie dla innych. Jednakże, chociaż badania wykazały pozytywny związek między uważnością a wynikami akademickimi, ogólne dowody są niejednoznaczne i należy przeprowadzić dalsze badania.



Odporność psychiczna i wzrost potraumatyczny - drogi do sukcesu w obliczu przeciwności



**MICHAEL
UNGAR**

Dr Michael Ungar jest założycielem i dyrektorem Centrum Badań nad Odpornością Psychiczną na Uniwersytecie Dalhousie, gdzie pełni funkcję Canada Research Chair in Child, Family and Community Resilience. Należy do najbardziej znanych badaczy odporności psychicznej na świecie, a jego praca kliniczna i badania w kilkunastu krajach zmieniają sposób rozumienia odporności, przenosząc punkt ciężkości z indywidualnych cech na interakcje między ludźmi a ich rodzinami, szkołami, miejscami pracy i społecznościami. Jest autorem 15 książek, w tym najnowszej, *Change Your World: What the Science of Resilience Teaches Us About the True Path to Success* oraz ponad 180 artykułów naukowych i rozdziałów w książkach.

Odporność psychiczna i wzrost potraumatyczny - drogi do sukcesu w obliczu przeciwności

Nasza odporność psychiczna to znacznie więcej niż zdolność do bycia "wytrzymałą jednostką" o odpowiednich cechach osobistych, która odbija się od przeciwności losu.



W równym stopniu chodzi o bycie "jednostką posiadającą zasoby" z biologicznym, psychologicznym, społecznym, a nawet fizycznym wsparciem, którego potrzebujemy, aby poradzić sobie z kryzysami, gdy się pojawiają. W tym inspirującym, wypełnionym historiami i opartym na badaniach module dr Ungar zbada koncepcje odporności psychicznej i rozwoju pourazowego, zapożyczając ze swojej najnowszej książki *Change Your World: Nauka o odporności psychicznej i prawdziwa droga do sukcesu*. Dr Ungar oprze się na przykładach zarówno ze swojej pracy klinicznej, jak i badań prowadzonych na całym świecie, aby pokazać, że procesy nawigacji i negocjacji leżą u podstaw odporności psychicznej. Wyjaśni, w jaki sposób możemy poprawić nasze życie i znaleźć więcej sensu poprzez codzienne heroiczne radzenie sobie ze złożonymi stresorami przy jednoczesnym wykorzystaniu 12 czynników, które mają kluczowe znaczenie dla sukcesu. Łącząc najnowsze badania nad pozytywnym rozwojem, uważnością i innymi aspektami rozwoju osobistego, wraz z badaniami nad społecznymi i fizycznymi determinantami dobrostanu, dr Ungar zaoferuje wrażliwą kulturowo interpretację tego, co odporność psychiczna oznacza dla ludzi z różnych środowisk żyjących w różnych społecznościach.

Sesja 1: Czym jest odporność psychiczna?

Utrzymanie naszej zdolności do radzenia sobie w czasach zmian i wyzwań

To, które czynniki mają największe znaczenie dla radzenia sobie ze stresem, zawsze zależy od rodzaju stresu, którego doświadczamy oraz jakości osobistych, społecznych i fizycznych zasobów, które mamy do dyspozycji. W tej pełnej humoru i prowokującej do myślenia sesji dr Ungar bada znaczenie odporności psychicznej i tego, w jaki sposób można wykorzystać tę koncepcję do poprawy naszego życia. Wyjaśnia odporność psychiczną jako podwójny proces nawigacji do tuzina zasobów, których potrzebujemy, aby odnieść sukces, oraz naszą zdolność do negocjowania, aby te zasoby były nam dostarczane w sposób, który uważamy za najbardziej pomocny. Podzielimy się również szeregiem innowacyjnych strategii mających na celu poprawę odporności psychicznej, które można wykorzystać w domu, w miejscu pracy i w naszych społecznościach.

Sesja 2: Czym jest rozwój potraumatyczny?

Potencjał traumatycznych wydarzeń w tworzeniu życia pełnego sensu

Wiele osób nie tylko dobrze radzi sobie ze złożonymi stresorami, ale także znajduje w nich możliwości rozwoju. Podczas gdy narażenie na potencjalnie traumatyczne wydarzenia może być wyniszczające, obciążając nas emocjonalnie i uniemożliwiając optymalne funkcjonowanie fizyczne i psychiczne, istnieje wiele przykładów osób wykazujących wzrost potraumatyczny (PTG), które wykorzystały negatywne doświadczenia życiowe, aby znaleźć sens poprzez heroizm codziennego życia. Korzystając z przykładów osób, które z powodzeniem poradziły sobie z traumą oraz badań dotyczących zarówno zespołu stresu potraumatycznego (PTSD), jak i PTG, dr Ungar omówi PTG jako jeden z siedmiu sposobów adaptacji jednostek do przeciwności losu, zarówno ostrych, jak i przewlekłych oraz zasobów wymaganych do wspierania ludzi w uczeniu się z przeszłości i realizowaniu ich potencjału.

Sesja 3: Pomaganie osobom, które pomagają budować odporność psychiczną innym

Utrzymanie naszej odporności psychicznej w ramach zawodów pomocowych może być wyzwaniem w czasach zmian. Ten wykład przenosi punkt ciężkości z pomagania innym na budowanie i utrzymywanie dobrego samopoczucia tych, których praca stanowi emocjonalne i duchowe wyzwanie. Omówione zostaną strategie unikania wypalenia zawodowego i utrzymywania odporności psychicznej, które można wykorzystać, gdy stresory piętrzą się w domu i w pracy. Dwanaście czynników omówionych w sesji 1 zostanie ponownie omówionych, tym razem w odniesieniu do ich wpływu na zdolność pomocników do odniesienia sukcesu i kulturowo zniuansowanych sposobów, w jakie każdy czynnik wspiera pozytywny rozwój. Na koniec dr Ungar opowie o "zastępczej odporności", czyli pozytywnym wpływie, jakiego doświadczamy jako osoby pomagające, gdy dbamy o odporność psychiczną innych.



Szczęśliwi razem - jak psychologia pozytywna poprawia relacje międzyludzkie



**JAMES I SUZIE
PAWELSKI**

James Pawelski jest profesorem praktyki i dyrektorem do spraw edukacji w Centrum Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie Pensylwanii, Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie Pensylwanii, gdzie wraz z Martinem Seligmanem współtworzył program Master of Applied Positive Psychology. Dyrektor wykonawczy IPPA, obecnie kieruje trzyletnim, wielomilionowym grantem badającym powiązania między nauką o dobrym samopoczuciu a sztuką i człowieczeństwem. Międzynarodowy główny mówca, prowadził prelekcje w ponad 20 krajach na 6 kontynentach.

ponad 20 krajach na 6 kontynentach, w tym warsztaty "Romance and Research" (TM) ze swoją żoną Suzie. Często pojawia się w mediach, w tym w New York Times, U.S. News and World Report, Philadelphia Inquirer i The Today Show.

Suzann ("Suzie") Pileggi Pawelski posiada tytuł magistra psychologii pozytywnej na Uniwersytecie w Pensylwanii. Jest niezależną pisarką i konsultantką ds. dobrego samopoczucia, specjalizującą się w nauce o szczęściu i jego wpływie na relacje i zdrowie. Jej artykuł z okładki Scientific American Mind z 2010 roku, "The Happy Couple", był katalizatorem tej książki. Suzie bloguje dla Psychology Today i pisze kolumnę "Science of Well-being" dla Live Happy, gdzie jest również redaktorem współpracującym. Wraz z mężem Jamesem prowadzi na całym świecie warsztaty "Romance and Research" (TM). Wcześniej kierowała wielokrotnie nagradzanymi kampaniami relacji z mediami dla klientów z listy Fortune 500, pracowała w Radio City Music Hall i była zastępcą producenta w HBO Downtown Productions i The Joan Rivers Show.



Szczęśliwi razem - jak psychologia pozytywna poprawia relacje międzyludzkie

Zbadamy, w jaki sposób nauka psychologii pozytywnej może pomóc nam wzmocnić nasze relacje. Podczas gdy omawiane przez nas koncepcje mogą być stosowane do wszystkich rodzajów relacji - tych z naszymi przyjaciółmi, członkami rodziny, ważnymi osobami i współpracownikami biznesowymi - wiele użytych przykładów będzie pochodzić z naszej pracy nad związkami romantycznymi.

Sposób, w jaki związki są często przedstawiane w kulturze popularnej, wyrządza wielu osobom krzywdę. Na przykład, w bajkach i filmach, trwała miłość wydaje się zdarzać bez żadnego wysiłku. Jednak w prawdziwym życiu badania pokazują, że to zdrowe nawyki prowadzą do długotrwałej miłości. W tym module, opartym na naszej książce "Happy Together", omówimy, jak w praktyce wykorzystać zasady psychologii pozytywnej do tworzenia dobrze prosperujących relacji. Omówimy znaczenie znajdowania i karmienia dobra w sobie i innych, zamiast skupiania się na problemach. Innymi słowy, skupimy się na tym, co w naszych relacjach jest dobre, a nie na tym, co jest złe. Podczas gdy czasami konieczna jest praca nad rozwiązywaniem problemów, wielu z nas w przeważającej mierze skupia swoją uwagę na unikaniu i eliminowaniu rzeczy, których nie lubimy w innych. Musimy przyjąć bardziej zrównoważone podejście. Równie ważne jest skupienie się na wykorzystywaniu okazji i kultywowaniu tego, czego chcemy w naszych relacjach. W tym module rozwiniesz kluczowe nawyki, które pozwolą ci zbudować silniejsze więzi i trwałą miłość, ucząc się różnicy między zdrową a niezdrową pasją, rozumiejąc znaczenie praktykowania pozytywnych emocji i rozkoszowania się nimi, a także identyfikując mocne strony swoje i partnera oraz stosując je w swoich relacjach.

Sesja 1: Czy miłość to wszystko, czego potrzebujesz?

Jak można żyć długo i szczęśliwie? Porozmawiamy o filozofii i psychologii stojącej za silnymi związkami i trwałą miłością. Przeanalizujemy niektóre cechy zdrowego związku. Zaczniemy od starożytnej mądrości, omawiając, co Arystoteles miał do powiedzenia na temat kultywowania dobrych przyjaźni i jak możemy zastosować jego pomysły w budowaniu trwałej miłości. Porozmawiamy również o znaczeniu pasji. Badania psychologii pozytywnej pokazują, że ważna jest nie tylko ilość posiadanej pasji, ale także jej rodzaj. Niewłaściwy rodzaj pasji może być szkodliwy dla związku, podczas gdy właściwy rodzaj może pomóc mu się rozwijać. Omówimy, jak zidentyfikować i promować zdrową pasję oraz poznamy zabawne sposoby, aby to zrobić.

Sesja 2: Znaczenie praktykowania pozytywnych emocji i zwalniania tempa w celu wspólnego dealektowania się doświadczeniami

Omówimy dlaczego pozytywne emocje nie tylko pozwalają się dobrze czuć, ale przynoszą też inne korzyści. Podczas gdy niektóre pozytywne emocje są ulotne, mogą mieć długoterminowe konsekwencje w naszych relacjach, czyniąc nas bardziej odpornymi i otwartymi na nowe doświadczenia. Pozytywne emocje nie są jedynie wskaźnikami tego, że wszystko idzie dobrze, mogą one również pomóc nam w podjęciu działań, które umożliwią rozkwit związku. Większość par doświadcza wysokiej częstotliwości pozytywnych emocji na początku romantycznego związku, ale w miarę jego rozwoju doświadczają ich coraz mniej. Omówimy sposoby aktywnego kultywowania pozytywnych emocji w nas samych i wobec naszego partnera. Ponadto dowiemy się, jak zwolnić, aby praktykować naukę o dealektowaniu się, aby pomóc nam wykorzystać te podnoszące na duchu chwile i doświadczenia we wszystkich naszych związkach.

Sesja 3: Jak wspólne poszukiwanie mocnych stron może pomóc pozostać szczęśliwymi?

Naukowcy zajmujący się psychologią pozytywną zidentyfikowali dwadzieścia cztery unikalne mocne strony, które były cenione w różnych czasach i kulturach, w tym kreatywność, życzliwość, werwa i pasja zdobywania wiedzy. Wszyscy mamy fascynującą konfigurację mocnych stron - które wraz z naszymi osobowościami, doświadczeniami i wychowaniem są częścią tego, co czyni nas wyjątkowymi. Na początku każdego związku łatwo jest dostrzec mocne strony drugiej osoby. W rzeczywistości te mocne strony są często tym, co początkowo przyciąga nas do tej osoby. Jednak to, co zaczyna się jako intrygujące różnice, często wydaje się być irytującymi deficytami w miarę upływu czasu. Dlatego będziemy podkreślać znaczenie pamiętania o postrzeganiu naszych przyjaciół i znaczących osób przez pryzmat mocnych stron. Aby to zrobić, nauczymy się identyfikować nasze mocne strony i mocne strony innych, a następnie będziemy ćwiczyć wykorzystywanie ich w naszych relacjach w celu budowania silniejszych więzi.



Potrzeba altruizmu w budowaniu szczęśliwszego życia i lepszego świata



**MATTHIEU
RICARD**

Matthieu Ricard urodził się w inteligenckiej francuskiej rodzinie; jego matka była malarką abstrakcyjną, a ojciec filozofem. Po uzyskaniu doktoratu z genetyki molekularnej w Instytucie Pasteura, przeniósł się w Himalaje i został buddyjskim mnichem. Oprócz 50 lat praktyki jako mnich, Ricard jest autorem bestsellerów, bliskim współpracownikiem Dalajamy i współpracownikiem w najnowocześniejszych badaniach naukowych. Otrzymał również francuski Narodowy Order Zasługi za swoją działalność humanitarną. Ricard otrzymał tytuł "najszczęśliwszego człowieka na świecie".

Potrzeba altruizmu w budowaniu szczęśliwszego życia i lepszego świata

Bycie motywowanym przez altruizm i współczucie jest najlepszym sposobem na osiągnięcie podwójnej korzyści dla innych i dla nas samych. Na poziomie osobistym prowadzi to do sytuacji, w której wszyscy wygrywają. Na poziomie globalnym altruizm jest jedyną jednoczącą koncepcją, która pozwala pogodzić wymagania krótkoterminowych potrzeb z poszukiwaniem szczęścia i szacunku dla przyszłych pokoleń.



Badania w dziedzinie psychologii obaliły ideę uniwersalnego egoizmu, podczas gdy neuronauka wykazała, że współczucie można wyćwiczyć jako umiejętność. Nauka o ewolucji w coraz większym stopniu uznaje znaczenie współpracy. Istnieją sposoby na przezwycięzenie przeciwstawnych sił (skrajnego indywidualizmu, narcyzmu, przemocy itp.) i stworzenie bardziej współczującego społeczeństwa poprzez edukację opartą na współpracy, troskliwą ekonomię, zrównoważoną harmonię oraz poprzez zwiększenie naszej troski o inne gatunki i nasze środowisko.

Sesja 1: Altruizm jako wspólna wygrana - od osobistego doświadczenia do poziomu globalnego

Mamy niezwykle potężny potencjał dobra, ale także ogromną moc czynienia krzywdy. Każde narzędzie może być użyte do budowania lub niszczenia: wszystko zależy od naszej motywacji. Dlatego tym ważniejsze jest, aby wspierać motywację altruistyczną, a nie egoistyczną. Myślenie "ja, ja, ja" przez cały dzień czyni nas nieszczęśliwymi i czyni nieszczęśliwymi wszystkich wokół nas. I odwrotnie, altruistyczna miłość i współczucie są dobrze odbierane przez innych i zostały uznane za jedno z najbardziej pozytywnych emocji. Na poziomie globalnym stoimy w obliczu bezpośrednich wyzwań związanych z naszą zdolnością do przetrwania i dobrobytu, średnioterminowych wyzwań związanych z naszą zdolnością do rozkwitu w życiu oraz długoterminowych wyzwań związanych ze szkodami, jakie wyrządzamy naszemu środowisku, co doprowadzi do ogromnego cierpienia wśród przyszłych pokoleń. Postaramy się pokazać, że altruizm (większa troska o innych) jest jedyną koncepcją, która pozwoli członkom społeczeństwa obywatelskiego, pracownikom socjalnym, inwestorom, politykom i naukowcom zajmującym się środowiskiem osiąść przy tym samym stole i znaleźć sposoby na stworzenie lepszego świata.

Sesja 2: Prawdziwy altruizm istnieje i może być wzmacniany

W psychologii, filozofii, ekonomii i naukach ewolucyjnych od dawna istnieje założenie, że ludzie są zasadniczo samolubni. Jednak w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat nowe badania i spostrzeżenia pokazały, że prawdziwy altruizm istnieje i może być rozszerzony poza naszych krewnych poprzez poczucie globalnej troski i odpowiedzialności za naszych bliźnich i inne gatunki. Niemniej jednak, jeśli chcemy, aby altruizm odgrywał ważną rolę w naszym życiu, musimy kultywować go indywidualnie, jednocześnie inicjując zmiany w naszych kulturach. Badania w dziedzinie neuronauki wykazały, że trening wywołuje zmianę struktur w mózgu zarówno na poziomie funkcjonalnym, jak i strukturalnym. Tak właśnie dzieje się, gdy ktoś rozwija altruistyczną miłość i współczucie poprzez trening. Z biegiem pokoleń kultury i jednostki wzajemnie na siebie wpływają. Ewolucja kultury jest jednak szybsza niż ewolucja genów. Można zatem wyobrazić sobie bardzo potrzebną ewolucję w kierunku bardziej kooperatywnych i altruistycznych społeczeństw.

Sesja 3: Radzenie sobie z przeciwstawnymi siłami - rozwiązania i interwencje

Aby stworzyć bardziej współczujące społeczeństwo, musimy znaleźć odpowiednie antidotum na przeciwstawne siły, takie jak nadmierny indywidualizm, narcyzm, dewaluacja innych, instrumentalizacja innych gatunków, przemoc i zinstytucjonalizowany egoizm w korporacjach i instytucjach. Wymaga to wzmocnienia współpracy we wszystkich dziedzinach życia, w tym w edukacji, promowania "zrównoważonej harmonii" i pozostania w granicach planety, które pozwalają ludzkości bezpiecznie prosperować. Altruizm wydaje się być zatem czynnikiem determinującym jakość naszej egzystencji, teraz i w przyszłości, nie powinien być relegowany do sfery szlachetnego utopijnego myślenia. Musimy być na tyle przenikliwi, by to przyznać i na tyle odważni, by to zwerbalizować.



Uważność w psychologii pozytywnej - doświadczenie medytacji i rozkwitu



ITAI
IVTZAN

Dr Itai Ivztan jest pasjonatem łączenia psychologii i duchowości. Twierdzi, że to sprawia, że jego serce śpiewa. Jest przekonany, że jeśli obejmiemy zarówno psychologię, jak i duchowość i z powodzeniem wprowadzimy je do naszego życia, wszyscy staniemy się superbohaterami i zyskamy supermoce świadomości, odwagi, odporności psychicznej i współczucia. Czyż nie jest to niesamowita perspektywa? Dr Itai Ivztan jest psychologiem pozytywnym, profesorem na Uniwersytecie Naropa, wykłada i prowadzi badania na kierunku MA in Clinical Mental Health Counselling: Mindfulness-Based. Jest także honorowym starszym pracownikiem naukowym University College London (UCL). W ciągu ostatnich 20 lat dr Ivztan prowadził seminaria, wykłady, warsztaty i sesje wyjazdowe w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych i na całym świecie w różnych instytucjach edukacyjnych. Jest regularnym głównym mówcą na konferencjach. Opublikował kilka książek, a także wiele artykułów w czasopiśmie i rozdziałów książek. Jego główne obszary badań dotyczą psychologii pozytywnej, uważności i duchowości.

Dr Ivztan jest przekonany, że medytacja uważności ma moc zmieniania jednostek - w rzeczywistości całych społeczeństw - na lepsze. W związku z tym poświęcił wiele czasu na akademickie studiowanie uważności, pisanie książek na jej temat, nauczanie jej i szkolenie nauczycieli uważności. Jest autorem/współautorem:

- ▶ Awareness is Freedom: The Adventure of Psychology and Spirituality
- ▶ Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing
- ▶ Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life
- ▶ Applied Positive Psychology: Integrated Positive Practice
- ▶ Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy



Uważność w psychologii pozytywnej - doświadczenie medytacji i rozkwitu

Medytacja uważności jest jedną z najpopularniejszych interwencji w psychologii, której zainteresowanie rośnie z roku na rok. Psychologia pozytywna jest najszybciej rozwijającą się gałęzią psychologii, której rozwijająca się podróż w kierunku badania ludzkiego rozkwitu przyciągnęła ogromne zainteresowanie. Co się stanie, gdy te dwie transformacyjne dyscypliny zostaną połączone?

W tym module dowiesz się o fascynujących punktach zbieżności między uważnością a psychologią pozytywną, w tym zarówno o kwestiach teoretycznych, jak i ekscytujących ćwiczeniach praktycznych. Zbadamy różne programy uważności skoncentrowane na ułatwianiu pozytywnej transformacji, takie jak znaczenie, współczucie, pozytywne emocje i wdzięczność. Programy te koncentrują się na rozkwicie, ucieleśniając w ten sposób ducha psychologii pozytywnej.

Połączenie uważności i psychologii pozytywnej wzmacnia pozytywną zmianę, którą każdy z tych obszarów oferuje osobno, zapewniając skuteczne i praktyczne podejście do pozytywnej transformacji.

Sesja 1: Czym jest uważność i dlaczego jest korzystna dla dobrostanu?

W tej pierwszej sesji omawiamy uważność i jej znaczenie dla dobrostanu psychicznego. Zdefiniujemy uważność, zbadamy jej mechanizmy i ocenimy sposoby, w jakie zmienia ona nasze relacje z samym sobą i otaczającym nas światem. Analizujemy szereg badań naukowych, które pokazują siłę obecności "tu i teraz", którą oferuje praktyka uważności. Na koniec zastanowimy się nad różnicą między formalną i nieformalną praktyką uważności, omawiając sposoby zastosowania obu i czerpania z nich korzyści.

Sesja 2: Uważność w psychologii pozytywnej - program rozkwitu oparty na uważności

W tej sesji omawiamy związek między uważnością a psychologią pozytywną. Dlaczego do tej pory uważność była wdrażana na Zachodzie prawie wyłącznie w kontekście niedoborów psychologicznych (stres, lęk, depresja)? Jak możemy przekształcić badania i nauczanie mindfulness tak, aby obejmowały one również sposób, w jaki mindfulness zwiększa pozytywne cechy, takie jak szczęście, współczucie, odporność psychiczną i wdzięczność? W ramach tej sesji zbadamy Mindfulness-Based Flourishing Program (MBFP, program rozkwitu oparty na uważności), który jest programem pozytywnej uważności. Jest to 8-tygodniowy program łączący uważność z samoświadomością, pozytywnymi emocjami, współczuciem dla siebie, mocnymi stronami, pozytywnymi relacjami i innymi aspektami psychologii pozytywnej. Program został szeroko przebadany i przyniósł doskonałe rezultaty w poprawie samopoczucia psychicznego i fizjologicznego. W ramach tej sesji omówię teoretyczną koncepcję "pozytywnego cyklu uważności", wyjaśniając mechanizm, dzięki któremu uważność i psychologia pozytywna wzajemnie się wzmacniają. Aby to uzupełnić, przećwiczmy różne ćwiczenia z programu.

Sesja 3: Uważność a poczucie sensu i celu życiowego

Ustalenie sensu życia jest jednym z największych darów, jakie możemy sobie zaoferować. Badania w dziedzinie psychologii pozytywnej i egzystencjalnej pokazują, że ludzie, którzy doświadczają wysokiego poziomu osobistego znaczenia, są szczęśliwsi i bardziej wdzięczni, pełni pasji i życzliwsi. Wciąż jednak pozostają fascynujące pytania dotyczące procesu odnajdywania osobistego sensu życia.

W tej sesji przedstawię uważność jako czynnik, który uważam za najważniejszy w naszej podróży w kierunku pogłębienia naszego poczucia sensu i celu. Omówię związek między uważnością i znaczeniem oraz wyjaśnię, dlaczego i w jaki sposób jedno pozwala drugiemu rosnąć i rozkwitać. Życie jest ciągłym procesem zmian: gdy się zmieniasz, zmienia się również twoje poczucie sensu. W tym sensie uważność staje się cennym towarzyszem znaczenia: jeśli praktykujesz uważność, rozwinięsz samoświadomość. Staniesz się świadomy/a tego, co jest dla Ciebie właściwe. Będziesz w stanie znaleźć to, co Cię porusza i odpowiednio dostosować swoje wybory. Jest to niesamowita umiejętność, ponieważ oznacza, że to, co ma dla Ciebie osobiste znaczenie pozostanie świeże, istotne, autentyczne i mocno zakorzenione w obecnych doświadczeniach Twojego życia.



Psychologia pozytywna a zdrowie



**ANTONELLA
DELLE FAVE**

Antonella Delle Fave, lekarka specjalizująca się w psychologii klinicznej, jest profesorem psychologii w Szkole Medycznej, Università degli Studi di Milano, Włochy. Jej praca badawcza koncentruje się na badaniu psychologicznych wskaźników zdrowia psychicznego i wahań w codziennych doświadczeniach w różnych kulturach i wśród osób doświadczających chorób przewlekłych, różnorodności i przeciwności losu. Opracowała kilka projektów interwencyjnych w dziedzinie zdrowia i edukacji.

Wraz z międzynarodowymi partnerami zainicjowała i wdrożyła projekt "Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation", mający na celu identyfikację składników dobrostanu eudajmonistycznego w różnych kulturach. Obecnie prowadzi badania naukowe i kliniczne mające na celu spójność bio-psycho-społecznej perspektywy medycyny zachodniej z tradycyjnym indyjskim spojrzeniem na zdrowie i chorobę.

Przyczyniła się do rozwoju psychologii pozytywnej jako członek-założyciel i prezes International Positive Psychology Association (IPPA), European Network of Positive Psychology (ENPP) oraz Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP).

Jest autorką kilku artykułów naukowych i książek oraz członkiem rady redakcyjnej kilku międzynarodowych czasopism. Od 2010 roku jest redaktorem naczelnym Journal of Happiness Studies.



Psychologia pozytywna a zdrowie

Tradycyjne biomedyczne podejście do zdrowia i choroby koncentruje się głównie na biologicznych, a zatem obiektywnych aspektach stanu zdrowia. Choć podejście to dało ogromny impuls do postępu w naukach medycznych, jego ograniczenia zostały początkowo podkreślone przez Engela, który twierdził, że potrzebny jest model bio-psycho-społeczny skoncentrowany na pacjencie jako osobie o pochodzeniu kulturowym i subiektywnym doświadczeniu zdrowia, choroby i jakości życia. Przeprowadzono szereg badań mających na celu identyfikację i kwantyfikację subiektywnych wskaźników pozytywnego zdrowia, a także opracowano modele interwencji w celu zachowania i promowania zdrowia w populacji ogólnej, a także u osób z chorobami przewlekłymi, opiekunów rodzinnych i profesjonalistów pomagających. Moduł ten zilustruje najnowsze osiągnięcia w tej dziedzinie, szczególnie podkreślając najistotniejszy wkład psychologii pozytywnej w odniesieniu do zdrowia.

Sesja 1: Zdrowie biologiczno-psychologiczno-społeczne - ewolucja złożonej koncepcji

Postęp naukowy w dziedzinie medycyny oraz rosnące inwestycje i zasoby w usługi społeczne znacznie zwiększyły oczekiwaną długość życia w większości krajów. Głównym skutkiem tych zmian jest tak zwany paradoks epidemiologiczny: liczba lat, które ludzie spędzają żyjąc z chorobami przewlekłymi i zaburzeniami psychicznymi, również dramatycznie wzrosła. Uświadomiło to badaczom, specjalistom i decydentom potrzebę właściwego zrozumienia zdrowia we wszystkich jego aspektach oraz wdrożenia zasobów w celu utrzymania i poprawy zdrowia obywateli w codziennych kontekstach i przez całe życie.

Sesja 2: Jak radzić sobie z doświadczeniem choroby - zasoby indywidualne i rodzinne

Większość osób rozwija skuteczne zasoby i strategie radzenia sobie z chorobą i związanymi z nią ograniczeniami. Zasoby te stają się szczególnie istotne w przypadku przewlekłych patologii. Na poziomie indywidualnym obejmują one zdolność do identyfikowania możliwości działania i rozwoju umiejętności w życiu codziennym, tendencję do ustalania i realizowania realistycznych i dostępnych celów oraz wykrywania i konstruowania znaczeń. Na poziomie społecznym odnoszą się one do wsparcia ze strony członków rodziny i opiekunów, pozytywnych relacji społecznych, spójności społeczności i odpowiednich usług zdrowotnych.

Sesja 3: Utrzymanie zdrowia - wyzwania i pozytywne modele interwencji

Rozwój placówek troski o zdrowie, poprawa diety, praktyk higienicznych i kampanie szczepień przyniosły znaczne zmniejszenie liczby chorób zakaźnych i ostrych oraz odpowiadający im wzrost oczekiwanej długości życia. Ten pozytywny trend jest jednak równoważony przez wzrost liczby chorób przewlekłych i postępujących, częściowo związanych ze starzeniem się, a częściowo wynikających z masowej urbanizacji i wynikających z niej zmian stylu życia. Negatywne konsekwencje niewłaściwej diety, nadmiernego obciążenia pracą lub nieodpowiednich ćwiczeń fizycznych na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i odpornościowego stają się coraz bardziej widoczne, co zwiększa potrzebę wdrożenia strategii zapobiegawczych, które wymagają aktywnej świadomości, zaangażowania i odpowiedzialności jednostek oraz mobilizacji ich zasobów psychospołecznych.



Nauka o szczęściu



**SONJA
LYUBOMIRSKY**

Sonja Lyubomirsky jest amerykańską profesorką na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside i autorką bestsellera "Wybierz szczęście", książki zawierającej naukowo poparte strategie, które można wykorzystać do zwiększenia szczęścia. Jest często cytowana w artykułach na temat psychologii pozytywnej i szczęścia.

Badania Sonji zostały nagrodzone Templeton Positive Psychology Prize, grantem Science of Generosity, dwoma grantami Fundacji Johna Templetona, grantem Character Lab, grantem A Psychology & Philosophy oraz milionowym grantem (wraz z Kenem Sheldonem) z National Institute of Mental Health na prowadzenie badań nad możliwością trwałego zwiększenia szczęścia. Jej badania były cytowane w setkach czasopism i gazet, a ona sama występowała w wielu programach telewizyjnych, radiowych i dokumentalnych w Ameryce Północnej, Ameryce Południowej, Azji, Australii i Europie.



Nauka o szczęściu

Szczęście to nie tylko dobre samopoczucie - ono jest dobre. Szczęśliwi ludzie mają bardziej stabilne małżeństwa, lepsze zdrowie i wyższe dochody. Na szczęście eksperymenty wykazały, że ludzie mogą celowo zwiększać swoje szczęście. W tym module najpierw omówię znaczenie i korzyści płynące ze szczęścia, a następnie obalę powszechne błędne przekonania na temat zmian w życiu, które uczynią nas naprawdę nieszczęśliwymi lub naprawdę szczęśliwymi. Następnie opiszę zarówno klasyczne, jak i najnowsze badania dotyczące "jak" i "dlaczego" szczęścia - czyli kiedy i dlaczego praktyki takie jak wdzięczność czy życzliwość działają "najlepiej" oraz w jaki sposób małe i proste czynności mogą przekształcić ludzi w szczęśliwszych i bardziej rozkwitających jednostki. Jako ważne zastrzeżenia, zaproponuję również okoliczności, w których angażowanie się w pozornie zwiększające szczęście działania może w rzeczywistości przynieść odwrotny skutek. Wreszcie, w tym module omówię, w jaki sposób dążenie do szczęścia może poprawić coś więcej niż tylko szczęście.

Sesja 1: Czym jest szczęście, do czego jest potrzebne i jakie są mity na jego temat?

Większość ludzi na całym świecie twierdzi, że chce być szczęśliwa. Jednym z powodów jest to, że szczęście jest nie tylko przyjemne, ale i dobre. W porównaniu do swoich mniej szczęśliwych rówieśników, szczęśliwi ludzie są bardziej kreatywni, produktywni i pomocni; mają bardziej stabilne małżeństwa i wyższe dochody i mogą pochwalić się silniejszym układem odpornościowym. Podczas tej sesji najpierw omówię, w jaki sposób mierzy się i definiuje szczęście. Następnie opiszę dziesięciolecia badań, które ujawniły korzyści płynące ze szczęścia dla kariery, związków i zdrowia. Na koniec obalimy kilka mitów dotyczących tego, które zmiany w życiu (np. ślub, posiadanie dzieci, utrata współmałżonka) sprawiają, że jesteśmy naprawdę nieszczęśliwi lub naprawdę szczęśliwi.

Sesja 2: Czy można stać się szczęśliwszym? Jeśli tak, to jak?

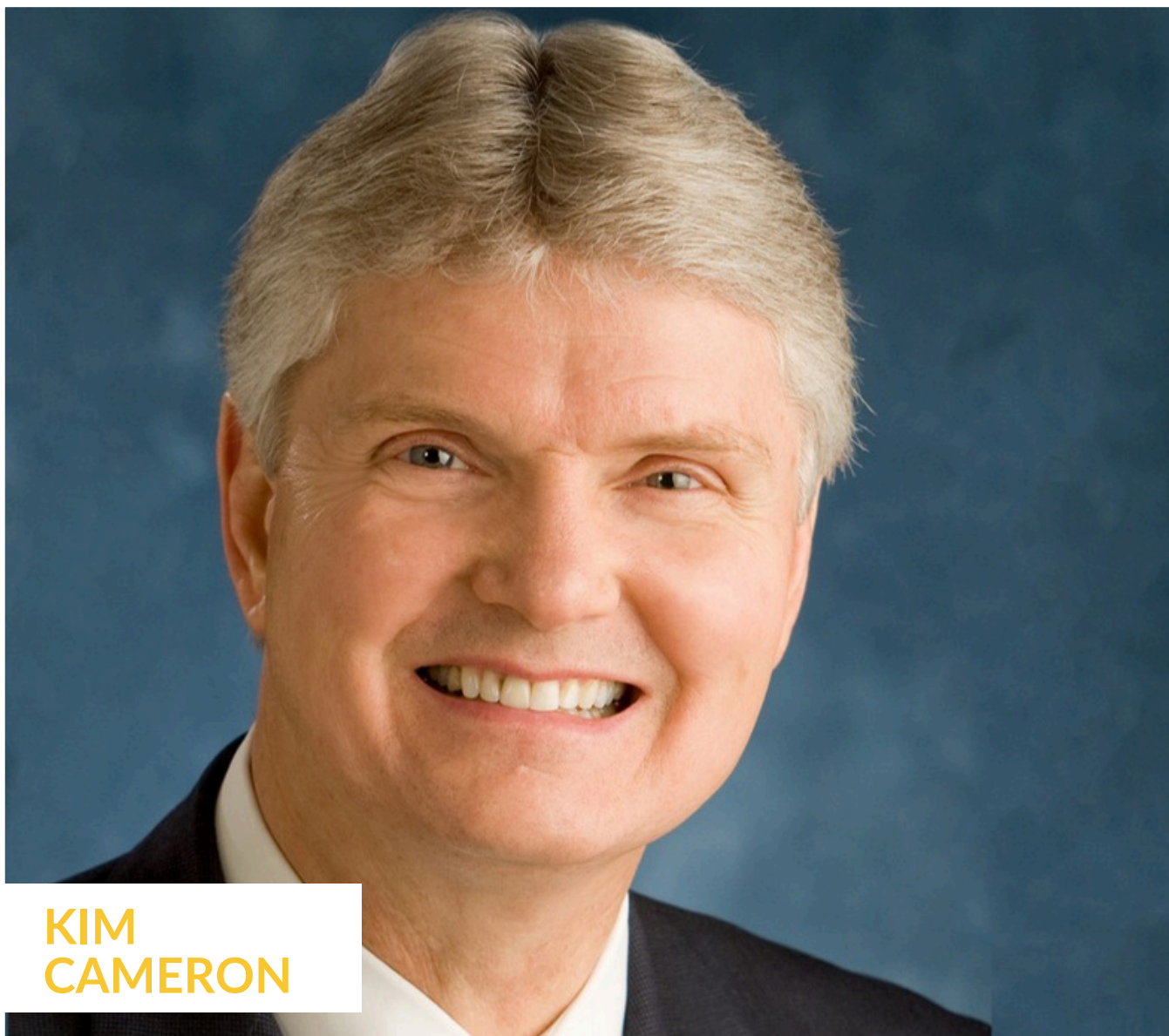
Biorąc pod uwagę, że większość ludzi chce być szczęśliwa i że szczęście wiąże się z wieloma korzyściami, na szczęście eksperymenty wykazały, że większość ludzi może celowo zwiększyć swój poziom szczęścia. Podczas tej sesji opiszę zarówno klasyczne, jak i najnowocześniejsze badania dotyczące "jak" i "dlaczego" szczęścia - czyli kiedy i dlaczego praktyki takie jak wdzięczność czy życzliwość działają "najlepiej" oraz w jaki sposób małe i proste czynności mogą przekształcić ludzi w szczęśliwszych i bardziej rozkwitających jednostki. W szczególności skupimy się na wiodących badaniach eksperymentalnych - i ich implikacjach - dotyczących praktykowania życzliwości, optymizmu i wdzięczności w optymalny sposób. Omówimy również krytyczne czynniki, które zwiększają nasze prawdopodobieństwo sukcesu - na przykład, jak określić właściwą "dawkę" lub "różnorodność" wdzięczności lub życzliwości oraz jak znaleźć właściwe dopasowanie działań związanych ze szczęściem do naszej osobowości, celów i kultury.

Sesja 3: Inne korzyści (i możliwe koszty) dążenia do szczęścia

Rosnąca liczba badań wykazała, kiedy praktyki takie jak wdzięczność, optymizm i życzliwość są skuteczne w zwiększaniu szczęścia. W tej sesji omówię, kiedy i w jaki sposób praktyki te mogą przynieść odwrotny skutek i w rzeczywistości osłabić (a nie zwiększyć) szczęście. Na przykład, w jakich sytuacjach wyrażanie wdzięczności może prowadzić ludzi do poczucia winy, niższości lub dyskomfortu, a w jakich sytuacjach angażowanie się w życzliwość może prowadzić ludzi do poczucia niekompetencji, urazy lub wykorzystania? Na koniec omówimy, w jaki sposób dążenie do szczęścia może przynieść korzyści w innych dziedzinach naszego życia - na przykład dla naszego poziomu motywacji, zdrowia i popularności.



Pozytywne organizacje i przywództwo



**KIM
CAMERON**

Kim Cameron jest profesorem zarządzania i organizacji Williama Russella Kelly'ego w Ross School of Business (USA). Jego wcześniejsze badania nad zachowaniami organizacyjnymi zostały opublikowane w ponad 130 artykułach naukowych i 15 książkach naukowych. Jego obecne badania koncentrują się na cechach cnotliwości w organizacjach - takich jak umiejętność przebaczenia, wdzięczność, życzliwość i współczucie - oraz ich związku z wynikami. Jest uznawany za jednego z dziesięciu najlepszych badaczy organizacji na świecie, których prace były najczęściej pobierane w Google. Jego najnowsze książki to Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship (Oxford University Press), Positive Leadership (Berrett Koehler) i Practicing Positive Leadership (Berrett Koehler).



Pozytywne organizacje i przywództwo

W tym module zapraszamy do zapoznania się z trzema głównymi tematami: efektami pozytywnego przywództwa, efektami cnotliwości i efektami pozytywnej energii - z których każdy podkreśla znaczenie pozytywnych praktyk w rozliczaniu wyników organizacyjnych i indywidualnych. Omówimy również przykłady przypadków wpływu pozytywnego przywództwa i wyjaśnimy, dlaczego pozytywne przywództwo prowadzi do radykalnej poprawy w organizacjach. W ramach tego modułu przedstawię kilka badań empirycznych badających czynniki psychologii pozytywnej, które prowadzą do znacznej poprawy w wielu typach organizacji. Ogólnym celem tego modułu jest zwrócenie uwagi na kilka praktycznych i opartych na empirii narzędzi i technik, które mogą pomóc każdej organizacji w poprawie zarówno wydajności, jak i samopoczucia pracowników.

Sesja 1: Pozytywne przywództwo - wpływ pozytywnych praktyk na wyniki organizacji

Sesja ta zawiera kilka przykładów wpływu pozytywnego przywództwa na wyniki organizacji. Zostaną one zaczerpnięte z czterech różnych organizacji z sektora publicznego, edukacji, troski o zdrowie i usług finansowych. Każda z nich osiągnęła spektakularny sukces, który został przypisany wdrożeniu pozytywnego przywództwa. Przedstawione zostaną również dowody z kilku badań empirycznych, które potwierdzają siłę pozytywnych praktyk w organizacjach.

Sesja 2: Efekt heliotropowy - dlaczego jednostki i organizacje rozkwitają

W tej drugiej sesji przedstawiam wyjaśnienie efektu heliotropowego - skłonności wszystkich żywych systemów do tego, co jest życiodajne i z dala od tego, co niszczy życie. Przedstawiam empiryczne dowody na wpływ pozytywnej dynamiki na jednostki i organizacje. Cnotliwe działania - to, co najlepsze w kondycji człowieczeństwa i najwyższe aspiracje, do których dążą istoty ludzkie - pomagają wyjaśnić, dlaczego jednostki i organizacje mogą osiągać niezwykle udane wyniki.

Sesja 3: Pozytywna energia - zasób niewystarczająco doceniany w organizacjach

W tej trzeciej sesji podkreślam znaczenie pozytywnej energii - zwłaszcza pozytywnej energii relacyjnej - we wpływaniu na wyniki organizacyjne i indywidualne. Energia jest niedostatecznie wykorzystywanym i niedostatecznie zarządzanym zasobem w organizacjach, a jednak jest jednym z najważniejszych czynników decydujących o wyjątkowym sukcesie organizacyjnym i indywidualnym.



Psychologia pozytywna w coachingu



**SUZY
GREEN**

Dr Suzy Green jest psychologiem klinicznym i coachem (MAPS) oraz założycielką The Positivity Institute, organizacji zajmującej się badaniami i stosowaniem psychologii pozytywnej w życiu, szkole i pracy.

Suzy jest liderką w uzupełniających się dziedzinach psychologii coachingu i psychologii pozytywnej, przeprowadzając pierwsze na świecie badanie coachingu opartego na dowodach jako stosowanej psychologii pozytywnej. Suzy otrzymała nagrodę International Positive Psychology Fellowship Award i publikowała w Journal of Positive Psychology. Suzy wykładała stosowaną psychologię pozytywną jako starszy adiunkt w Coaching Psychology Unit na Uniwersytecie w Sydney przez dziesięć lat i jest honorowym wiceprezesem Międzynarodowego Towarzystwa Psychologii Coachingu.

Suzy zajmuje obecnie honorowe stanowiska akademickie w Institute for Positive Psychology & Education (IPPE), Australian Catholic University, Melbourne Graduate School of Education (MGSE), University of Melbourne i Black Dog Institute. Suzy jest również stowarzyszona z Institute for Well-Being na Uniwersytecie Cambridge. Utrzymuje silny profil medialny, regularnie pojawiając się w telewizji, radiu i prasie.



Psychologia pozytywna w coachingu

Moduł ten wprowadza w związek między psychologią pozytywną a coachingiem. Podczas gdy coaching oparty na dowodach został zidentyfikowany jako pozytywna interwencja psychologiczna sama w sobie, jest on coraz częściej uznawany i określany jako "wzmocniacz" wszystkich innych interwencji psychologii pozytywnej. Wykorzystanie podejścia coachingowego do zastosowania nauki psychologii pozytywnej może zwiększyć absorpcję i trwałość tych interwencji. W tym module najpierw zbadamy pozytywne relacje między psychologią pozytywną a psychologią coachingu i podkreślimy, że chociaż każda z nich ma podobne cele (tworzenie pozytywnych zmian w zachowaniu w celu zwiększenia ludzkiego rozkwitu), każda z nich oferuje specyficzne i unikalne teorie i podejścia do tego celu. Przyjrzymy się również zalecanym podejściom do strategicznej spójności tych dziedzin w tak zwanym coachingu psychologii pozytywnej. Dowiesz się również o kluczowych teoriach, praktykach, modelach i badaniach, które wspierają zarówno osiąganie celów, jak i dobre samopoczucie w coachingu psychologii pozytywnej. Następnie podkreślamy kluczowe narzędzia i techniki coachingowe do wyznaczania celów i dążenia do nich. W ramach tego modułu wykorzystujemy również studium przypadku w sesji końcowej, aby ożywić naukę! Niezależnie od tego, czy jesteś już profesjonalnym coachem, czy po prostu osobą zainteresowaną przyjęciem podejścia coachingowego w swojej pracy lub życiu, moduł ten oferuje praktyczne wskazówki, jak wydobyć to, co najlepsze w sobie i innych.

Sesja 1: Wprowadzenie do psychologii pozytywnej i coachingu

W tej sesji zbadamy uzupełniające się dziedziny psychologii pozytywnej i psychologii coachingu, ich podobieństwa i różnice. Omawiamy kluczowe teorie psychologii pozytywnej, które nie tylko pomagają wyjaśnić, dlaczego podejście psychologii pozytywnej jest przydatne, ale także pokazują, że jest ono niezbędne do pozytywnej zmiany zachowania; na przykład: Teoria Samostanowienia, Teoria Nadziei, Teoria Poszerzania i Budowania. Wykorzystujemy również model dobrostanu PERMA, aby zbadać konkretne interwencje psychologii pozytywnej, które można wykorzystać do proaktywnego budowania dobrostanu.

Sesja 2: Psychologia pozytywna w coachingu - kluczowe narzędzia i techniki

W tej sesji zbadamy narzędzia i techniki psychologii pozytywnej w coachingu. Dzięki ponad 30-letnim badaniom nad celami i dobrostanem w literaturze psychologicznej wiemy, że istnieją rodzaje celów, które mogą poprawić dobrostan i takie, które mogą go osłabić. W tej sesji dokonamy przeglądu badań ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia "autentyczności wyznaczania celów" lub tak zwanego wyznaczania celów zgodnych z samym sobą. Wymaga to również od nas głębszego spojrzenia na rolę wartości i zgodności wartości w wyznaczaniu celów, zarówno dla siebie, jak i dla klientów. Przeznaczamy również czas na badanie podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, które leży u podstaw skutecznego coachingu. Na koniec wykorzystamy model coachingu GROW, aby usprawnić proces dążenia do celu.

Sesja 3: Praktyka psychologii pozytywnej w coachingu

Ta trzecia sesja łączy całą poprzednią naukę poprzez wykorzystanie studium przypadku. Studium przypadku podkreśli teoretyczne podstawy tworzenia pozytywnych zmian i dobrego samopoczucia dla coachów, tworząc wyraźne powiązania między teorią, badaniami i praktyką. Sesja będzie również krótko dotyczyć szerszego wykorzystania psychologii pozytywnej i psychologii coachingu oraz ich strategicznej spójności w programach pozytywnych zmian organizacyjnych, takich jak te, które obecnie mają miejsce w pozytywnej edukacji.



Poczucie sensu i celu - co naprawdę ma znaczenie?



**MICHAEL F.
STEGER**

Michael F. Steger jest profesorem psychologii i dyrektorem założycielem Centrum Poczucia Sensu i Celu na Colorado State University (USA). W 2005 roku uzyskał doktorat z psychologii poradnictwa i psychologii osobowości na University of Minnesota (USA). Od ponad 15 lat bada, w jaki sposób ludzie rozkwitają, prowadząc życie pełne sensu. Opublikował ponad 100 artykułów naukowych i rozdziałów w książkach, a także trzy książki, w tym *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work* oraz *Purpose and Meaning in the Workplace*.

Prowadzi wykłady, warsztaty i konsultacje na całym świecie na tematy związane z poczuciem sensu i celu, mocnymi stronami psychologicznymi, sensowną pracą i tworzeniem szczęśliwego miejsca pracy.



Poczucie sensu i celu - co naprawdę ma znaczenie?

Moduł ten analizuje teorię i badania nad sensem życia, a także bada, w jaki sposób możemy szukać sensu w naszym codziennym życiu i życiu zawodowym. Sens życia to termin używany przez psychologów do określenia stopnia, w jakim ludzie uważają, że ich życie jest wypełnione poczuciem sensu i celu. Nie chodzi o "sens życia" - chodzi o nasze życie, każdego z nas, pojedynczo, i o to, czy czujemy, że mamy życie, które warto przeżyć. Badania wyraźnie pokazują, że ludzie, którzy czują, że ich życie jest wypełnione poczuciem sensu i celu, są szczęśliwsi, zdrowsi i prawdopodobnie wnoszą więcej pozytywnego wkładu w otaczający ich świat. Weźmiemy pod uwagę badania, które ugruntowały tę wiedzę, a także zbadamy, co obecnie wiadomo o tym, jak stworzyć więcej sensu w życiu.

Sesja 1: Wprowadzenie do sensu życia

Rozpocniemy nasze poszukiwanie sensu od krótkiego spojrzenia na to, jak ponadczasowy był ten temat w historii człowieczeństwa. Następnie zbadamy, w jaki sposób psychologowie próbowali zrozumieć rolę, jaką znalezienie sensu życia odgrywa we wspieraniu dobrego samopoczucia i odporności psychicznej ludzi. Przechodząc od korzeni znaczenia w minionych dziesięcioleciach, szybko staje się jasne, że uwaga poświęcona poczuciu sensu i celu przez badaczy eksplodowała w ostatnich latach. Przyjrzymy się niektórym kluczowym wynikom tych badań, które wykazały, że sens życia jest ściśle związany ze spełnieniem, szczęściem i życiem, które ludzie uważają za wartości przeżycia. Zakończymy nasz pierwszy moduł, przyglądając się trzem głównym wymiarom sensu życia: spójność, cel i znaczenie.

Sesja 2: Życie pełne sensu

W tej sesji przeanalizujemy sposoby, w jakie znaczenie przejawia się w życiu ludzi, w tym codzienne czynności i wybory, które wydają się iść w parze z poczuciem, że życie, które prowadzimy, ma sens. W szczególności zbadamy wybory dotyczące zdrowia i relacji, które są powiązane z sensem życia, zanim przejdziemy do rozważenia jednej z najważniejszych dziedzin życia ludzi, ich życia zawodowego. Ludzie coraz głośniejszą mówią o swoim pragnieniu, aby ich praca miała znaczenie i proszą firmy i organizacje, aby to umożliwiły. Przeanalizujemy niektóre wyniki badań, które pokazują, że kiedy nasza praca ma znaczenie, odnosimy korzyści, podobnie jak nasi pracodawcy.

Sesja 3: Poszukiwanie sensu

W ostatniej sesji przeanalizujemy badania, które dotyczyły tego, jak znaleźć więcej sensu w życiu. Takie badania nie były szeroko zakrojone, ale opracowywane są obiecujące narzędzia, które pomagają ludziom w poszukiwaniu sensu. Rzeczywiście, nacisk kładzie się na zmianę perspektywy z "uzyskiwania sensu" na bycie świadomym możliwości "poszukiwania sensu życia". Znaczenie jest zatem bardziej związane ze sposobem podróżowania niż z odwiedzanymi miejscami.



Bohaterowie dnia codziennego



**PROFESSOR PHILLIP
ZIMBARDO**

Profesor Phillip Zimbardo jest legendą w dziedzinie psychologii. Profesor Zimbardo do swojej śmierci w 2024 roku był profesorem Uniwersytetu Stanforda, gdzie wykładał ponad 50 lat, począwszy od 1968 roku. Był także prezesem Heroic Imagination Project, który uczy ludzi, jak stać się bohaterami dnia codziennego.

Zimbardo jest prawdopodobnie najbardziej znany z przeprowadzonego w 1971 roku Stanfordzkiego Eksperymentu Więziennego, który wykazał siłę wpływu sytuacji społecznych na zachowanie ludzi. Był autorem ponad 300 profesjonalnych artykułów, rozdziałów i książek. Zimbardo otrzymał wiele nagród za swoje pisma, nauki i badania.



Sesja 1: Bohaterowie dnia codziennego - wprowadzenie i przegląd

Nowy gatunek bohaterów może uczynić nasz świat lepszym poprzez gotowość do wstania, zabrania głosu i zakwestionowania niesprawiedliwości w swoim życiu. Nie mówimy tu o bohaterach wojskowych, bohaterach politycznych, bohaterach religijności czy ludziach, których życiową misją jest wspieranie konkretnej sprawy, takich jak Martin Luther King czy Nelson Mandela. Obecnie pokazujemy w ośrodkach HIP (ang. Heroic Imagination Project) na całym świecie, że szkolący się młodzi bohaterowie przekształcają czyny współczucia w wiele form heroicznych działań.

W tym przeglądzie zastanowimy się, w jaki sposób możesz stać się skutecznym bohaterem w swojej rodzinie, szkole, społeczności, firmie i narodzie.

Sesja 2: Od postronnych obserwatorów do społecznych bohaterów

Istnieją dwa rodzaje zła: zło działania, takie jak zastraszanie i krzywdzenie innych poprzez wrogie działania lub słowa, oraz zło bezczynności, takie jak nie pomaganie innym w potrzebie, gdy jest to możliwe. Podczas gdy dręczyciele wyrządzają szkody swoim ofiarom zarówno w szkołach, jak i w firmach, tworzą oni również niezliczoną liczbę biernych obserwatorów, którzy obserwują wrogie zachowanie i nic nie robią.

Jedną z naszych lekcji HIP (ang. Heroic Imagination Project) uczy ludzi, jak stać się aktywnymi bohaterami, a nie biernymi obserwatorami w różnych sytuacjach życiowych. Szczegółowo opisujemy wiele przeszkód w podejmowaniu pozytywnych działań w trudnych sytuacjach, z którymi wszyscy się spotykamy, a następnie dla każdej przeszkody przedstawiamy rozwiązania, o których wiemy, że sprawdziły się w sytuacjach, które obserwowaliśmy na całym świecie. Jedną ze szczególnych cech naszych lekcji jest wykorzystanie prowokacyjnych filmów, które pobudzają wyobraźnię widza.

Sesja 3: Od usztywnionego nastawienia na stałość do dynamicznego nastawienia na rozwój

Ta lekcja na temat bohaterów dnia codziennego jest jednym z naszych najgłębszych, a jednocześnie najprostszych przekazów, które mogą pomóc ludziom w każdym wieku funkcjonować znacznie skuteczniej. Wszyscy mamy utrwalone nastawienie do rzeczy, w których uważamy, że nie jesteśmy dobrzy i rozszerzamy te poglądy na innych, jak uprzedzenia, często nie mając zbyt wielu dowodów na poparcie takich poglądów.

Jednak kluczowe znaczenie dla nas wszystkich ma rozwijanie nastawienia na rozwój w odniesieniu do każdej możliwej zdolności i talentu, które można poprawić, ulepszyć, a nawet udoskonalić, poświęcając więcej czasu na ćwiczenia, wysiłek, uczenie się na błędach i modelowanie tych, którzy są już wykwalifikowani w tych dziedzinach. Nasza lekcja uczy gotowości do zainwestowania czasu i energii w opanowanie kluczowych umiejętności, które poprawią twoje samopoczucie, wyniki w pracy i poczucie własnej wartości.



KURS CERTYFIKAT PRAKTYKA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ (CPPP)

Transformacja przez działanie

DOŁĄCZ DO NAS

