



Kto i jak może (za)dbać o zdrowie i dobre samopoczucie nauczycieli?

Refleksje z perspektywy psychologii pozytywnej

Ewa Kasperek-Golimowska kasperek@amu.edu.pl

Pracownia Edukacji Zdrowotnej

Wydział Studiów Edukacyjnych www.wse.amu.edu.pl

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

**II Ogólnopolski Kongres Oświatowy EDUTEK
„Edukacja dla zdrowia” 22-23 marca 2018, Poznań**



Inspiracje - podstawy naukowe

psychologia pozytywna zajmuje się definiowaniem,
poszukiwaniem wyznaczników

I określaniem warunków do osiągnięcia:

**zdrowia, dobrostanu, szczęścia, zadowolenia,
satysfakcji, „dobrego życia”**

Co to znaczy być zdrowym, żyć szczęśliwie?

Od czego zależy dobrostan, szczęście, zadowolenie z życia?

Czy i jak można rozwijać, wzmacniać, doskonalić zdrowie psychiczne?



Inspiracje psychologia pozytywna

optymalne funkcjonowanie człowieka i rozwój zasobów

jako przeciwwaga lub uzupełnienie negatywnych, dysfunkcyjnych ludzkich cech, emocji i zachowań

**jak żyć, by zachować zdrowie psychiczne
osiągać dobrostan psychiczny,
mieć poczucie szczęścia,
być zadowolonym z życia,
mieć wysoką subiektywnie jakość życia**

Seligman (2011). Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestie szczęścia i dobrego życia.



Inspiracje psychologia pozytywna

**„każdy może się (na)uczyć szczęśliwie,
satysfakcjonująco żyć”.**

M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć.*

M.E.P. Seligman *Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie,*
Poznań, Media Rodzina, 1993.



Dzień dobry ...i co dalej?

**Jak zmienić swój scenariusz życiowy, aby być...
szczęśliwym?**





**Na dobry początek...
Elegancka piosenka o szczęściu**

To ja zrobię coś dla siebie...

Jak się nie ma co się lubi...

Zadbaj o to, żeby czuć się tak jak chcesz...

Cyt. Za Andrzej Poniedzielski Elegancka piosenka o szczęściu



Dzień dobry ☺ ...a w jakim jesteście nastroju?

1.



2.



3.



Czuje się jak....nigdy w życiu



CZY CHCESZ się dobrze czuć?

Refleksja, motywacja, decyzja, działanie

**"Kto nie chce - znajdzie powód,
kto chce - znajdzie sposób".**

Mam tę moc - Kraina lodu
„Nie bój się chcieć” (piosenka z filmu „Zwierzogród”)



Wybór należy do Ciebie!



Zrozumieć siebie

Sonja Lyubomirsky

Wybierz szczęście

**Naukowe metody budowania życia,
jakiego pragniesz**

*Aż 40% twojego szczęścia
jest w twoich rękach*

Wiedza



Od czego/kogo zależy Twoje szczęście?

**aż 40% Twojego szczęścia zależy
Od Ciebie**

50% , to Twój "wrodzony" poziom

10%, to wpływ okoliczności



Od czego/ kogo zależy Twoje szczęście?

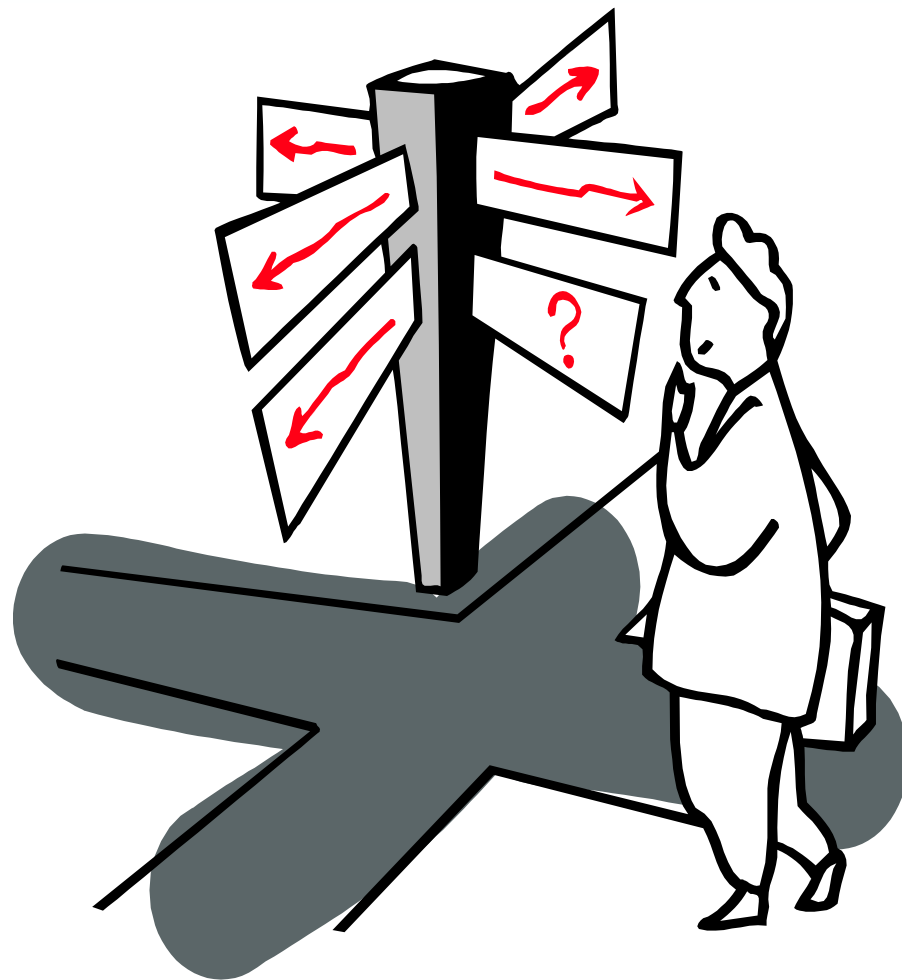
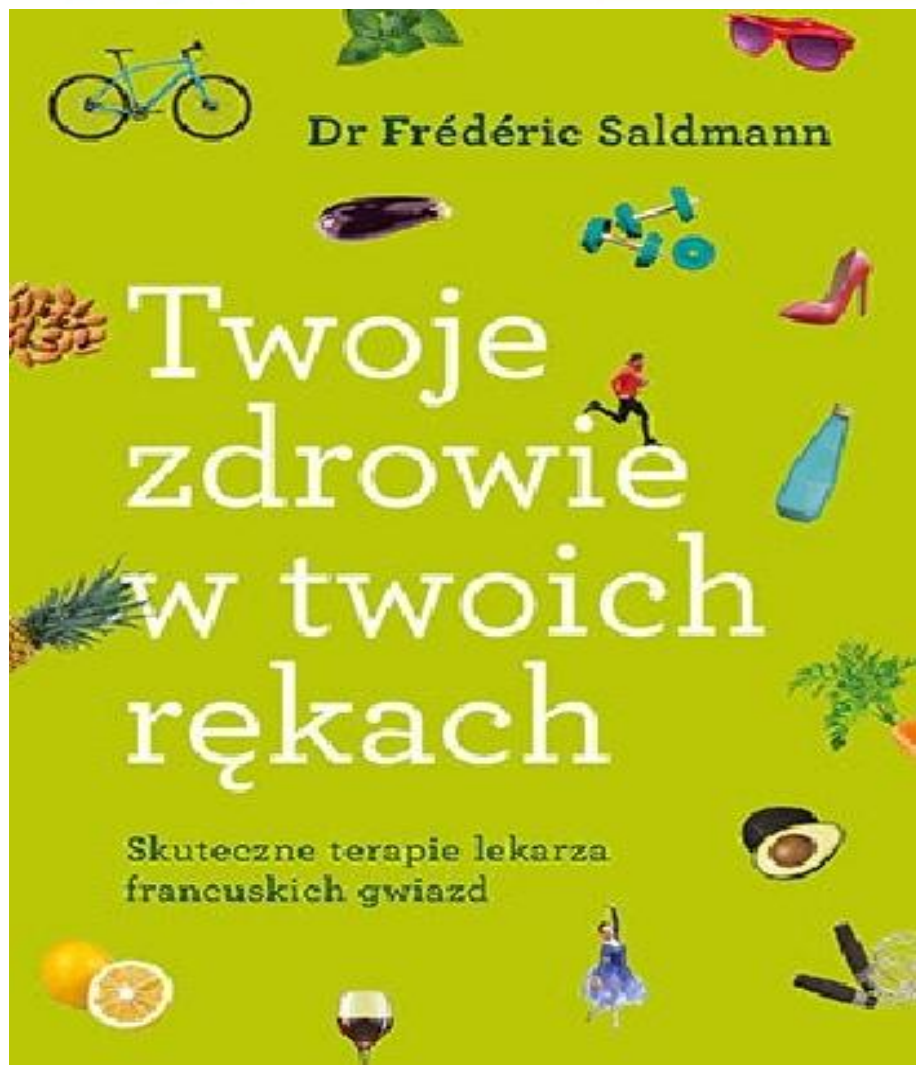
**„KAŻDY MOŻE (NA)UCZYĆ SIĘ ŻYĆ
zdrowo, szczęśliwie, satysfakcjonująco”.**

M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć.*

M.E.P. Seligman *Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie,*
Poznań, Media Rodzina, 1993.



Zdecyduj i wybierz zdrowie i szczęście! Jest wiele sposobów...



Zdrowie i „szczęście” to nie przypadek...



być zdrowym i szczęśliwym
to nie tylko życzenie!

Audace fortuna iuvat

Śmiałkom szczęście sprzyja!

Działaj!



Chcesz być szczęśliwym człowiekiem? Trzeba wprowadzić...zmiany

Coachowe credo

Maria Robinson powiedziała:

**„Nikt nie może cofnąć się w czasie i
napisać nowego początku,
ale każdy może zacząć od dzisiaj i
dopisać nowe zakończenie”.**

(zmiany- zmiany -zmiany Miś 1981)



Jeżeli pragniesz więcej szczęścia, to warto zacząć ćwiczyć

„budowanie szczęścia wymaga **trwałych zmian**, a do tego
potrzeba regularnego, codziennego wysiłku i
zaangażowania.

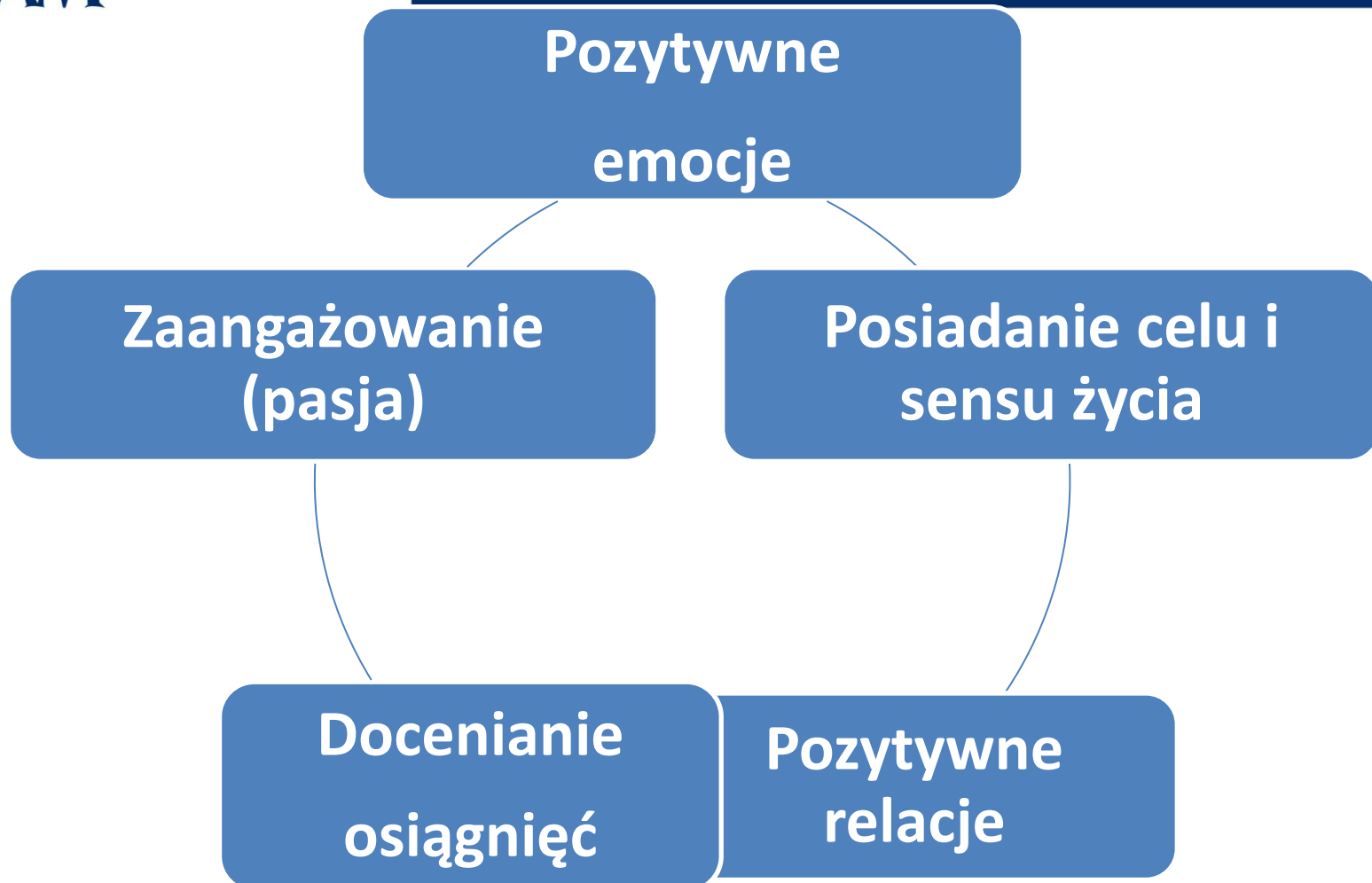
Dążenie do szczęścia wymaga pracy”

...i to może być całkiem przyjemna praca

S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Laurum, Warszawa, 2011.

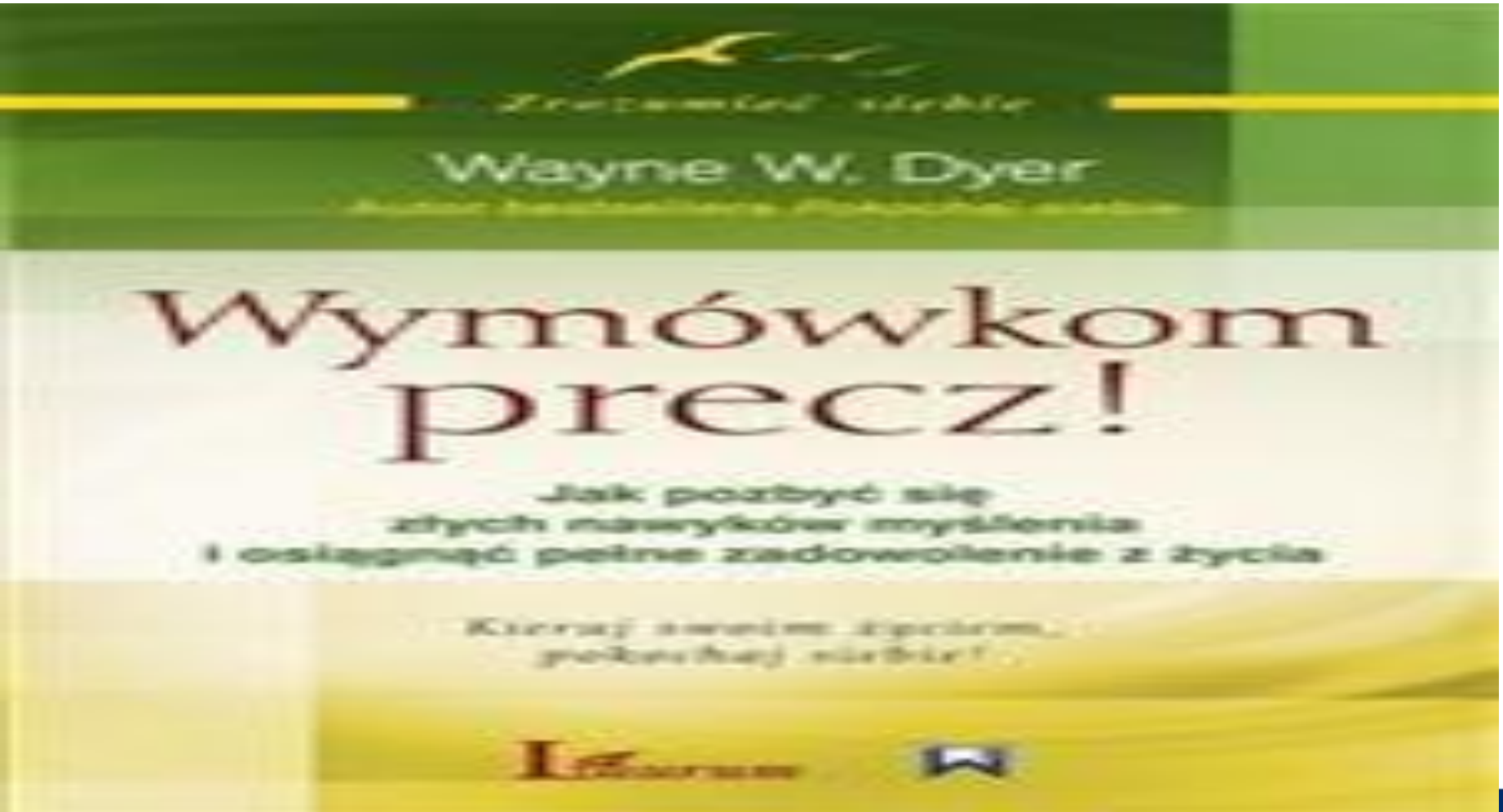


Co robić, aby być zdrowym i mieć dobre samopoczucie?





Wymówkom precz. Jak pozbyć się złych nawyków myślenia i osiągnąć pełne zadowolenie z życia





Martin E. P. Seligman

PEŁNIA ŻYCIA

*Nowe spojrzenie
na kwestię szczęścia
i dobrego życia*

M E D I A R O D Z I N A



Martin E. P. Seligman

PRAWDZIWE SZCZĘŚCIE

Psychologia pozytywna
a urzeczywistnianie
naszych możliwości
trwałego spełnienia

CHRISTOPHE ANDRÉ

**I NIE ZAPOMNIJ
BYĆ SZCZĘŚLIWY**

ABC PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ





bądź na tak!

- Oddychaj
- Odczuwaj ...spokój
- Myśl... pozytywnie
- I działaj !

