

CYKL WEBINARIÓW DLA KAŻDEGO
„Cztery pokoje, czyli empatia dla siebie w trudnych czasach”

Daty:

09.01.2021 (sobota) godz. 10.00 – 11.30

23.01.2021 (sobota) godz. 10.00 – 11.30

06.02.2021 (sobota) godz. 10.00 – 11.30

20.02.2020 (sobota) godz. 10.00 – 11.30

Miejsce:

Platforma ClickMeeting

Opis:

Zapewne wiele razy słyszałaś(-eś) w samolocie komunikat: „Jeśli ciśnienie w kabinie gwałtownie spadnie, maski tlenowe wypadną automatycznie. Pasażerowie podróżujący z dziećmi zakładają maskę najpierw sobie, a następnie dziecku”. Ten warsztat jest poświęcony „zakładaniu maski” – temu, jak rozpoznać swoje potrzeby, a dopiero potem zająć się ratowaniem świata.

Często zdarza nam się zapominać o własnych potrzebach - brakuje nam uważności, świadomości swoich granic i nawyku codziennej regeneracji. Zapominamy o sobie, przez co grozi nam wypalenie lub osłabienie przekładające się bezpośrednio na jakość naszego życia, relacje z najbliższymi, stosunki w pracy.

Warsztat „Cztery pokoje” koncentruje się na czterech ważnych sferach naszego życia: fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i duchowej. Podczas każdego z czterech spotkań zajmiemy się jedną z nich. Przyjrzymy się bacznie swoim nawykom i zobaczymy, co możemy zrobić, żeby je zmienić.

Pokój 1: Ciało, czyli jak zadbać dom duszy (9.01.2021)

Na początku skupimy się aspekcie fizycznym – zbadamy, jak czujemy się sami ze sobą, ucziwie przyjrzymy się codziennym nawykom budującym lepsze samopoczucie fizyczne, zaplanujemy, jak sprawić, żeby dbałość o dobrze funkcjonujący organizm stała się naszym codziennym nawykiem, niezależnie od wieku, wagi, stanu zdrowia i wcześniejszych doświadczeń. Przede wszystkim popracujemy nad systemem operacyjnym, czyli nad tym, że wszystko zaczyna się w głowie. Nie, nie będziemy liczyć kalorii, katować

POLISH SOCIETY
OF SWORN
AND SPECIALISED
TRANSLATORS
TEPIS

SOCIÉTÉ POLONAISE
DES TRADUCTEURS
ASSERMENTÉS
ET SPÉCIALISÉS
TEPIS

POLNISCHE
GESELLSCHAFT
VEREIDIGTER
ÜBERSETZER UND
FACHÜBERSETZER
TEPIS

ПОЛЬСКОЕ ОБЩЕ-
СТВО ПРИСЯЖНЫХ
И СПЕЦИАЛИЗИ-
РОВАННЫХ
ПЕРЕВОДЧИКОВ
TEPIS

ASSOCIAZIONE
POLACCA
DEI TRADUTTORI
GIURATI
E SPECIALISTI
TEPIS

LENGYEL HITES- ÉS
SZAKTOLMÁCSOK
SZÖVETSEGE
TEPIS

się dietami redukcyjnymi ani postami – dotrzemy do samego sedna naszego samopoczucia i odpowiedzialności za nasze ciało. Słowem: zadbamy o dom duszy. I nauczymy się, jak poczuć się lepiej i to szybko.

Pokój 2: Emocje, czyli jak się nie wkurzać (a w każdym razie rzadziej) (23.01.2021)

Pandemia to niełatwy moment dla naszych emocji – przyjrzymy się z uwagą i czułością, co dzieje się z nimi w tym trudnym czasie. Codzienny stres jest przyczyną licznych chorób, wypadków i wypalenia. Cierpią na niego dorośli i młodzież, ba, nawet dzieci. Wkurzają nas korki i polityka, telewizja, rodzina i znajomi. Jak radzić sobie ze stresem i napięciem na co dzień – jak odpuścić i przejąć kontrolę nad swoimi reakcjami? Krótko mówiąc: popracujemy nad proaktywnością. W czasie warsztatów zanalizujemy powszechne przyczyny stresu, zastanowimy się w jakich sytuacjach reagujemy automatycznie i spróbujemy to zmienić.

Pokój 3: Intelkt, czyli jak być ostrym jak brzytwa (6.02.2021)

Szybko zmieniający się świat wymaga szybkiego reagowania, ciągłego uczenia się, poznawania nowych rzeczy. Technologia od przełomu wieków rozwija się w zawrotnym tempie, pojemność naszego mózgu – nie do końca. Jak wybierać, to, co ważne dla naszego rozwoju, nie łapać kilku srok za ogon, jak mówić NIE w imię wyższego dobra. Nasze czyny odzwierciedlają nasze priorytety. Jak ostrzyć intelektualną piłę, jak i czym się inspirować? Dlaczego warto się nudzić? Jak chodzić codziennie inną drogą i jak chodząc tą samą drogą znajdować na niej codziennie coś nowego. Jak zobaczyć coś świeżego i nowego w tym, na co patrzymy na co dzień, jak zachować umysł dziecka albo psa.

Pokój 4: Duch, czyli jak mieć poczucie sensu (20.02.2021)

Niezależnie od tego, czy jesteśmy religijni czy też nie, jesteśmy istotami duchowymi. Istnieje przecież religia pozbawiona duchowości – rytualna i obrzędowa, i duchowość bez religii – głęboka refleksja nad światem, który nas otacza. Bez niej odczuwamy prędeż czy później jakąś pustkę, brak. Dla osób, które wzdragają się na myśl o jakiejś wspólnotie religijnej albo duchowej, jest to często służba czemuś większemu od nas, czemuś, co pozostanie po nas – przyszłemu pokoleniu, krajowi, ziemi. Zastanowimy się jak zadbać o tę delikatną sferę, czyli jak zadbać o duszę nie wychodząc z domu.

Prelegentka:

Magda Niemczuk-Kobosko – od ponad 20 lat związana z edukacją, trenerka w programie „7 nawyków skutecznego działania”. Certyfikowany coach i mentor. Trenerka slow joggingu i joginka. Bardzo lubi pracować z ludźmi, stara się działać zgodnie z zasadą: „rób to, co możesz, tam gdzie jesteś, przy pomocy tego, co masz” i czasem jej nawet wychodzi. Mama dwóch wspaniałych, dorosłych już córek, właścicielka kota i psa. Zwolenniczka minimalizmu, pasjami gotuje.

Opłaty za cykl warsztatów:

dla członków PT TEPIS	dla członków innych stowarzyszeń tłumaczy, słuchaczy podyplomowych studiów translatorskich (prosimy o skan legitymacji)	dla osób niezrzeszonych
275,00 PLN	325,00 PLN	375,00 PLN

Ważne informacje:

1. Opłata obejmuje m.in. materiały szkoleniowe, opiekę techniczną przed webinarium i w czasie jego trwania oraz dostęp do platformy edukacyjnej.
2. Wszyscy uczestnicy szkolenia otrzymają automatycznie certyfikaty ClickMeeting.
3. Zgłoszenia prosimy kierować na adres: tepis@tepis.org.pl. Liczba uczestników jest ograniczona.
4. Wpłaty – po potwierdzeniu przez biuro TEPIS wpisania na listę uczestników - prosimy przekazywać na konto PT TEPIS: 43 1020 1026 0000 1802 0214 2495, PKO BP II O/Warszawa
5. Informujemy, że w przypadku zbyt małej liczby zgłoszeń szkolenie nie odbędzie się i zostanie zaproponowany inny termin.
6. Termin przyjmowania zgłoszeń: **do 6 stycznia 2021 r.**
7. Przypominamy, że Uczestnicy rejestrują się samodzielnie na stronie <https://pttepis.clickmeeting.com/>. Biuro PT TEPIS potwierdza rejestracje po zaksięgowaniu wpłat na rachunku lub na podstawie potwierdzeń przelewu. Po potwierdzeniu uczestnicy otrzymują link do webinarium. Jest to wiadomość automatyczna z platformy. Uwaga: brak wiadomości z linkiem należy zgłosić najpóźniej dzień przed szkoleniem na adres: tepis@tepis.org.pl.
8. Prawa autorskie autorów tekstów i materiałów:
Organizatorzy zastrzegają sobie prawa autorskie do udostępnianych tekstów i innych materiałów, uczestnicy zobowiązują się nie publikować ich ani nie udostępniać osobom trzecim.

Webinaria organizowane na zasadach non profit

Serdecznie zapraszamy!
