

dr Jadwiga Kwiek  
psycholog, psychoterapeuta



**Źródło Twojego bezpieczeństwa  
jest w TOBIE !**

# BEZPIECZEŃSTWO PSYCHICZNE

- **Podstawowa potrzeba człowieka, warunek zdrowia i prawidłowego funkcjonowania.**
- **Stan, który daje poczucie pewności i gwarancję jego zachowania.**
- **Oznacza się brakiem ryzyka utraty czegoś cennego dla człowieka – np. życia, zdrowia czy dóbr materialnych.**



# Najważniejszy wskaźnik braku bezpieczeństwa - LĘK



# LĘK

## pleśń i rdza ludzkiej psychiki

- **Nieprzyjemny stan emocjonalny** związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa.
- **Objawiający się** jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia.
- W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, **NIE związanym** z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem.



# Podstawowe lęki egzystencjalne

- Lęk przed brakiem sensu (pustką)
- Lęk przed brakiem więzi (samotnością)
- Lęk przed niewolą (zależnością)
- Lęk przed śmiercią  
(byciem niewidocznym,  
tzw. „śmierć cywilna”)



**Przyczyny  
powstawania lęku –  
zaburzenia procesu  
kształtowania tożsamości**



# Dotychczasowa Praktyka UTW: *Spotkania z psychologią:*

- Kim jest człowiek? (2014/2015)
- Pokochać siebie, pokochać świat (2015/2016)
- Jak żyć i nie zwariować? (2016/2017)
- Czemu w życiu mi nie wyszło i co mogę jeszcze naprawić? (2017/2018)



# Praktyczny **EFEKT** *Spotkań z psychologią*:



Jadwiga Kwiek – psycholog, psycho-  
terapeuta. Doświadczenie zawodowe:  
praca naukowa, dydaktyka, diagnostyka,  
doradztwo metodyczne, praca  
w charakterze biegłego sądowego,  
psychoterapeuty. Wykładała na UAM  
w Poznaniu psychologię i etykę mediów,  
metodykę, komunikację, autoprezentację,  
psychomanipulację.  
Brała udział w realizacji projektów  
naukowo-badawczych, krajowych  
i zagranicznych, współrealizowanych przy  
pomocy placówek naukowych,  
kulturalnych, mediów, organizacji międzynarodowych, w tym UE.  
Liderowania społeczności lokalnym uczyła się w Berlinie, Pradze,  
Innsbrucku, Genewie. Pracowała jako wolontariuszka w Domu  
Małego Dziecka, Pogotowiu Opiekuńczym, Domu Opieki Społecznej,  
Hospicjum. Jest Prezesem Założycielem UTW w Tarnowie Podgórnym,  
na którym prowadzi zajęcia z psychologii. Pracuje jako psycholog –  
wolontariusz na rzecz Stowarzyszenia Rodzin Osób Niepełno-  
sprawnych TARSON. Hobby: czytelnictwo, chóralityka, joga,  
uprawianie ogrodu, podróże.

Kluczowym celem książki jest inspirowanie odbiorców do mądrego  
i życzliwego korzystania z własnych możliwości, dokonywania zmian,  
akceptowania swojego życia jako jedyne, niepowtarzalne,  
mającego wartość i sens, a przede wszystkim doceniania siebie jako  
kluczowego reżysera i scenarzysty. Publikację rekomenduję  
słuchaczom UTW, studentom na zajęcia z gerontologii i wszystkim  
tym, którzy chcą w sposób refleksyjny i twórczy przeżywać swoje  
życie na każdym jego etapie.

dr hab. Agata Wiza, prof. AWF  
(fragment recenzji wydawniczej)



# Propozycja warsztatów wspierających budowę harmonijnej tożsamości

*Weź sporą porcję **odwagi**,  
dodaj równie dużo **uważności**  
i proporcjonalnie do tego **kreatywności**.  
Umieść starannie na solidnej dawce **nadziei**,  
doprawionej **wolą**, **zdecydowaniem**  
i **kompetencją**.*

*Nasącz **wiernością**,  
otocz **miłością**.*

*Podaj z **troską** i **mądrością**!*





# TIMSZEL - MOŻESZ

- **Możesz** każdy dzień zamienić w święto
- **Możesz** każdego dnia spojrzeć na świat zielonymi oczami
- **Możesz** każdego dnia cieszyć się owocami życia
  - **Możesz** każdego dnia stawić czoło przeciwnościom losu

Możesz, jeżeli się na to  
zdecydujesz

# Warsztaty psychologiczne: Którędy po ZDROWIE, SZCZĘŚCIE.....?

## 1. Podstawy teoretyczne

- Psychologia pozytywna
- Psychologia narracyjna
- Paradoksalna teoria zmian

## 2. Metody pracy

- Holistyczna
- Poznawcza
- Behawioralna



# Warsztaty psychologiczne: Którędy po ZDROWIE, SZCZĘŚCIE.....?

## 3. Techniki pracy

- Metoda Małych Kroków (Kaizen)
- SMART
  - **S** (*Specyfic*) – skonkretyzowane
  - **M** (*Measurable*) – mierzalne
  - **A** (*Achievable*) – osiągalne
  - **R** (*Relevant*) – istotne dla rozwoju
  - **T** (*Time – bound*) – określone w czasie



# Warsztaty psychologiczne: Którędy po ZDROWIE, SZCZĘŚCIE.....?

## 4. Formy pracy

- Konwersatoria
- Warsztaty
- Praca samodzielna



**DZIEKUJĘ ZA UWAGĘ**

*dr Jadwiga Kwiek*

*psycholog, psychoterapeuta*

