

**Oferta bezpłatnych warsztatów i zajęć
przygotowana przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego
aktualizacja oferty: wrzesień 2016**

**Dyrekcja i Grono Pedagogiczne
Liceum Ogólnokształcącego**

W ramach popularyzacji wiedzy psychologicznej wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych oraz integracji środowisk szkolnych i uniwersyteckich, Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach przygotował ofertę bezpłatnych zajęć i warsztatów, do udziału w których zapraszamy uczniów Państwa szkoły.

Mamy nadzieję, że przygotowana propozycja spotka się z Państwa dobrym przyjęciem. Zainteresowanie uczestnictwem w proponowanych formach zajęć prosimy zgłaszać **bezpośrednio do osób odpowiedzialnych za dane zajęcia**.

W przypadku pojawienia się pytań lub chęci nawiązania stałej współpracy, prosimy o kontakt: ips@us.edu.pl lub 32 359 97 39. Zapraszamy na stronę www.psychologia.us.edu.pl.

dr hab. Zbigniew Spendel
Dyrektor Instytutu Psychologii UŚ

GOŚCINNA WIZYTA PODCZAS REGULARNYCH ZAJĘĆ AKADEMICKICH

Ćwiczenia z różnych dyscyplin psychologicznych dotyczą zarówno wiedzy teoretycznej, jak i umiejętności praktycznych. Istnieje możliwość udziału w zajęciach małych grup szczególnie zainteresowanych uczniów. W celu uzyskania informacji, prosimy o kontakt z koordynatorem Zespołu ds. Współpracy z Otoczeniem: michal.brol@us.edu.pl



WARSZTATY I ZAJĘCIA DLA UCZNIÓW PROWADZONE PRZEZ WYKŁADOWCÓW

Poniżej prezentujemy ofertę autorskich warsztatów, stworzonych przez naszych pracowników naukowych specjalnie z myślą o uczniach szkół ponadgimnazjalnych. Warsztaty są bezpłatne. Jeśli Państwa uczniowie są zainteresowani udziałem w danym warsztacie, prosimy kontaktować się bezpośrednio z prowadzącym. **Zajęcia prowadzone są na terenie Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego** i ich organizacja uzależniona jest od dostępności sal i czasu wolnego prowadzącego. Prosimy o kontakt z prowadzącym dany warsztat.



Najciekawsze przypadki w psychologii, czyli po co w ogóle studiować ten kierunek?

Prowadzący: mgr Lidia Baran

Czas trwania: 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Spektakularne przypadki z historii psychologii wykorzystane zostaną do zobrazowania podstaw tej dziedziny nauki, sensu pracy psychologa oraz czyhających na niego pułapek. Uczestnicy poznają podstawowe zasady psychologicznego funkcjonowania człowieka i będą mieli szansę samodzielnie je przetestować.

Kontakt: lidia.baran@us.edu.pl

Tacy sami a jednak inni. O przyczynach różnic między ludźmi

Prowadzący: dr Agnieszka Skorupa

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25 osób

Krótki opis: Aktywny warsztat pozwoli uczniom uzyskać odpowiedzi na takie pytania jak: Dlaczego ludzie różnią się między sobą? Co jest tego przyczyną? Czy wszystko jest zapisane w genach? Skąd się bierze moja inteligencja, osobowość, temperament, wrażliwość na stres? Mowa będzie także o tym jak przez lata różnice indywidualne były wykorzystywane do dyskryminowania różnych grup ludzi oraz jak jest obecnie.

Kontakt: agnieszka.skorupa@us.edu.pl

Psychologia na krańcach świata

Prowadzący: dr Agnieszka Skorupa

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25 osób

Krótki opis: W Polsce zróżnicowanie kulturowe społeczeństwa jest dość niewielkie, na całym świecie mamy jednak do czynienia z ogromną różnorodnością między ludźmi: od rasowej, po plemienną. Dlaczego kobiety z plemion Nowej Gwinei wybierają wyższych partnerów? Dlaczego Japończycy inaczej zaczynają pisanie wypracowań? Dlaczego niektóre plemiona z dżungli nie ulegają złudzeniom optycznym? Podczas warsztatu będziemy odkrywać w jaki sposób różni ludzie myślą i odczuwają, jak mocno kultura wpływa na naszą psychikę.

Kontakt: agnieszka.skorupa@us.edu.pl

Uzależnienie od Internetu – prawda czy mit?

Prowadzący: dr Łukasz Jach

Czas trwania: 45 minut

Ilość uczestników: ok. 20 osób

Krótki opis: Zajęcia, podczas których uczniowie zapoznają się z ryzykiem powstawania uzależnień od czynności związanych z użytkowaniem komputera i Internetu (np. obecność na portalach społecznościowych, zakupy internetowe, gry on-line). Uczestnikom przedstawiana jest ponadto wiedza na temat zachowań pozwalających korzystać ze współczesnych zdobyczy techniki w sposób umożliwiający uniknięcie pojawienia się symptomów uzależnienia.

Kontakt: lukasz.jach@us.edu.pl

Szczęście – jak je rozumiemy? jak je osiągamy?

Prowadzący: dr Łukasz Jach

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25 osób

Krótki opis: Zajęcia za pomocą przykładów zaczerpniętych z życia codziennego prezentują wybrane psychologiczne teorie opisujące ludzkie dążenie do szczęścia. Uczestnicy będą mieli okazję ustosunkować się do pragnień występujących powszechnie w dzisiejszym świecie (np. materialnych, wizerunkowych) oraz zapoznać z koncepcjami wskazującymi sposoby aktywności zwiększające poziom życiowej satysfakcji.

Kontakt: lukasz.jach@us.edu.pl

Pieniądze, zakupy, wydatki

Prowadzący: dr Łukasz Jach

Czas trwania: 45 minut

Ilość uczestników: ok. 25 osób

Krótki opis: Zajęcia prezentują współczesne ustalenia psychologiczne dotyczące takich czynności, jak oszczędzanie czy dokonywanie zakupów. Ich uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się ze zjawiskami towarzyszącymi wizytom w supermarkecie i podejmowaniu decyzji o zakupie konkretnych produktów. Odwołania do konkretnych, życiowych przykładów pozwolą uczniom dostrzec praktyczne zastosowania wiedzy psychologicznej oraz bardziej refleksyjnie zarządzać własnymi zasobami finansowymi.

Kontakt: lukasz.jach@us.edu.pl

Psychologia w kinie

W ofercie w semestrze letnim (2017)

Prowadzący: mgr Michał Brol, dr Agnieszka Skorupa

Czas trwania: 180 minut

Ilość uczestników: 15 – 20 osób

Krótki opis: Podczas warsztatu uczniowie obejrzą film, po czym, wraz z prowadzącymi będą analizować zjawiska psychologiczne i społeczne, które zostały w nim przedstawione. Warsztaty bazują na najnowszych produkcjach kina popularnego, co wzmacnia przekonanie, że psychologia jest wszędzie wokół nas. Dzięki filmom istnieje także możliwość przyjrzenia się np. zjawiskom agresji, buntu młodzieńczego czy też uzależnień.

Kontakt: michal.brol@us.edu.pl; agnieszka.skorupa@us.edu.pl

Skąpiec poznawczy w świecie ludzi...

Prowadzący: mgr Marcin Moron

Czas trwania: 90 minut

Ilość uczestników: ok. 20 osób

Krótki opis: Czy „drogi na skróty” w myśleniu o innych ludziach na prawdę ułatwiają życie? Dlaczego uznajemy, że czyjeś zachowania najprawdopodobniej są wyrazem jego osobowości? Czy osoby piękne są bez wyjątku inteligentne? Dlaczego na kuponie „lotka” skreślisz raczej cyfry 2, 15, 27, 33 i 58 niż 1, 2, 3, 4, 5... Przecież prawdopodobieństwo wygranej w obu wypadkach jest identyczne? Zwykle myślimy o świecie i innych ludziach w sposób uproszczony. Korzystamy z dróg na skróty, stereotypów, obiegowych opinii... Warsztat przedstawia w praktyce popełniane przez nas „błędy” w myśleniu o świecie społecznym oraz ich możliwe konsekwencje.

Kontakt: maron.marcin@gmail.com

Warsztaty z zakresu wprowadzenia do psychologii:

Jak łatwo wchodzimy w rolę więźnia i strażnika? Stanfordzki eksperyment więzienny,

Jak łatwo ulegamy wpływom autorytetu? Eksperyment Millgrama,

Jak łatwo ulegamy wpływom grupy? Eksperyment Ascha,

Jak łatwo uczymy się agresji? Eksperyment Bandury.

Prowadzący: dr Mariola Paruzel-Czachura

Czas trwania: 60 minut

Ilość uczestników: do 20 osób

Krótki opis: Na początku zajęć prowadząca przedstawi uczniom podstawowe działy psychologii i możliwości pracy z ludźmi w zawodzie psychologa w formie mini wykładu (10 minut). Następnie uczniowie będą mogli zapoznać się z oryginalnymi nagraniami ze znanych, psychologicznych eksperymentów (takich jak eksperymenty Zimbardo, Bandury, Ascha czy Millgrama – każdy warsztat dotyczyć będzie jednego eksperymentu), w trakcie warsztatów odbędzie się dyskusja oraz praca w grupach dotycząca psychologicznych mechanizmów badanych w eksperymencie, a także etycznych i metodologicznych wymogów badań psychologicznych.

Kontakt: mariola.paruzel-czachura@us.edu.pl

Zdania rozwojowe i kryzysy w różnych okresach naszego życia

Prowadzący: mgr Anna Kołodziej-Zaleska, mgr Anna Kózka

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: grupy 15 osobowe

Krótki opis: Celem warsztatu jest zaznajomienie uczniów z koncepcją zadań życiowych oraz kryzysów normatywnych i nienormatywnych. Uczniowie zapoznają się też z zagadnieniem terminowości, punktualności i sekwencyjności zdarzeń życiowych. Aktywne ćwiczenia będą miały charakter profilaktyczny, pozwolą bowiem na pogłębienie rozumienia znaczenia i konsekwencji zmian w życiu człowieka: zarówno tych punktualnych, jak i niepunktualnych, normatywnych i nienormatywnych.

Kontakt: anna.kolodziej@us.edu.pl, anna.kozka@us.edu.pl

Plotka pogłosce nierówna, czyli jak słuchać, żeby dobrze usłyszeć

Prowadzący: mgr Anna Kózka, mgr Anna Kołodziej-Zaleska

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: grupy 15 osobowe

Krótki opis: Celem warsztatu będzie ukazanie sposobów i uwarunkowań rejestrowania, przetwarzania i przekazywania informacji. Uczestnicy, poprzez udział w ćwiczeniach i pogadance, zostaną zaznajomieni z mechanizmem działania plotki, automatyzmów myślowych oraz poznają kryteria wstępnego odróżniania informacji sprawdzonych od tych niepotwierdzonych. Uczniowie dowiedzą się również, w jaki sposób wykorzystać nabytą wiedzę, wracając w świat studenckiej „zawieruchy”.

Kontakt: anna.kozka@us.edu.pl, anna.kolodziej@us.edu.pl

WARSZTATY I ZAJĘCIA DLA UCZNIÓW PRZYGOTOWANE I PROWADZONE PRZEZ STUDENTÓW

Uniwersytet Śląski stawia na samodzielność, kreatywność i aktywność młodych ludzi. Stąd proponujemy Państwa Uczniom również udział w warsztatach przygotowanych przez naszych Studentów. Prosimy o kontakt wskazany poniżej by ustalić czas i miejsce realizacji zajęć.



Współczesne portale zawodowe Goldenline i LinkedIn

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Celem warsztatu jest zwrócenie uwagi uczniów na rolę nowoczesnych portali zawodowych w kreowaniu pozytywnego wizerunku profesjonalisty. W czasie trwania zajęć omówione zostaną najważniejsze funkcjonalności portali oraz sposoby na kreowanie swojego internetowego wizerunku. Ponadto uczniowie będą mogli skonfrontować swój sposób kreowania wizerunku w sieci, porównując go z najczęściej popełnianymi błędami.

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com

Personal Branding - Wizerunek w sieci

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Dzięki tym zajęciom uczniowie dowiedzą się m.in. Jakie są elementy naszego wizerunku w sieci? Jak nasza internetowa aktywność wpływa na codzienne życie? Jakie szanse daje rozsądne kreowanie wizerunku? Na jakie zagrożenia możemy natknąć się w sieci? Celem zajęć jest dyskusja na temat wizerunku w sieci oraz próba wytworzenia pozytywnych nawyków w kreowaniu i analizowaniu swojego wizerunku.

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com

Jak odnaleźć swoją rolę w zespole? Dlaczego warto pracować w grupie?

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Współczesny model pracy i nauki bezpośrednio związany jest z koniecznością pracy w grupie, a dzięki tym aktywnym zajęciom uczniowie dowiedzą się, jakie role w grupie możemy pełnić oraz spróbują odnaleźć swoje idealne miejsce w zespole.

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com

Drogowskazy kariery. Jak wygląda współczesny rynek pracy?

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Podczas trwania zajęć uczniowie dowiedzą się: Jak najlepiej wystartować w życie zawodowe? Jak wygląda nowoczesny model kariery? Na co najczęściej zwracają uwagę pracodawcy? W jakie aktywności studenckie najlepiej się angażować na danym kierunku?

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com

Nie stresuj się stresem. Efektywne sposoby radzenia sobie z nim.

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Stres jest naturalnym elementem naszego życia, spotykamy go na studiach, w pracy i życiu osobistym. Na naszych zajęciach uczniowie dowiedzą się czym właściwie jest stres, jak destrukcyjne i mobilizujące potrafi działać na nasz organizm, czy i jak potrafimy sobie z nim radzić, co dzięki niemu możemy osiągnąć i stracić. Warsztat będzie okazją do dyskusji na temat „Czy stres jest nam potrzebny?”

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com

Jak najlepiej wypaść na egzaminie ustnym? Techniki autoprezentacyjne

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Na warsztacie omówione zostaną: werbalne i pozawerbalne aspekty komunikacji, elementy naszego wizerunku, na które najczęściej zwracają uwagę nasi odbiorcy, techniki autoprezentacyjne, często popełniane błędy oraz sytuacje, w których nasze umiejętności autoprezentacyjne nabierają kluczowego znaczenia.

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com

Jak znaleźć czas kiedy się go nie ma? Skuteczne zarządzanie czasem.

Prowadzący: Sebastian Chmiel, Agnieszka Chrostek

Czas trwania: 45 minut lub 90 minut

Ilość uczestników: ok. 25-30 osób

Krótki opis: Wyznaczanie celów, ustalanie priorytetów oraz planowanie działania to wyznaczniki skuteczności w pracy, nauce i codziennym życiu. Dzięki tym zajęciom uczniowie będą mogli przeprowadzić autoanalizę swojego stylu zarządzania czasem, odnaleźć swoje „pożeracze czasu”, poznać skuteczne metody wyznaczania priorytetów i planowania.

Kontakt: warsztaty.rozwoju.us@gmail.com