



**Wydział Psychologii**  
Uniwersytetu Warszawskiego



## WEEKEND Z PSYCHOLOGIĄ

### Licealisto!

19 listopada 2016 Uniwersytet Warszawski obchodzić będzie swoje  
200. urodziny!

Już od października 2015 wszystkie zainteresowane osoby mogą  
uczestniczyć w ciekawych zajęciach, wykładach i warsztatach  
organizowanych zarówno przez władze Uniwersytetu jak i przez  
poszczególne wydziały Uczelni.

**W ramach obchodów Jubileuszu, Wydział Psychologii UW  
organizuje cykl warsztatów, na który zaprasza wszystkich  
licealistów zainteresowanych psychologią!**

Podczas warsztatów w przyjemny  
i klarowny sposób dowiedzie się m.in. w jaki sposób radzić sobie ze  
stresem oraz jakie techniki uczenia się warto zastosować, aby osiągać  
jak najlepsze wyniki w nauce.

**Zajęcia odbywają się w budynku Wydziału Psychologii UW.  
Jest to doskonała okazja do tego, aby poznać nasz Wydział, porozmawiać  
z wykładowcami oraz zawrzeć nowe znajomości!**

Więcej informacji na:  
**WWW.PSYCHOLOGIA.PL**

# WARSZTATY

## Komunikacja w związku - jak słuchać, żeby usłyszeć?

7.11.2015  
godz.  
10.00-11.30

Zajęcia dotyczą komunikacji (werbalnej i niewerbalnej) w związkach. Główny nacisk położony zostanie na uświadomienie uczestnikom źródeł ewentualnych konfliktów wynikających z prostych błędów popełnianych w codziennych interakcjach. W komfortowych warunkach warsztatu uczestnicy przyjrzą się tym niespójnościom przekazu, które są charakterystyczne dla niecierpliwego oczekiwania, skrywanego poczucia winy, flirtu, rozbawienia maskowanego powagą i in.

## Sztuka autoprezentacji i radzenia sobie ze stresem

14.11.2015  
godz.  
10.00-11.30

Za każdym razem, kiedy poznajemy nowych ludzi albo znajdujemy się w nowej sytuacji wywieramy określone wrażenie. Co wpływa na to, jak jesteśmy postrzegani? Podczas zajęć porozmawiamy o tajnikach autoprezentacji i zastanowimy się, w jaki sposób możemy skorzystać z psychologicznej wiedzy na ten temat.

## Techniki uczenia się

21.11.2015  
godz.  
10.00-11.30

Warsztat ma za zadanie przybliżenie osobom zainteresowanym metod usprawniania pamięci. Skupimy się na prezentacji sprawdzonych, skutecznych technik pamięciowych, możliwych do wykorzystania w życiu codziennym. Akcent został położony na ogólne prawidłowości pamięci, których znajomość ma zastosowanie uniwersalne, w odniesieniu do każdego rodzaju materiału. Informacje te będą uzupełnione o dane dotyczące funkcjonowania pamięci pochodzące z badań psychologicznych. Uczestnicy będą mieli również możliwość praktycznego „sprawdzenia na sobie” wybranych metod usprawniania pamięci.

## Zarządzanie czasem i efektywne wyznaczanie celów

28.11.2015  
godz.  
10.00-11.30

Jak często zdarzało nam się myśleć: „Gdyby doba miała więcej niż 24 godziny...”? A może lepiej zastanowić się co można zrobić, aby efektywniej wykorzystać czas który mamy? Odpowiednie rozplanowanie dnia oraz stawianie sobie realistycznych, możliwych do osiągnięcia celów niewątpliwie może posłużyć lepszemu funkcjonowaniu w dzisiejszych zabieganych czasach. Warsztat ten, ma na celu pomoc uczestnikom w rozwijaniu tych umiejętności.

## Co warto wiedzieć o komunikacji interpersonalnej?

5.12.2015  
godz.  
10.00-11.30

Czemu się kłócimy? Najczęściej obie strony dialogu uważają, że mają jak najlepsze intencje. Kiedy omawiamy sprawy dla nas ważne, mało komu zdarza się świadomie dążyć do zirykowania rozmówcy. Staramy się być uprzejmi i oczekujemy tego samego. Apelujemy do rozsądku, powołujemy się na fakty lub oczywistości. Mimo to, z jakichś przyczyn kłócimy się znacznie częściej niż byśmy tego chcieli. Na szczęście bardzo często rozwiązania takich konfliktów są proste i znajdują się w zasięgu każdego z nas. Większość nieporozumień bierze się stąd, że zawiodła nas komunikacja. Kiedy zrozumiemy popełnione błędy, łatwo dojść do porozumienia. Strony, które starają się lepiej zrozumieć mechanizm komunikacji z czasem stają się coraz mniej narażone na kolejne konflikty.

Zapisy: [wzpsychologia@gmail.com](mailto:wzpsychologia@gmail.com)