

## *Licencja na szczęście*

# Jaki jest algorytm ewolucyjnego budowania radości życia ?

Wiemy już owa ewolucja ukształtowała nas tak, abyśmy w pewnych sytuacjach czuli się naprawdę szczęśliwi. I nie ma nic zaskakującego w tym, iż wszystkie jej zdobycze mają zapewnić nam przetrwanie i posłużyć przedłużeniu linii genetycznej. Tak więc szczęście daje nam odnalezienie swojej drugiej połówki i pełen miłości oparty na intymności, bliskości oraz wsparciu związek. Jesteśmy szczęśliwi, gdy możemy cieszyć się z rodzicielstwa, które staje się naszą najważniejszą misją, mimo wielu trudów i niedogodności jakie za sobą pociąga. Bardzo ważna jest dla nas jakość związków z najbliższą rodziną, nie mniej istotne są relacje z gronem bliskich przyjaciół. Wśród nich pragniemy się czuć bezpiecznie, liczymy na lojalność i wsparcie. Szczęście daje nam także życiodajne, spokojne i przewidywalne otoczenie, aktywność fizyczna oraz możliwość podejmowania zadań celowych, a więc szansa na doskonalenie się w wybranych przez nas dziedzinach.

Skoro to wszystko wiemy, warto pokusić się o chwilę refleksji nad współczesnością. Zastanówmy się czy znany nam cywilizacyjnie luksusowy świat, który sami wykreowaliśmy, jest dla nas przyjaznym miejscem. Co możemy zrobić, aby z powodzeniem stosować wypracowane dla nas przez naturę algorytmy na szczęśliwe życie?

# LICENCJA NA SZCZĘŚCIE

Warto stosować zasadę mówiącą, że terapeutyczną zmianę należy rozpocząć od najprostszych działań, gdyż to one często okazują się kluczowe i wystarczające. Zatem zapraszam do poznania ewolucyjnych „uszcześliwiaczy” wybranych z katalogu psychologicznych algorytmów wypracowanych przez naturę. Prosty, jednak niezwykle skuteczny sposób na to, by stać się trwale szczęśliwym człowiekiem, który zwyczajnie ma czasami gorszy dzień...

## MOŻLIWA FORMA WSPÓŁPRACY:

- Ø mini wykład face to face 60-90 min dla uczestników eventów firmowych
- Ø szkolenie 8 godz. ( w tym z współudziałem innych trenerom w obszarze psychologii biznesu, psychologii społecznej, psychologii jakości życia)

Dedykowane dla: menedżerów i pracowników ( w ramach Dni Bezpieczeństwa, programów prozdrowotnych i Work-life balance, programów motywacyjnych, integracji

Marta Stasiła-Sieradzka- doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, adiunkt w Zakładzie Psychologii Pracy i Organizacji Uniwersytetu Śląskiego. Autorka licznych publikacji naukowych dotyczących dobrostanu człowieka w środowisku pracy, realizatorka wdrożeń organizacyjnych w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi oraz kształtowania kultury bezpieczeństwa pracy. Szkoleniowiec, wykładowca studiów MBA, praktyk., popularyzator nauki, mówca motywacyjny.



