



## Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

### Wydział Chemii

*INNChem - rozwój kompetencji doktorantów kluczowych w pracy o charakterze badawczo-rozwojowym*

### **Integracja społeczna jak nie bać się i oswoić stres towarzyszący kontaktom z ludźmi- jak uzyskać homeostazę między tym co w środku i tym co na zewnątrz**

Magdalena Cieślik

#### Szkolenia z kompetencji miękkich

<b>Dziedzina/ dyscyplina</b>	ponaddziedzinowe	
<b>Rodzaj zajęć</b>	warsztaty	
<b>Język</b>	polski	
<b>Punkty ETCS</b>	1	
<b>Liczba godzin</b>	15	
<b>Cel zajęć</b>	nabycie umiejętności bezstresowego działania w relacjach społecznych poprzez zrozumienie wewnętrznych mechanizmów funkcjonowania	
<b>Treści kształcenia</b>	wydobycie własnych zasobów pomagających poradzić sobie w sytuacjach stresujących, omówienie deficytów, analiza, anatomia słabości i przekierowanie ich w siłę w celu znalezienia optymalnych form komfortowego współżycia z otoczeniem	
<b>Wymagania wstępne</b>	-	
<b>Efekty kształcenia</b>		
<b>Po zakończeniu zajęć doktorant potrafi:</b>		<b>Metody weryfikacji</b>
potrafi samodzielnie działać na rzecz własnego rozwoju oraz inspirować i organizować rozwój innych osób;		Karta ewaluacyjna oraz test
jest gotów do myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy, kreowania nowych idei i poszukiwania – we współdziałaniu z osobami reprezentującymi inne dyscypliny – innowacyjnych rozwiązań, podejmowania wyzwań i ryzyka intelektualnego w sferze naukowej i publicznej oraz ponoszenia odpowiedzialności za skutki swoich decyzji;		
posiada umiejętność publicznego przemawiania, prezentowania wyników badań naukowych oraz dyskusji na tematy naukowe;		
wykazuje umiejętność pracy samodzielnej i zespołowej oraz ma świadomość skutków podjętych działań;		
<b>Literatura</b>	Tommy Hellsten, Odwaga poddania się	
<b>Szczegółowe informacje</b>	e-mail: <a href="mailto:mcieslik@amu.edu.pl">mcieslik@amu.edu.pl</a>	



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



UNIWERSYTET  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



	<p>Harmonogram: 17 maja 2019 r. godz. 8:30 – 15:00 (8 godzin zajęć) 20 maja 2019 r. godz. 9:00 – 14:45 (7 godzin zajęć)</p>
--	---

Zajęcia realizowane z projektu nr POWR.03.02.00-00-I023/17 dofinansowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój osi priorytetowej III: Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, działania: 3.2 Studia doktoranckie.