



Uniwersytet
Ekonomiczny
we Wrocławiu

Filia w Jeleniej Górze



poniedziałek
29 marca 2021 r.
godz. 18:00

MS Teams

http://bit.ly/jak_byc_zdalnie

JAK BYĆ ZDALNIE? Nauka, motywacja, życie

Anna Kostecka-Rozwadowska, Partner w Projekcie „Kariera bez granic” zaprosiła do rozmowy psychologa Sławomira Prusakowskiego



To już trzeci semestr nauki zdalnej i drugi rok życia w izolacji i dystansie społecznym. Ten nowy czas zmusił nas do innego spojrzenia na siebie i świat. Wytrącił nas ze starych zwyczajów i nawyków i czasami poprzestawiał nasze dotychczasowe życie. Uczynił nas silniejszymi a czasem obnażył nasze słabości i bezradność. W ciągu tego roku próbowaliśmy i pewnie nadal próbujemy poukładać ten świat na nowo i to spotkanie ma dać możliwość refleksji nad tym co już się stało, a co jeszcze możemy zrobić by żyć zdrowiej. Porozmawiamy o tym jak radzić sobie w nowej rzeczywistości, w czym pomagają nam nawyki i skąd czerpać motywację do działania.

Anna Kostecka-Rozwadowska

Jestem absolwentką Uczelni w Jeleniej Górze, ukończyłam studia w 1996 roku. Po studiach pracowałam jako pilot rezydent na Krecie, Cyprze, Majorce i Teneryfie. Przez kilka lat byłam menagerem w firmie Carrefour, później otworzyłam własną działalność gospodarczą. Zajmowałam się handlem, wciąż poszukiwałam różnych możliwości rozwoju. Zawsze chciałam robić coś nowego, innego, poszukiwałam nowych wyzwań. Uważam, że zmiany są w życiu potrzebne.

Ukończyłam kurs dla trenerów w Krakowie, gdzie poznałam Sławka Prusakowskiego, który był jednym z moich trenerów. Później udało nam się poprowadzić kilka szkoleń wspólnie. Zaprosiłam Sławka do rozmowy, ponieważ jest psychologiem, prowadzi zajęcia na Wydziale Psychologii SWPS we Wrocławiu, ma kontakt ze studentami a co najistotniejsze ma ogromną wrażliwość i uważność na innych ludzi. Pasją Sławka jest rozwój innych ludzi. Jest trenerem, nauczycielem i naukowcem a równocześnie praktykiem. Prowadzi szkolenia oraz treningi interpersonalne, współpracuje z wielkimi korporacjami a także małymi szkołami.



Sławomir Prusakowski