

*Drogi Studencie jeśli:*

- *stres Cię przytłacza, często emocje biorą górę, zdrowie szwankuje i brakuje czasu na wszystko*
- *masz problem z poczuciem własnej wartości, motywacją, autoprezentacją i wystąpieniami przed grupą ludzi*
- *pasjonuje Cię poznawanie siebie, odkrywanie tajemnic ludzkiego umysłu, zrozumienie i zarządzanie emocjami i stresem*
- *poszukujesz odpowiedzi jak lepiej żyć*
- *chcesz mieć lepsze i bardziej świadome życie, zachować równowagę w życiu prywatnym i zawodowym*

*to zapraszamy Cię na zajęcia*

**Akademii Umiejętności Miękkich**  
**- Euro-Park Wiśtosan Young Staff Academy**  
*organizowanej i finansowanej przez Agencję Rozwoju Przemysłu S.A.*  
*Oddział w Tarnobrzegu*

**Akademia rusza z pierwszym wykładem  
już 22 października 2021 r. w Twojej Uczelni**  
**Wybierz pasującą Ci godzinę:**  
**9.30 - 11.00**  
**lub**  
**11.15 – 12.45**



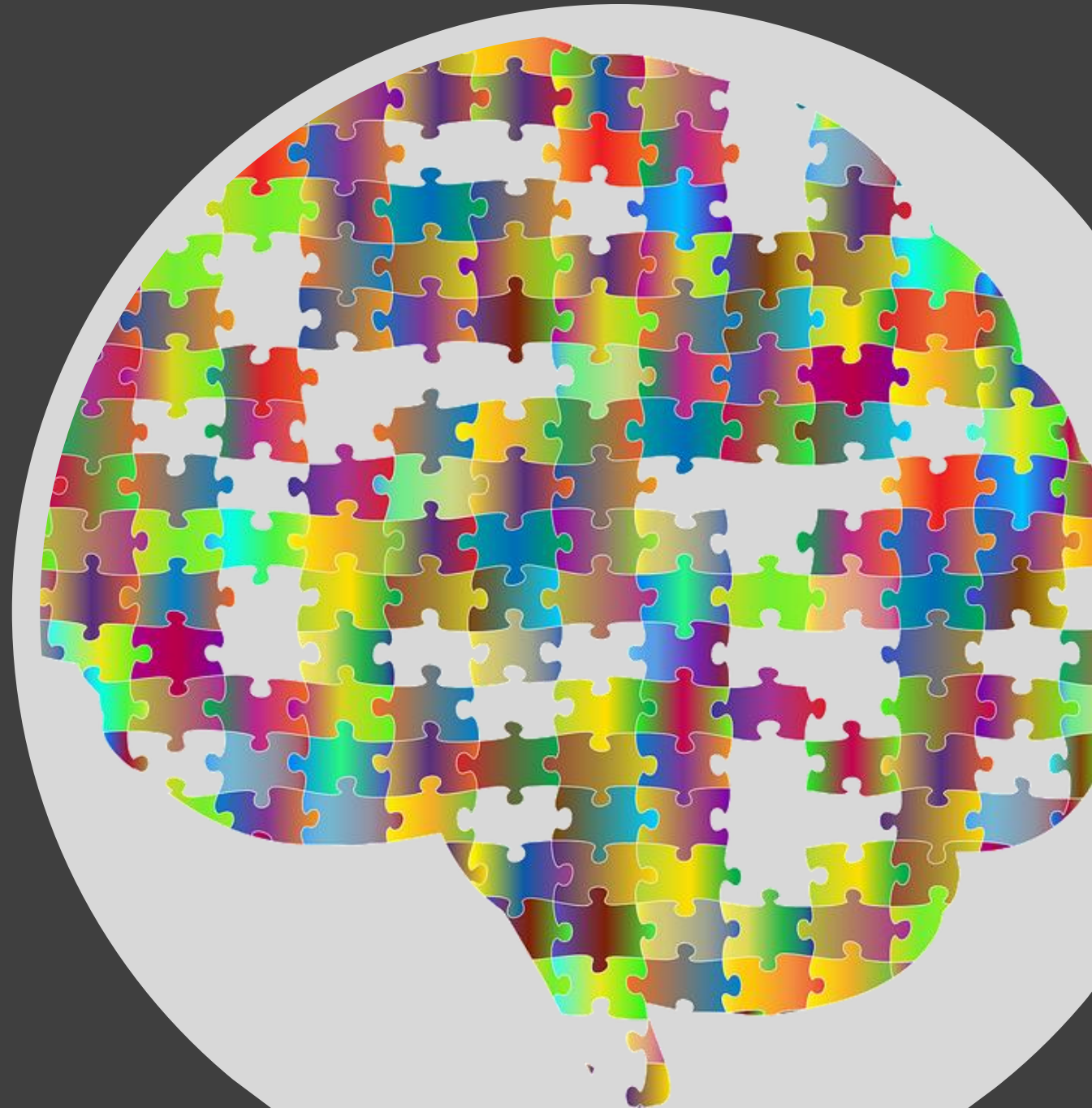
# Temat wykładu:

## Biomechanika działania mózgu- czyli na ile jesteś panem swojego życia?

### Zajęcia odbędą się wg następującego konspektu:

Wstęp: kilka słów o ścieżce świadomego rozwoju.

1. Biopsychologiczne podstawy działania ludzkiego organizmu i mózgu oraz umysłu.
2. Energia pierwotna, powietrze, woda, sen, słońce, pożywienie jako biofizyko chemiczne źródła energii
3. Źródła oprogramowania mózgu.
4. Procesy świadome i podświadome i ich znaczenie w zachowaniu człowieka.
5. Nawyk a wolna wola i zdolność podejmowania decyzji.
6. Jak powstaje nawyk bycia sobą czyli osobowość i ego.
7. Pojęcie „wewnętrzne dziecko” i praca z emocjami.
8. Działanie i rola neuronów lustrzanych.
9. Neuroplastyczność mózgu.
10. Podstawowe zasady w funkcjonowaniu umysłu.
11. Sposoby zmiany ścieżek umysłowych.
12. Dyskusja i pytania od uczestników.





## Zajęcia poprowadzi: **dr Małgorzata Makowska**

- gwarancja najwyższej jakości zajęć
- wykładowca akademicki z ponad 20 letnim stażem, doświadczony nauczyciel z przygotowaniem pedagogicznym, była rektor PWSZ w Sandomierzu i była dziekan sandomierskiej Filii UJK
- dyplomowany coach i trener rozwoju osobistego z międzynarodowym certyfikatem ICI i NLP, certyfikowany coach SBF, właściciel firmy szkoleniowo-doradczej Mindset Mirror
- biolog, psychobiolog, filolog angielski (specjalność nauczycielska i tłumaczeniowa), językoznawca, dietetyk, menadżer
- ponadto studia i doświadczenie w obszarze zarządzania, psychobiologii, dietetyki, psychodietetyki oraz językoznawstwa oraz udział w kilkuset szkoleniach, kursach webinarach w Polsce i zagranicą, w tym Evercoach Mindvalley
- tłumacz książek i lektor języka angielskiego, tłumacz wolontariuszem w międzynarodowej organizacji TED Ideas Worth Spreading (58 opublikowanych filmów)
- autor licznych publikacji i artykułów naukowych oraz popularnonaukowych oraz udział w licznych programach w radiu i telewizji
- wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w postaci warsztatów, wykładów, w tym na uniwersytecie dziecięcym w Sandomierzu, Affluent Minds Academy i Wisłosan Young Staff Academy prowadzonej przez Agencję Rozwoju Przemysłu w Tarnobrzegu oraz twórczyni Akademii Młodych Umysłów organizowanej przez Tarnobrzeską Agencję Rozwoju Regionalnego
- udział w licznych warsztatach doskonalących i konferencjach, w tym międzynarodowych konferencjach pracy z ciałem
- liczne nagrody, w tym Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz dwukrotnie Rektora UJK oraz tytuł Kobieta Przedsiębiorcza 2018 oraz nagrodę w konkursie na Osobowość Roku 2019 w plebiscywie Echa Dnia.
- entuzjastka i praktyk rozwoju świadomości, zdobywania wiedzy i jej zastosowania do doskonalenia jakości życia

