



WYDZIAŁ NAUK  
O WYCHOWANIU  
Uniwersytet Łódzki

**profil**  
Studenckie Biuro Karier

# NAŁADUJ SIĘ KOMPETENCJAMI!



**OFERTA WARSZTATOWA KN SBK PROFIL  
2023/2024**

# KIM JESTEŚMY?

## STUDENCKIM BIUREM KARIER PROFIL!



Studenckie Biuro Karier Profil to Koło Naukowe, działające w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego od 2003 roku! Członkami koła są studenci i studentki różnych Wydziałów Uniwersytetu Łódzkiego.

Głównym celem "Profilu" jest:

- Wspieranie ludzi w rozwijaniu umiejętności psychospołecznych i interpersonalnych,
- Popularyzowanie wiedzy psychologicznej,
- Towarzyszenie w budowaniu kariery zawodowej oraz poruszaniu się po dynamicznie zmieniającym się rynku pracy,
- Szerzenie wartości Uniwersytetu Łódzkiego wśród Uczniów i Uczennic szkół oraz Studentów i Studentek,

Poniżej prezentujemy tematy działań rozwojowych, jakie znajdują się w naszej ofercie.

# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „STRESS LESS, CZYLI JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM?”

Bezstresowe życie nie istnieje - każdy z nas codziennie mierzy się z sytuacjami, które powodują różny poziom napięcia. Spóźniony autobus, niezapowiedziana kartkówka czy kłótnia z bliską osobą wpływają na to jak się zachowujemy, jakie emocje nam towarzyszą i tego nie da się wyłączyć, jednak można nauczyć się tym zarządzać 😊 Dlatego zapraszamy na warsztaty, podczas których:

- Opowiemy czym jest stres i skąd się bierze,
- Wspólnie poszukamy źródeł napięcia i efektywnych sposobów radzenia sobie z nim,
- Pokażemy techniki relaksacyjne które pomogą przygotować się na to co trudne,
- Podpowiemy, jak nim zarządzać, aby nie wpływał na skuteczność podejmowanych działań.



# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „ACH TE EMOCJE, CZYLI JAK REGULOWAĆ SWOJE EMOCJE I WPIERAĆ W TYM INNYCH”

Emocje są naszymi przyjaciółmi, chociaż czasem potrafią utrudnić nam funkcjonowanie. Warto w takich sytuacjach spróbować się z nimi skomunikować i traktować je jak bliską osobę. Regulowanie emocji jest częścią bycia szczęśliwym i dojrzałym człowiekiem, a rozpoznawanie emocji u innych pomaga w pielęgnowaniu relacji.

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, skąd powstają emocje, jak na nas wpływają oraz na jakie sposoby możemy je okiełznać. Również pomagamy w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej.

Emocje odczuwa każdy z nas, choć czasami bywają trudne i wolelibyśmy ich nie przeżywać. Kłótnia z rodzicami, zdany egzamin, spóźnienie się na pociąg czy inne codzienne sytuacje wywołują w nas szereg różnych emocji, które wpływają na nasze zachowanie i relacje z innymi. Emocji nie da się wyłączyć, więc warto się z nimi zaprzyjaźnić, nawet z tymi, które wymagają od nas trochę więcej pracy 😊 Zapraszamy na warsztaty, na których:

- Dowiedzie się czym są emocje i skąd się one biorą,
- Wspólnie zastanowimy się nad tym, jak różne uczucia i emocje wpływają na nas i na nasze zachowanie,
- Pokażemy różne sposoby regulowania emocji, przydatne w sytuacjach, kiedy ich siła jest duża,
- Zastanowimy się nad tym, jak ułatwiać przeżywanie emocji innym.





# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „OBUDŹ W SOBIE KREATURĘ – TRENING KREATYWNOŚCI I TWÓRCZEGO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW”

Na co dzień towarzyszy nam wiele schematów, reguł i norm w które potrzebujemy się wpasować. One są dobre, bo pozwalają szybko podejmować decyzje, dają na poczucie bezpieczeństwa, bo wiemy czego się spodziewać i czego ktoś od nas oczekuje. Czasami jednak bywa tak, że rozwiązanie jakiegoś problemu, czy trudności wymaga wyjścia poza schemat i znalezienia rozwiązania innego niż dotychczas, a to może być nie lada wyzwaniem. Zapraszamy na warsztat na którym:

- Dowiedziecie się jak uciszyć wewnętrznego skąpca poznawczego, który drzemie w każdym z nas,
- Przyjrzymy się kreatywności - czym jest i jak możemy ją rozwijać,
- Pokażemy Ci jak rozwijać innowacyjne myślenie i generować oryginalne pomysły,
- Wspólnie poszukamy twórczych rozwiązań na rozmaite problemy.



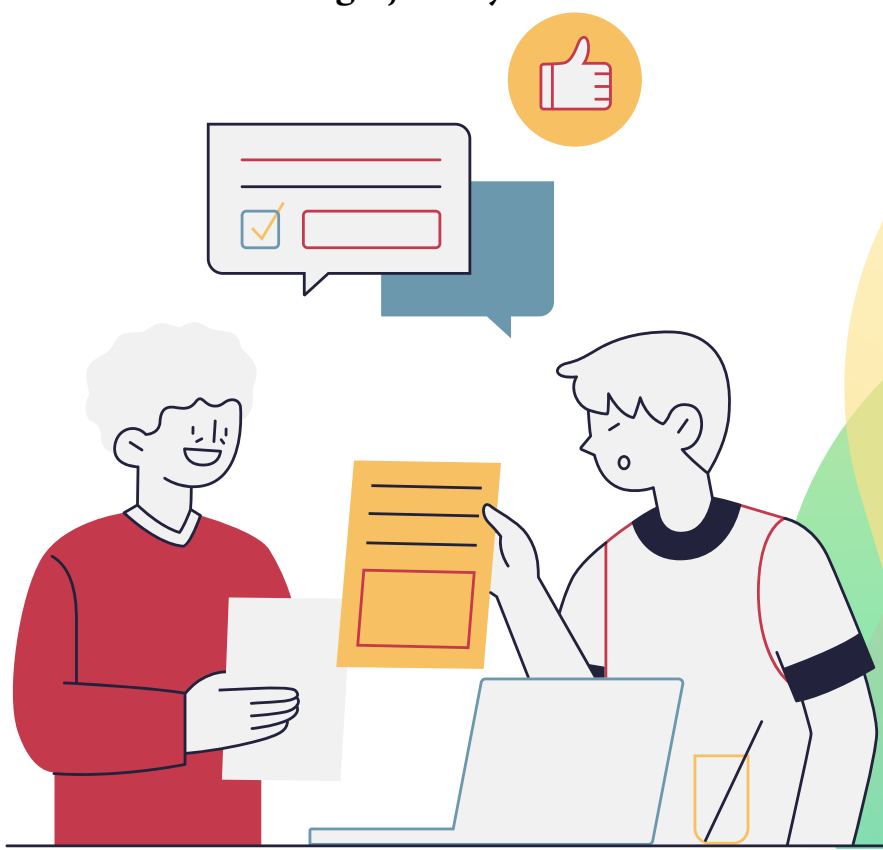
# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „SŁUCHAM, ROZUMIEM I MÓWIĘ – JAK WYGLĄDA EFEKTYWNA KOMUNIKACJA?”

Komunikujemy się każdego dnia, nieustannie, nawet jak nic nie mówimy to i tak wyrażamy siebie. Wszyscy chcemy być dobrze zrozumiani, dlatego czy kiedykolwiek zastanawialiście się jaka jest jakość waszej komunikacji? Czy inni słyszą to co chcecie, żeby usłyszeli? Pomimo tego, że komunikacja to trudna sztuka, to można się jej nauczyć 😊

Dlatego zapraszamy na warsztaty, podczas których:

- Opowiemy, czym jest komunikacja i jaką rolę pełni w naszym życiu,
- Zastanowimy się, czym jest aktywne słuchanie i dlaczego jest ono tak ważne,
- Porozmawiamy o sposobach: mówienia o emocjach, wyrażania opinii oraz stawiania granic tak, aby druga osoba nie poczuła się przez nas nieszanowana,
- Wspólnie ustalimy, co może utrudniać nam rozmowę i zrozumienie drugiej osoby.



# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ – MNEMOTECHNIKI”

Przed Tobą ważny test, poświęcasz na naukę wiele wolnych wieczorów, dostajesz kartkę i nagle jedyne co masz w głowie to pustka... Znajome, prawda? Zastanawiasz się, co może pomóc Ci w zapamiętaniu materiału na sprawdzian? Odpowiedź jest prosta – mnemotechniki. Pod tą skomplikowaną nazwą kryją sposoby, na ułatwienie zapamiętywania różnych informacji! Poznaj je razem z nami!

Podczas warsztatów:

- Opowiemy czym jest pamięć i co na nią wpływa,
- Zastanowimy się wspólnie, jak poprawić nasze zapamiętywanie,
- Przedstawimy i opowiemy o różnych mnemotechnikach,
- Zastanowimy się wspólnie, w jakich sytuacjach mnemotechniki mogą nam pomóc.



# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „SHOW MUST GO ON.. O SZTUCE WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH”

Z pewnością każdy z nas chociaż raz w życiu musiał zabrać publicznie głos. Jednym osobom przychodzi to z łatwością i lekkością, dla innych jest to przyczyna największego napięcia. Łamanie się głosu, pocące się ręce, nogi jak z waty...brzmi znajomo? Nie musi 😊

Na warsztatach prowadzonych przez naszych trenerów:

- Przedstawimy różne rodzaje wystąpień publicznych i czym one się charakteryzują,
- Weźmiemy pod lupę, skąd bierze się obawa przed wystąpieniami publicznymi
- Wspólnie zastanowimy się nad tym, jak odpowiednio przygotować do wystąpienia przed grupą,
- Podamy różne rady przydatne do aktywnego zaangażowania publiki,
- Zastanowimy się nad trudnościami, które mogą wyniknąć podczas prezentacji oraz nad sposobami radzenia sobie z nimi.





# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „JESTEM... O SZTUCE AUTOPREZENTACJI”

Każdemu z nas zależy na tym, żeby pokazać się od jak najlepszej strony – rozmowa o pracę, wyjście z nowym gronem znajomych, a może spotkanie rodzinne u drugiej połówki? Co zrobić, żeby zaprezentować się tak jak chcemy? Jak okiełznać napięcie w sytuacji oceny? Zapraszamy do nas!

Podczas warsztatów z autoprezentacji:

- Przekazujemy uczestnikom wiedzę z zakresu umiejętnego prezentowania siebie i swoich zasobów
- Uczymy technik i metod, które pozwalają zaprezentować zarządzać swoim wizerunkiem (np.. Podczas rozmów kwalifikacyjnych)
- Mówimy jak radzić sobie z napięciem i jak regulować swoje bieżące emocje.



# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## „WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE I DZIAŁAJ – MOTYWACJA I AUTOMOTYWACJA”

Zbliża się ważny sprawdzian i nagle nawet sprzątanie szafy, której nie mogłeś ogarnąć od miesiąca staje się dla Ciebie ciekawszą czynnością od nauki? Chyba każdy z nas miał taki moment w życiu, kiedy zabrakło mu motywacji do zrobienia czegoś. Czy da się, jednak coś z tym zrobić?

Oczywiście, że tak!

Warsztaty prowadzone przez nas pokażą Wam:

- Czym jest motywacja oraz automotywacja,
- Od czego zależy bycie zmotywowanym do działania,
- Sposoby i techniki na zwiększenie własnej motywacji,
- Dlaczego motywacja jest tak ważna w naszym życiu.



# NASZA OFERTA WARSZTATOWA:

## WARSZTATY INTEGRACYJNE

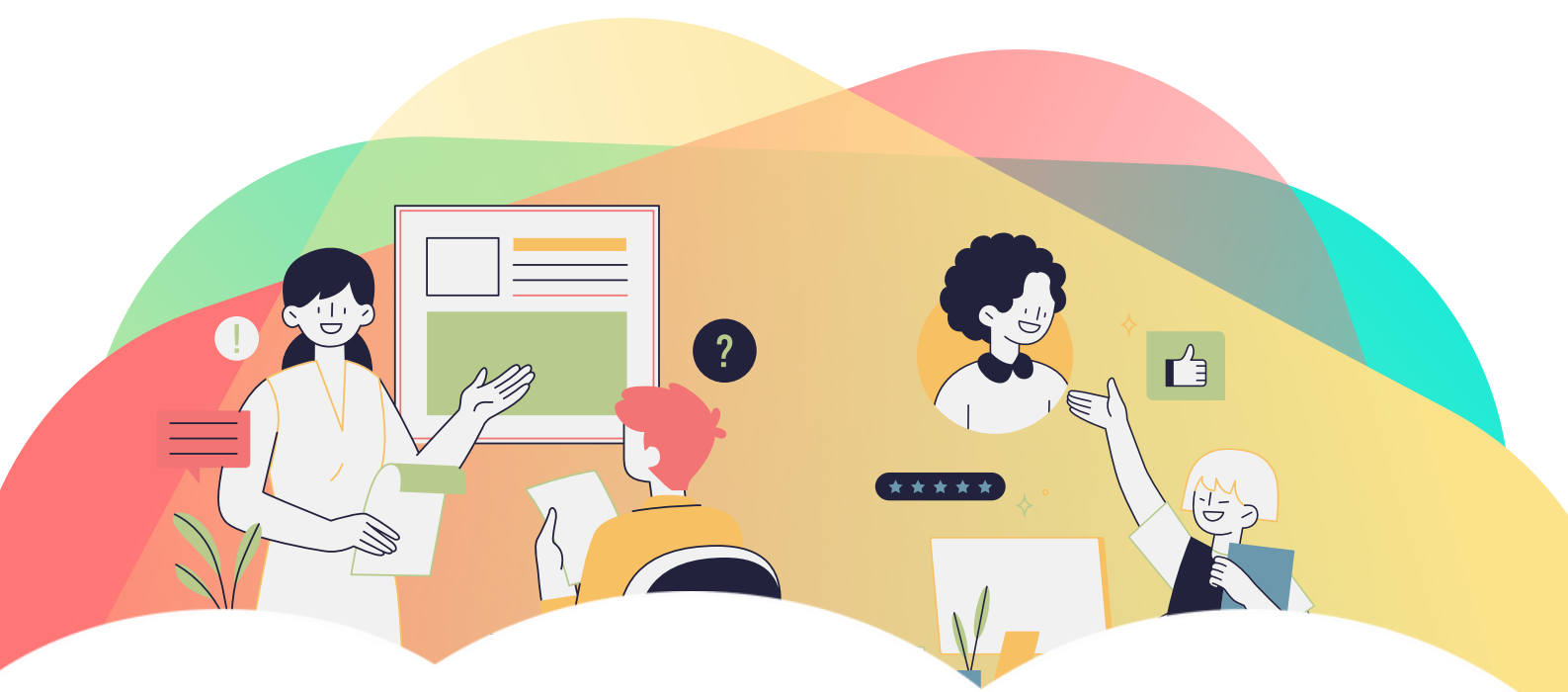
Nowa klasa, grupa zajęciowa czy praca mogą powodować dyskomfort u wszystkich jej członków. Rozmowa z jeszcze obcymi ludźmi może być bardzo stresująca i trudna. Możemy odczuwać strach, a przez to poznanie siebie nawzajem jest utrudnione. Profil przychodzi w takiej sytuacji z pomocą w przełamaniu "pierwszych lodów".

W trakcie warsztatów integracyjnych:

- Pomagamy uczestnikom poprzez zabawę lepiej się poznać,
- Szukamy wraz z uczestnikami wspólnego języka, aby łatwiej im było się dogadywać w przyszłości.

Pamiętajmy, że w każdej dobrze działającej maszynie, wszystkie trybiki dochodzą razem do porozumienia.





# ZAINTERESOWANI OFERTĄ?

Każdy nasz warsztat jest nieodpłatny oraz “szyty na miarę”, co oznacza, że dopasowujemy go do potrzeb i oczekiwań naszych Klientów. Jeśli jesteś zainteresowany umówieniem warsztatu, prosimy o kontakt na naszego maila, w celu uzgodnienia szczegółów!

**NASZ MAIL TO:**  
[profil@uni.lodz.pl](mailto:profil@uni.lodz.pl)

**ZAPRASZAMY TAKŻE NA NASZE SOCIAL MEDIA:**

**INSTAGRAM:**  
[sbk\\_profil](#)

**FACEBOOK:**  
[Studenckie Biuro Karier Profil](#)