GROUP

Trening wdzięczności

7 marca 2016, Karpacz

Jeden ogród

Wdzięczność

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

- Wdzięczność to jedna z najważniejszych cnót
- Zawiera komponent brania i dawania
- Odczuwanie wdzięczności aktywuje pozytywne wspomnienia i emocje
- Wdzięczność zacieśnia relacje z ludźmi wobec których ją odczuwamy

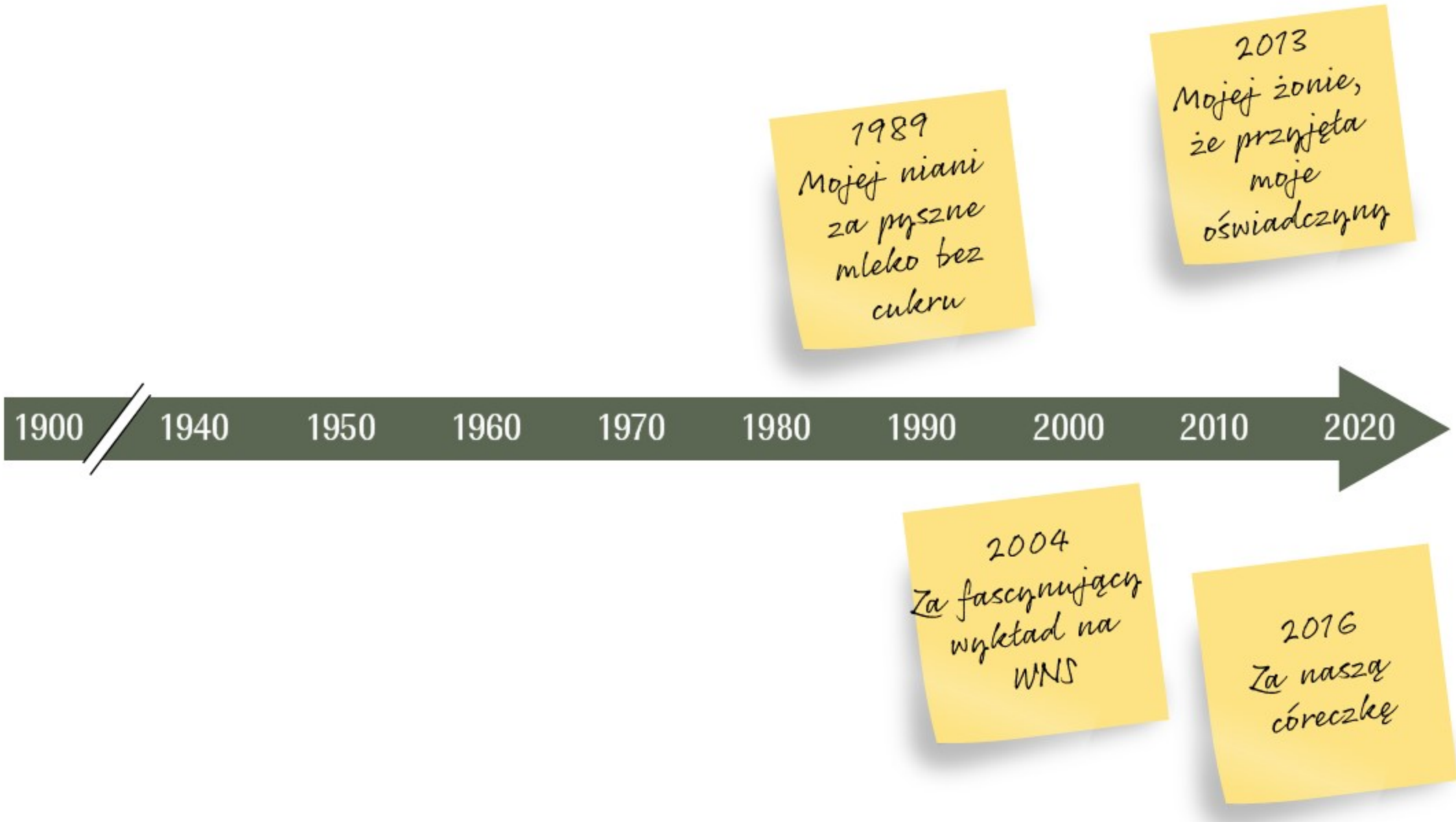
BADANIA

- March, 2011
  - Prowadzenie dziennika wdzięczności
    - Lepsza jakość snu
    - Mniej symptomów chorób
    - Zwiększony poziom radości
- Vincent, 2007
  - Listy wdzięczności
    - U pacjentów z depresją mniej epizodów depresji
    - Wyższy poziom szczęścia
- Lybomirsky, 2005
  - Wdzięczność buduje i podtrzymuje relacje z innymi
  - Ludzie praktykujący wdzięczność opisują swoje społeczne relacje jako jakościowo wyższe

Ćwiczenie

INSTRUKCJA

- Podział na grupy
- Każda grupa otrzymuje planszę
- Na planszy przykleja karteczki z rokiem i informacją za co jest wdzięczna (będzie przykład)
- Na wykonanie karteczek 15 minut – reszta czasu na opowiedzenie sobie w grupach
- Na ostatnie 10 minut – wolontariusz(ka) może podzielić się swoją osią wdzięczności


1989
Mojej niani za pyszne mleko bez cukru
2013
Mojej żonie, że przyjęła moje oświadczyny
1900
1940
1950
1960
1970
1980
1990
2000
2010
2020
2004
Za fascynujący wykład na WNS
2016
Za naszą córeczkę