

Renata Nowak-Lewandowska, Kalina Kukielko-Rogozińska

Zachodniopomorski Festiwal Nauki w WSH TWP w Szczecinie

Edukacja Humanistyczna nr 1 (32), 171

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Zachodniopomorski Festiwal Nauki w WSH TWP w Szczecinie

W dniu 24 września br., w siedzibie naszej uczelni odbyły się trzy warsztaty w ramach XV Zachodniopomorskiego Festiwalu Nauki. W pierwszym z nich pt. *Komunikacja codziennego sukcesu, czyli sposoby udanego porozumiewania się z ludźmi*, pani dr Barbara Popiel opowiedziała o potrzebie poszerzenia zdolności komunikacyjnych, które są niezbędne w życiu prywatnym i zawodowym. Uczestnicy zapoznali się z teoretycznymi podstawami skutecznej komunikacji interpersonalnej, a następnie wzięli udział w ćwiczeniach ukierunkowanych na opanowanie i rozwinięcie umiejętności, związanych z komunikacją niewerbalną, tworzeniem informacji zwrotnych, a także asertywnością i świadomym słuchaniem. Drugie spotkanie *Kluczowa rola motywacji w skutecznym odchudzaniu współczesnego człowieka*, poprowadził pan Marcin Grzeszczuk. Podczas wykładu słuchacze poznali sposoby poprawnego określania celów związanych ze zrzuceniem wagi, skutecznej motywacji, planowania drogi osiągnięcia wymarzonej sylwetki oraz wprowadzania do codziennej diety korzystnych nawyków żywieniowych. Słuchacze dowiedzieli się także jaki wpływ na proces odchudzania i budowania sylwetki mają ćwiczenia siłowe i aerobowe. Ostatni warsztat *Mówię świadomie – jak poprawnie emitować głos* przygotowała pani mgr Renata Gniewosz, która zapoznała uczestniczki z zasadami poprawnego posługiwania się głosem, wykonywania prostych ćwiczeń wymowy i pracy z oddechem.

Renata Nowak-Lewandowska

Kalina Kukiełko-Rogosińska