Anti-burnout puzzle for academics

SYLLABUS

1. Informacje ogólne
Tytuł warsztatów: Stoicyzm w praktyce
Forma zajęć: Wykład interaktywny/ Warsztat praktyczny
Czas trwania: 4 h / pół dnia lub podzielony na 2 dwugodzinne sesje w ciągu dnia
Wykładowca: Nuno Ferreira, Dr Ferreira jest profesorem klinicznej psychologii zdrowia na Uniwersytecie w Nikozji. Posiada licencjat z psychologii klinicznej ISPA w Portugalii oraz doktorat z psychologii klinicznej i zdrowia na Uniwersytecie w Edynburgu. Był zaangażowany w kilka projektów badawczych i opublikował obszerne publikacje w dziedzinie ogólnych zaburzeń zdrowia psychicznego i psychologicznego przystosowania do przewlekłej choroby. Dr Ferreira interesuje się wykorzystaniem i rozwojem podejścia poznawczo-behawioralnego Trzeciej Fali, a w szczególności zastosowaniem terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) w długotrwałych lub przewlekłych schorzeniach (np. przewlekły ból, cukrzyca, astma). W szczególności interesuje się opracowywaniem modeli interwencji opartych na ACT we wszystkich populacjach i grupach wiekowych. Interesują go również podstawowe badania z zakresu psychologii kontekstualnej, takie jak badanie wpływu pojęć takich jak wartości, akceptacja/unikanie, fuzja poznawcza i uważność na wyniki psychospołeczne i fizyczne. Ponadto interesuje się również badaniami w zakresie emocji, regulacji emocji, aleksytymii, PTSD, zaburzeń odżywiania, wypalenia zawodowego i e-learningu.
2. Ogólny cel warsztatów
Warsztaty mają na celu dostarczenie uczestnikom praktycznych narzędzi i ćwiczeń, które pozwolą im zintegrować filozofię stoicką z ich codziennym życiem. Uczestnicy przećwiczą kluczowe techniki stoickie, takie jak identyfikacja kontekstów kontroli poprzez prowadzenie dziennika, definiowanie cnót/wartości, negatywna wizualizacja, akceptacja i dążenie do cnót/wartości. Warsztat kładzie nacisk na rzeczywiste zastosowanie zasad stoickich dla rozwoju osobistego i efektywności zawodowej.
3. Efekty uczenia się (zgodnie z EQF)
Wiedza - uczestnik: (co uczestnik będzie wiedział po ukończeniu warsztatów?) **W1.** Uzyskanie empirycznego zrozumienia podstawowych zasad stoicyzmu i jego głównych nauk. **W2**. Zastosowanie kluczowych technik stoickich w kontekstach prezentujących dychotomię kontroli. **W3**. Rozszerzenie tych technik zarówno na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, jak i na sytuacje przywódcze
Umiejętności - Uczestnik: (co uczestnik będzie w stanie zrobić?) **U1.** Zastosować filozofię stoicką do rzeczywistych wyzwań. **U2.** Przeformułowanie problemów przy użyciu dychotomii kontroli w celu rozróżnienia czynników kontrolowanych i niekontrolowanych.

U3. Ćwiczenie uważności i technik opartych na wartościach inspirowanych filozofią stoicką w celu regulowania emocji i poprawy procesu podejmowania decyzji.

Kompetencje społeczne - uczestnik: (jak uczestnik będzie funkcjonował w kontekście społecznym i zawodowym?)

K1. Podchodzenie do konfliktów interpersonalnych i zawodowych ze spokojem i racjonalnością.

K2. Demonstrowanie zachowań etycznych zgodnych z zasadami stoickimi, takimi jak sprawiedliwość, odwaga, umiar i mądrość.

K3. Inspirowanie innych poprzez modelowanie odporności, stabilności emocjonalnej i cnotliwego przywództwa.

4. Treść programu (lista tematów omawianych podczas warsztatów)

Ćwiczenia praktycznee

1. Daremność kontroli
    a. Rozpoznawanie tego, co jest pod bezpośrednią kontrolą (Nie myśl o..., Zakochaj się w...)
2. Wartości/cnoty jako kompas przewodni
    a. Kompas wartości
    b. Ćwiczenie pochwały (praktyka Memento mori)
3. Akceptacja i gotowość w trudnych sytuacjach
    a. Przyjmowanie trudności życiowych (ćwiczenie "Wujek Joe")
    b. Przekształcanie trudności w możliwości (prowadzenie dziennika amore fati)
4. Zaangażowanie w cnoty/wartościowe działania
    a. Przygotowanie do wartościowych zobowiązań (ćwiczenie wizualizacji negatywnej)
    b. Plan zaangażowania (wartościowe/ cnotliwe życie)

5. Metody nauczania stosowane podczas warsztatów

☑ praca w parach/grupach	☑ wykład z prezentacją	☐ projekt
☐ studium przypadku	☐ symulacje	☑ dyskusja moderowana
☑ ćwiczenia praktyczne w pomieszczeniach	☐ ćwiczenia praktyczne na zewnątrz	☑ odgrywanie ról/symulacje

6. Metody weryfikacji efektów uczenia się

☑ obserwacja aktywności	☑ prezentacja	☑ samoocena

☑ grupowa informacja zwrotna	☐ test lub quiz	☐ ankieta ewaluacyjna
☐		

7. Materiały dydaktyczne

Zeszyt ćwiczeń dla uczestników z ćwiczeniami, podpowiedziami i kluczowymi pojęciami

Slajdy podsumowujące stoickie zasady, techniki i studia przypadków

8. Literatura

Holiday, R., & Hanselman, S., 2016. The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living.

Pigliucci, M., 2017. How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life.

Robertson, D., 2019. How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius.

Irvine, W. B., 2009. A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy.

Hadot, P., 1995. Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises From Socrates to Foucault.

Annas, J., 1993. The Morality of Happiness.Harwida, G., Novilia, E., Winarno, A., & Pratikto, H., 2024. Stoic management and philosophy: Resilience and stress management in the workplace. Internasional Journal of Integrative Sciences (IJIS), 3(11), pp.1191–1200. Available at: https://doi.org/10.55927/ijis.v3i11.12241.

Hirsch, C., von Bülow, C., & Simpson, P. (2023). Stoicism, philosophy as a way of life and Negative Capability: Developing a capacity for working in radical uncertainty. Leadership, 19(5), 393-412. https://doi.org/10.1177/17427150231178092

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.

Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications

9. Uwagi organizacyjne (np. wymagania techniczne, dostępność dla osób niepełnosprawnych, niezbędny sprzęt zapewniany przez uczestników, warunki rekrutacji)

Projektor i ekran, miejsce do pracy w grupie oraz dostęp do długopisów i czasopism do ćwiczeń.

Warsztaty odbędą się w miejscu dostępnym dla osób na wózkach inwalidzkich. Materiały zostaną udostępnione w alternatywnych formatach, takich jak duży druk lub alfabet Braille'a, jeśli zostanie o to wcześniej poproszony.

Profesjonaliści i studenci poszukujący technik zapewniających odporność w miejscu pracy i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Nie jest wymagana wcześniejsza znajomość filozofii.