

Jak kształtować samouzdrowiającą osobowość?

Wpisany przez Administrator
piątek, 25 listopada 2011 09:57 - Poprawiony piątek, 25 listopada 2011 10:20

Do skrzynki mailowej JUTW wpłynął list. Zapoznajmy się z jego treścią!

Dr Ewa Maćkowiak

Poznań, 1 lutego 2010 r.

Ul. Juwenalisa 2A/6

60-461 Poznań

tel: 602 340 415

Szanowni Państwo!

Pozwalam sobie przedłożyć Państwu propozycję poprowadzenia wykładu na temat: „**Jak kształtować samouzdrowiającą osobowość?**”

. Wykład ten miałam przyjemność już prezentować słuchaczom poznańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (2009 r.) oraz, na początku bieżącego roku, słuchaczom UTW w

Międzychodzie. Wykład przygotowałam jako wprowadzenie do cyklu seminariów (warsztatów) pt.

„Zdrowie a styl życia”

Został on przyjęty z dużym zainteresowaniem przez wspomnianych wyżej odbiorców. Efektem takiego przyjęcia jest moja aktualna współpraca z poznańskim UTW. W lutym rozpoczynam dla ich słuchaczy warsztaty z zakresu „Zdrowie a styl życia”.

Niezwykle cieszy coraz większa aktywność osób w wieku dojrzałym. Ale i one, tak jak wszyscy, z uwagi na szybkie tempo przemian społeczno-ekonomicznych są poddawane presji nowych zagrożeń, spośród których wystarczy wymienić wszechobecny stres. Dlatego szczególne znaczenie ma wyjaśnianie podstawowych mechanizmów i przyczyn najczęściej występujących chorób, informowanie o zagrożeniach cywilizacyjnych i sposobach ich unikania, a przede wszystkim wskazywanie jak – poprzez zmianę wyuczonych zachowań dotyczących naszego stylu życia na pro-zdrowotne – można poprawiać i utrzymywać jakość zdrowia fizycznego i psychicznego do późnej starości. Chciałabym zainteresować Państwa słuchaczy tą tematyką i tym samym być może pomóc im żyć do późnej starości bez chorób i kalectwa.

Do złożenia mojej propozycji upoważniają mnie zarówno moja wiedza, jak i doświadczenia zawodowe zdobyte w ciągu wielu lat pracy w charakterze nauczyciela akademickiego, w tym w szczególności:

1. Ponad dwudziestoletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć dydaktycznych (ćwiczeń, wykładów, seminariów) z chemii, biochemii i promocji zdrowia na poziomie uniwersyteckim, w ówczesnej Akademii Rolniczej w Poznaniu oraz w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Poznaniu.

2. Prowadzenie od roku 2003 zajęć z promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości, Wyższej Szkole Pedagogiki i Administracji oraz Wyższej Szkole Handlu i Usług w Poznaniu.

3. Od roku akademickiego 2008/2009 wykładam i uczę młodzież na temat „Na czym polegają i jaką rolę mogą odegrać w życiu i pracy właściwe kierowanie sobą oraz układanie stosunków z innymi?” w Wyższej Szkole Umiejętności Społecznych w Poznaniu. W uczelni tej prowadzę też zajęcia na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim.

Wiemy, że sama medycyna konwencjonalna nie podoła dziś problemowi stresu i innych istotnych zagrożeń zdrowotnych. Dużo więcej możemy sami dla swojego zdrowia zrobić.

Jak kształtować samouzdrowiającą osobowość?

Wpisany przez Administrator

piątek, 25 listopada 2011 09:57 - Poprawiony piątek, 25 listopada 2011 10:20

Jeśli zechcecie Państwo skorzystać z mojej propozycji, jako doświadczony nauczyciel akademicki pasjonujący się swoją pracą, z wielką przyjemnością postaram się w tym pomóc.

W każdej chwili, jestem gotowa, swoją propozycję obszerniej przedstawić wysyłając program, czy odpowiadając na zadane pytania.

Z poważaniem

Ewa Maćkowiak