

UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU - V WYKŁAD

„Poprzez Edukację ku satysfakcji w wieku dojrzałym” to temat V wykładu prowadzonego przez dr Alinę Matlakiewicz, na którym poruszono kwestię dobrostanu psychicznego i umiejętności pozytywnego myślenia gdzie kluczowym jest to, jak myślimy o tym co nas spotyka. Przedstawiono, że osoby z pozytywnym nastawieniem do życia lepiej pamiętają wydarzenia dobre, unikają depresji i mają szansę na dłuższe życie. Atutem osób starszych jest większa refleksja i świadomość do życia. Strategia uczenia się oparta jest na swoich mocnych stronach i emocjach. Uczymy się dla samego siebie i w tym należy odnaleźć przestrzeń autokreacji.

Relacji z wykładu udzieliła studentka U3W Barbara Bezorowska.
