



ABSTRAKT

TYTUŁ

**„Sztuka budowania relacji – rola pozytywnych i negatywnych emocji”.<sup>©</sup>**

**Leszek Mellibruda, Dr n hum. Prof. AHNS**

Akademia Handlowa Nauk Stosowanych w Radomiu

Treść

**1. Czym są emocje w codziennym życiu i jak nami kierują**

- 1.1. Koncepcje emocji – Koło Emocji Plutchika i Błąd Kartezjusza
- 1.2. Eksperyment nawigacyjny (Stanford University) z twarzą G.Clooneya i algorytmem uczenia maszynowego do dekodowania danych fMRI każdego uczestnika
- 1.3. Czy różnią się uczuciowcy od myślicieli – badania nad inteligencją emocjonalną
- 1.4. Czym jest Inteligencja Emocjonalna – (będzie test dla uczestników) i jaką rolę odrywa w budowaniu relacji z innymi

**2. Rola nieśmiałości w budowaniu relacji z ludźmi**

- 2.1. Nieśmiałość – źródła, przyczyny i skutki dla relacji z ludźmi
- 2.2. Psycho-anatomia lęku i strachu
- 2.3. Co zmniejsza naszą pewność siebie - Piętnaście źródeł lęku i nieśmiałości
- 2.4. Jak radzić sobie z nieśmiałością własną i cudzą?

**3. Wpływ gniewu i złości na relacje z ludźmi i sobą**

- 3.1. Natura gniewu i złości
- 3.2. Złość w związkach wyniki 29-letniego badania Prof. R.Levensona
- 3.3. Jak „do” i” „o” - sobie mówicie, tak również „wygląda” wasza relacja
- 3.4. Od irytacji do furii, czyli na czym polega drabina złości – i jak nauczyć się z niej schodzić

**4. Radość – w relacjach i związkach**

- 4.1. Dlaczego dla niektórych przeżywanie radości w relacjach sprawia dużo kłopotu
- 4.2. Gdzie jesteś na Mapie Radości?
- 4.3. Cztery czynniki warunkujące głęboką radość (wartości, poczucie szczęścia, władza i humor)
- 4.4. Dysforia – Dystymia – Euforia i Bilans Afektywny – na czym polega podstawowy Współczynnik Pozytywności

**5. Miłość – kiedy pomaga i kiedy utrudnia relacje z ludźmi**

- 5.1. Stereotypy i schematy myślowe o miłości i ich wpływ na relacje (co najbardziej niszczy miłość – 4 Jeźdźców Johna Gottmana – metoda diagnozy rozstań w związkach 5 lat wcześniej)

- 5.2. Dlaczego czasami (po latach) miłość blednie - Różnice lokalizacji i nasilenia stref dotykowych (erotogennych) u mężczyzn i kobiet.
- 5.3. Dlaczego namiętny pocałunek jest uznawany za ważny w budowaniu więzi i intymności tylko wśród 46% mieszkańców Planety Ziemia.
- 5.4. Zapachy w miłości są często ważniejsze niż ludzie sądzą – Test brudnego Podkoszulka.

## **6. Syndrom Toksycznych Ludzi – jego wpływ na relacje i jak sobie z tym radzić**

- 6.1. Na czym polega Syndrom Toksycznego Człowieka - Toksycznych Ludzi?
- 6.2. Co powoduje i czym skutkuje PTED – Syndrom Rozgoryczenia (zgorzknienia)
- 6.3. Dlaczego i my sami, czasami bywamy toksyczni wobec innych?
- 6.4. Syndrom Miłego Człowieka – życiowy przypadek Anthony Hopkinsa

## **7. Empatia i Rezyliencja w relacjach z ludźmi**

- 7.1. Dlaczego najczęściej myślimy tylko o jednym z trzech składników empatii?
- 7.2. Na czym polega Rezyliencja – jako umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków otoczenia (społecznego)
- 7.3. Co w rzeczywistości jest wsparciem dla ludzi w relacjach bezpośrednich a co jest złudzeniem i mistyfikacją?
- 7.4. W czasach chaosu możemy się zmieniać nie tylko pod presją otoczenia – co wzmocnić w sobie, jak zdrowo reagować i jak to robić?

(Każdy z tematów przedstawiany będzie na dwóch kolejnych wykładach – marzec 2023 – czerwiec 2023 r.)