

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Dobrostan w życiu rodzinnym

Czyli jak zatroszczyć się o siebie i innych w aspekcie ekonomicznym funkcjonowania gospodarstwa domowego

Dagmara Modrzejewska

Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Data: 10.10.2022 r.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1

Współpraca podczas zajęć



- Metody współpracy: teoria, interakcja, case study, refleksja i rozmowa o doświadczeniach i odczuciach

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

Współpraca podczas zajęć



W latach 70. Marc Lalonde Ministra Zdrowia w Kanadzie przedstawił swoją wizję tego, od czego zależy zdrowie. Zgodnie z tak zwanymi **polami zdrowotnymi Lalonde'a** determinantami zdrowia są:

- styl życia (53%),
- środowisko fizyczne (21%),
- genetyka (16%),
- opieka zdrowotna (10%)

3

Czym jest dobrostan i co na niego wpływa?



1. Samoświadomość
2. Samoocena
3. Samokontrola
4. Samorealizacja i inne potrzeby
5. Ikigai
6. Flow
7. Wartości
8. Własny wzór na dobrostan



<https://www.dobrytrener.pl/dobrostan/>

4

Samoświadomość



Co sprzyja pracy nad samoświadomością:

 zbilansowana dieta	 szukanie powodów do radości	 odpowiednie nawodnienie	 dostosowany trening do Twoich potrzeb	 regeneracja
 odpowiednia ilość snu	 akceptacja siebie samego	 głęboki oddech	 znalezienie czasu wolnego na własne przyjemności	 spędzanie czasu w gronie najbliższych

Z. Bielecki

<http://beniaminek.org/akademia/2020/04/04/dziele-sie-wiedza-samoswiadomosc/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

5

Samoocena





<http://czerwonyobcas.pl/2015/05/24/samoocena-subiektywne-spojrzenie-wlasna-osobowosc/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

6

Samokontrola





DEMOTYWATORY.PL

Samokontrola

Najtrudniejsza rzecz w fabryce folii bąbelkowej

<https://m.demotywatory.pl/4728905>
<https://pieknoumyslu.com/samokontrola-jak-rozwinac/>
<https://zwierciadlo.pl/lifestyle/415108,1,nunchi--koreanski-przepis-na-dobre-relacje.read>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7

Samorealizacja i inne potrzeby



Piramida potrzeb A.Maslow

potrzeba samorealizacji
posiadanie celów, dążenie do ich realizacji, motywacja,
podnoszenie umiejętności

potrzeba szacunku i uznania
szacunek do siebie i otoczenia, poczucie własnej wartości,
kompetencja i poważanie

potrzeba przynależności
przynależność do grupy, akceptacja, miłość, poczucie
bycia kochanym

potrzeba bezpieczeństwa
fizyczne, finansowe, emocjonalne, opieka i
wsparcie


potrzeba przetrwania
jedzenie, picie, potrzeby fizyczne i
fizjologiczne


<https://glowanamiejscu.wordpress.com/tag/samorealizacja/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

8

Ikigai





JAKOSIAGACCELE.COM

„W dosłownym tłumaczeniu *iki* znaczy „żyć”, a *gai* to „powód”. Mówi się, że *ikigai* to system motywacyjny, dzięki któremu rano wstajemy z łóżka”


<https://zwierciadlo.pl/lifestyle/225268,1,jak-byc-szczesliwym-ikigai-japonska-recepta-na-szczescie.read>

<https://jakosiagaccele.com/ikigai-szukajac-sensu-istnienia/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

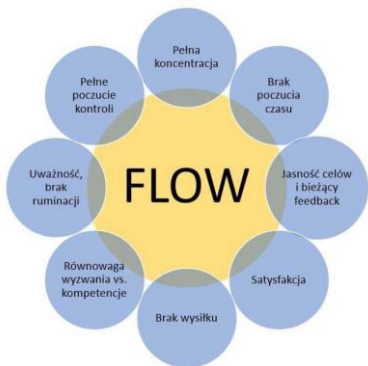
9

Flow



„Słowo „flow” oznacza taki stan psychiczny, w którym osoba wykonująca jakieś zadanie jest w to, co robi, w pełni zaangażowana, jest zanurzona w działanie całym sercem i umysłem”

https://zwierciadlo.pl/psychologia/178562,1,s-tan-flow--jak-go-osiagnac.read?utm_source=portal&utm_medium=178562%3Astan-flow--jak-go-osiagnac&utm_campaign=tabs-zobacztake-polecane



<https://asystembhp.pl/do-szczescia-potrzebne-jest-zaangazowanie/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

10



Wartości

„Jedną z podstawowych kategorii aksjologii (nauki o wartościach), która określa wszystko co jest pożądane, godne i cenne dla jednostki; to co stanowi cel dążeń ludzkich”
 Źródło: Encyklopedia zarządzania, <https://mfiles.pl/pl/index.php/Warto%C5%9B%C4%87>



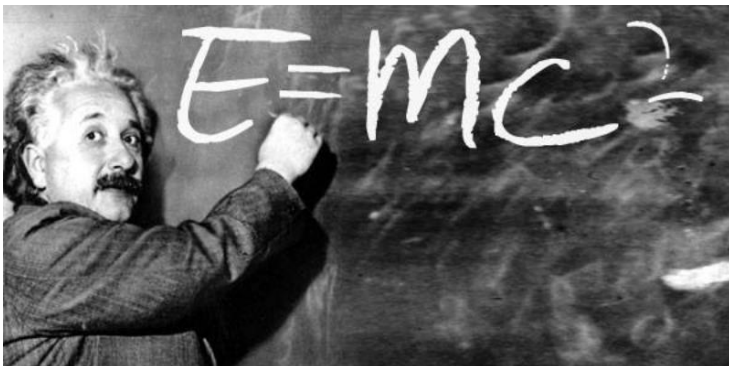
<https://kobiecaperspektywa.pl/aksjologia-wartosci-w-zyciu-czlowieka>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

11



Mój własny wzór na dobrostan



<https://www.therevueapp.com/post/einstein-s-theory-of-special-relativity-e-mc2>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

12

Ekonomiczne aspekty dobrostanu – lista aktywności



W trosce o dobrostan własny i rodziny:

1. Indywidualne podejście
2. Analiza potrzeb indywidualnych i wspólnych
3. Opracowanie planu aktywności wspólnych
4. Opracowanie planu aktywności indywidualnych
5. Wycena aktywności indywidualnych i wspólnych z podziałem na płatne i bezpłatne
6. Oznaczenie priorytetów
7. Realizacja planów zgodnie z priorytetami
8. Weryfikacja i aktualizacja planów
9. Ciągłe doskonalenie i rozwój aktywności w trosce o dobrostan własny i rodziny



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

13



Bardzo dziękuję za współpracę



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

14