

Stowarzyszenie Forum Rozwoju Integralnego  
zaprasza na

SPIN'13

# Innowacyjne ja

czyli jak być panem swojego losu  
w turbulentnych czasach



VI Ogólnopolskie Spotkania Integralne SPIN'13  
16-17 listopada 2013

Pomorski Park Naukowo-Technologiczny | Gdynia

[www.integralni.org](http://www.integralni.org)



*Doktor nauk humanistycznych. Filozof. Nauczyciel akademicki. Sfera zainteresowań naukowych: filozofia współczesna, antropologia filozoficzna, etyka, filozofia kultury. Współpracowała z Instytutem Polskim w Tel Awiwie w ramach programów: „Poznaj Polskę” oraz „Pod wspólnym niebem”. Autorka książki „Wrażliwość a podmiotowość. Teoria Emmauela Lévinasa i praktyka Janusza Korczaka.” Obecnie zajmuje się filozoficzną analizą zobojętnienia oraz badaniami nad „ufilozoficznieniem” i „uwspółcześnieniem” myśli i dzieła Janusza Korczaka. Wykłada filozofię i etykę na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz we Wszechnicy Świętokrzyskiej.*

## JAK OSIĄGNĄĆ SZCZĘŚCIE? NAUKI JANUSZA KORCZAKA

Czy Janusz Korczak może służyć nam jako przewodnik w dążeniu do osiągnięcia szczęścia? Ośmielam się stwierdzić, że tak.

1. Korczak podkreśla, że człowiek musi przede wszystkim umieć być sobą, to znaczy, wszelkie teorie musi przepuścić przez pryzmat własnego, czującego ja.
2. Człowiek powinien realizować się w swojej twórczej pracy. Samorealizacja. Entelechia.
3. Trzeba być odważnym w marzeniach i ostrożnym w ich realizacji.
4. Nie odkładać szczęścia na przyszłość. Samo dążenie do szczęścia jest już szczęściem (Arystotelesowska eudajmonia).
5. Bądź pełen empatii w stosunku do drugiego (innego) i jak najbardziej staraj się złagodzić konfliktowe sytuacje. (Sposoby przeproszenia.)
6. Trzeba umieć bezinteresownie cieszyć się życiem, odczuwać radość istnienia. (Epikureizm).
7. Stoicyzm Korczaka. Jak zachować równowagę i spokój ducha w najbardziej niesprzyjających okolicznościach.



*Urodził się w 1961 roku w Augustowie. Jest poetą, prozaikiem, dziennikarzem. Pracuje w radiowej Trójce; jest jednym z autorów Klubu Trójki i Trójki pod księżycem. Wiersze i opowiadania publikował między innymi w „Twórczości”, „FA-arcie”, „Frazie”, „Czasie Kultury”. Zajmował się również krytyką sztuki i edukacją twórczą. Bardzo bliskie są mu: porozumienie bez przemocy, demokracja deliberatywna, partycypacja społeczna, idea deep democracy (Arnold Mindell). Prowadził wiele konferencji, paneli, spotkań studyjnych dotyczących szeroko pojętego kapitału społecznego. Jest ambasadorem kampanii społecznej Polskiego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego SyMfonia Serc. Jest współzałożycielem Stowarzyszenia Literackiego im. K. K. Baczyńskiego.*

## RADIO JAKO „Z”

Ubiegły rok był Rokiem Korczakowskim. Zdałem sobie wtedy sprawę (to był duży „dyskomfort”, jak to się dziś powiada), że o Korczaku wiem bardzo niewiele. Zdałem sobie sprawę z jeszcze czegoś, o wiele ważniejszego. Zabrzmiało to być może po kabotyńsku, ale trudno. Fakty są takie, że Janusz Korczak był moim kolegą z radia. W latach trzydziestych ubiegłego wieku występował na antenie Polskiego Radia z kilkoma cyklami audycji i jako Stary Doktor stał się gwiazdą. Zacząłem czytać wszystko, co napisał Korczak. Odkryłem „Mały Przegląd”. Od niego zacząłem. Potem Dunbar, Christiakis, Gazzaniga, Zimbardo, innowatorzy społeczni z ASHOKI Al Hetmanski i Vicky Cormack oraz kilkoro moich słuchaczy. Chciałbym rozwinąć definicję radia, którą jest dla mnie „z”: jako przyimek, a nawet spółnik. Krokiem ku temu jest dostrzeganie związków z innymi ludźmi. Stwarzać siebie możemy w relacji ze światem – oto droga do integracji i uwalniania się od destrukcyjnego cierpienia.



*Absolwent Politechniki Gdańskiej, Studium Wokalno-Aktorskiego, WSB i SWPS.*

*Trener, szkoleniowiec i wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku, Akademii Marynarki Wojennej i Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej, Polsko-Japońskiej Wyższej Szkoły Technik Komputerowych oraz Uniwersytetu Gdańskiego.*

*Tłumacz książek popularnonaukowych z dziedziny psychologii i samorozwoju. Pasjonuje go teoria dezintegracji pozytywnej i wpływ wydarzeń traumatycznych na kształt naszej psychiki.*

*Certyfikowany coach w obszarze Business and Executive coaching. Twórca autorskich programów szkoleniowych z zakresu zarządzania czasem, zarządzania stresem, wystąpień publicznych, komunikacji i motywacji.*

## MOJE ŻYCIE W FAZIE BETA, CZYLI O TYM, JAK KONSEKWENTNIE PLANOWAĆ NIEKONSEKWENTNĄ KARIERĘ

Żyjemy w czasach, w których nic nie jest pewne. Idziemy na studia, nie mając świadomości, czy wiedza, którą zdobędziemy, będzie aktualna dzień po ich zakończeniu. Rozpoczynamy prace w branżach, które mogą za kilka lat albo nie istnieć, albo zmienić się tak, że będzie to wymagało od nas zdobywania doświadczenia i kompetencji w procesie nieustającej edukacji.

Jak w takich czasach traktować własną ścieżkę kariery? Jak reagować na zmiany?

Jak wreszcie czerpać satysfakcję z działania w tak płynnej rzeczywistości?

Traktować siebie i swój kapitał – jak produkt, który trzeba nieustannie poprawiać, bazując na odpowiedzi zwrotnej, którą daje nam otoczenie. Życie w fazie beta to czujność, pokora, umiejętność wyciągania wniosków. To nie labilność i brak celów. To inny sposób na dochodzenie do nich.



## 4.

*Urodzona w Warszawie, od ponad 20 lat mieszka w Holandii. Studiowała w Design Academy Eindhoven i w Królewskiej Akademii Sztuki i Projektowania w Den Bosch. Po otrzymaniu dyplomu w 1998 roku, swoją karierę rozpoczęła jako Sensorial Trend Analyst w departamencie strategii firmy Philips Design. Obecnie, od ponad 12 lat, pracuje dla największego holenderskiego studia projektowego VanBerlo w Eindhoven, gdzie odpowiada za stałe monitorowanie trendów w przemyśle. Jej klientami są zarówno wielkie światowe korporacje, jak i średnie oraz mniejsze firmy. Jest autorką serii książek – 360°Trend Reports, nagrodzonych prestiżową nagrodą Red Dot Design Awards 2009 i nominacją Designpreis Deutschland 2011. Z ramienia VanBerlo, Skalska prowadzi również blog 360Inspiration.nl i jest częstym prelegentem na wielu światowych konferencjach. Zuzanna jest wykładowcą na Uniwersytecie TU/e w Eindhoven na Wydziale Wzornictwa Przemysłowego. Przez 7 lat była członkiem zarządu corocznej imprezy miejskiej Dutch Design Week (DDW), gdzie teraz zajmuje stanowisko członka rady doradczej dla Capital D (do którego należy m.in. DDW). Jest doradcą ds. innowacji i designu dla organizacji rządowych i pozarządowych w Polsce i w Holandii. Skalska jest pomysłodawcą wyższej szkoły designu – School of Form w Poznaniu.*

## CZY JESTEM CZAROWNICĄ?

To pytanie stanowiło tytuł skrypcji towarzyszącej mojej pracy dyplomowej w 1998 roku. Ale tak naprawdę nigdy nie szukałam odpowiedzi na to pytanie, gdyż zainteresował mnie bardziej świat widziany oczami wiedźm (czarownic) niż to, czy ja nią jestem. Samo zainteresowanie pogańskim światem nie było przypadkowe. Ponieważ teraz, moje własne doświadczenie każe mi wierzyć, że „przypadek jest jedyną drogą do osiągnięcia satysfakcji życiowej”. Podczas mojej prelekcji podzielić się z Państwem moją definicją „kontrolowanego” przypadku, moim rozumieniem satysfakcji życiowej oraz innymi doświadczeniami, które wpłynęły na to, kim jestem dzisiaj, dlaczego myślę w taki a nie inny sposób oraz dlaczego robię to, co robię. Zajmuję się prognozowaniem przyszłości dla świata biznesu i organizacji rządowych – moja praca to kompleksowy ale kontrolowany zbiór przypadków.



## 5.

*Urodził się w 1978 roku. Absolwent Instytutu Filozofii UW, publicysta, prowadził w TVP Kultura program „Studio Alternatywne” i współprowadził „Czytelnię”, był redaktorem działu kultura w „Dzienniku” oraz – kolejno – wiceszefem działu społecznego, szefem działu krajowego i szefem działu publicystyki w „Newsweeku” (w latach 2007-2012). Obecnie związany z „Krytyką Polityczną”. Od wielu lat zajmuje się problemami z pogranicza psychologii, filozofii i psychoterapii. W Zakładzie Filozofii Kultury Instytutu Filozofii UW kończy doktorat o filozoficznej interpretacji zaburzeń psychicznych. Opublikował dwa zbiory wierszy – „Nie ma takiego imienia” (Magazyn Literacki, 1999) i „Rzecz ciemna” (Nowy Świat, 2002) – oraz książkę „Potyczki z Freudem. Mity, pułapki i pokusy psychoterapii” (Carta Blanca, 2013). W radiu RDC prowadzi program „Niedziela filozofów, czyli potyczki z życiem”.*

## MIT KOWALA

Pośród wielu mitów popularnej (i akademickiej) psychologii, mit „kowala własnego losu” wydaje mi się jednym z najbardziej niebezpiecznych i usidlających. Jest on bowiem w prostej linii pochodną prostego kapitalistycznego (i darwinowskiego) dogmatu, mówiącego, że za swoją życiową, emocjonalną czy ekonomiczną sytuację ponosimy stuprocentową odpowiedzialność. Że – innymi słowy – każdy z nas jest twórcą tak własnego nieszczęścia, jak własnego sukcesu. Kulturowa kariera tego mitu – okrutnego w gruncie rzeczy i w oczywisty sposób konfraktycznego – może budzić zdziwienie, zwłaszcza jeśli adaptują go do swoich potrzeb rozmaite terapeutyczne szkoły bogato korzystające z inspiracji psychologią głębi czy religiami Wschodu.



## 6.

*Międzynarodowy trener biznesu i dyplomowany coach integralny. Jest ekspertem szkoleń międzykulturowych i specjalistą w zakresie analizowania procesów grupowych oraz budowania zespołów w firmach międzynarodowych. Ukończyła kulturoznawstwo na UJ w Krakowie, europejskie studia podyplomowe w Bath i doktorat z nauk politycznych na FU Berlin, a także szereg kursów i szkoleń dot. komunikacji, coachingu, terapii, procesów grupowych. Od 16 lat mieszka z rodziną w Niemczech, gdzie prowadzi swoją własną firmę doradczą: interkultura, angażuje się w działalność Instytutu promującego Globalne Kompetencje Integralne (IfGIC.org) i jest mentorem w programie dla kobiet na Uniwersytecie we Frankfurcie nad Odrą.*

## CZY MOGĘ ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE? W POSZUKIWANIU INTEGRALNYCH ODPOWIEDZI

„To nie jesteś Ty! To nie jest Twoje życie“. Ten głos wewnętrzny może pojawić się nagle, np. przy myciu zębów w łazience czy w czasie nieprzespanej nocy. Skąd pochodzi ten głos i czego on właściwie chce? Jego pytania same w sobie mogą przeszkadzać i irytować, ale jego żądania są dosyć klarowne: zmiana! Żądanie radykalnej zmiany. Niektórzy, podążając za tym głosem, wychodzą w kapciach na dół po papierosy, po to, aby nigdy nie wrócić. Ale czy znajdują to, czego szukali? Jeśli wzięli siebie samego ze sobą, to zmiana miejsca i systemu może nie wystarczyć. Żądania głosu dotyczą bowiem istoty naszej egzystencji i stawiają wszystko, to czym się staliśmy i czym jesteśmy, pod wielkim znakiem zapytania. W poszukiwaniu integralnych odpowiedzi, a właściwie bardziej inspiracji i impulsów, bo odpowiedź każdy musi znaleźć sam, spojrzmy na to zagadnienie integralnie, z perspektywy czterech ćwiartek modelu AQAL (All Quadrants, All Levels) Kena Wilbera. Model amerykańskiego myśliciela umożliwia pełniejsze spojrzenie na siebie i na wszystko, co nas otacza, pozwala na poszerzenie pola własnej świadomości i lepsze rozumienie siebie i świata. Zapraszam do integralnej podróży do samego siebie, przez samoświadomość do doskonalenia siebie, pokonując po drodze granice wyznaczone przez własną cień, neurobiologię, kulturę i system.



*Uzyskała międzynarodowy certyfikat nauczyciela jogi Sivananda w Austrii. Była reprezentantka Polski w pływaniu. Brała udział w przygotowaniach do Olimpiady w Moskwie. Absolwentka AWF w Gdańsku Oliwie. Podróżniczka, zakochana w Azji. Przez ostatnie lata uciekała od genetycznie dziedziczonej cukrzycy. Sprawdziła na sobie maksymę Hipokratesa: „Jedzenie może być medycyną”. Napisała książkę pt. „Metadieta, mikrokroki do makrozmiar”. Promuje zdrowy styl życia na blogu [www.metadieta.pl](http://www.metadieta.pl) i Facebooku. Zamieszcza tam nowinki ze świata lessmeatarians i namawia konsumenta do refleksji.*

## JESTEŚMY TYM, CO JEMY I JAK JEMY. O METADIECIE I POROZUMIENIU Z NARZĄDAMI WEWNĘTRZNYMI

Moja historia o tym, jak uciekając od chorób, wprowadzałam zmiany w sposobie odżywiania. Czym są małe kroczki według japońskiej filozofii Keizen? O zamianie starych nawyków na nowe i jak znalazłam idealną dietę dla siebie, pozbyłam się dolegliwości i zyskałam energię. O komunikacji z własnym ciałem poprzez jogę i to, co jem, jak jem i ile oraz jak przekłada się to na psychofizyczną witalność. Udowadniam na sobie, że Hipokrates miał rację mówiąc, iż „żywą” żywnością możemy leczyć nasze choroby, a także odwrotnie, „martwą” prowokować nowe.



*Psycholog – absolwent Uniwersytetu Gdańskiego, paryskiej Sorbony oraz wielu kursów prowadzonych w USA, Niemczech czy Rosji. Od dwunastu lat Prezes Zarządu firmy doradczej Profirma. Wykładał między innymi na: Akademii Leona Koźmińskiego, Politechnice Gdańskiej, SWPS, Uniwersytecie Gdańskim. Certyfikowany instruktor uważności. Współpracownik Dana Carman Integral z USA. Członek – założyciel International Partnership for Assessment and Development. Autor wielu publikacji z zakresu zarządzania i przywództwa, w tym dotyczących zarządzania integralnego, zarządzania przez wartości, psychologii pozytywnej w biznesie, uważności w pracy. Mówca na najważniejszych konferencjach branży HR. Od ponad dwudziestu lat aktywnie działa w branży szkoleniowo-doradczej. Jego praca, zarówno menedżerska, jak i szkoleniowa jest pod stałą superwizją konsultantów z USA. Propaguje w Polsce nowe idee w zakresie przywództwa, zwłaszcza w zakresie Leadership Development Framework oraz uważności i zarządzania energią menedżerów. Aktywista społeczny, członek dwóch stowarzyszeń koncentrujących się na rozwoju osobistym i zawodowym. Prezes Stowarzyszenia Forum Rozwoju Integralnego. Prywatnie pasjonat fotografii.*

## KTO JEST PANEM KOGO?

W ciągu życia rozumienie samego siebie, a co za tym idzie i otaczającego nas świata, zmienia się co najmniej kilka razy. Pewne rzeczy oczywiste tracą na ostrości. Coś, co kiedyś było ważne, zanika lub staje się drugorzędne. Jednoznaczne definicje samego siebie stają się z czasem niejednoznaczne.

Nasza tożsamość ewoluuje. Z tej perspektywy pytanie: „Kim jestem?” zdaje się być niezwykle ciekawe. Czy „Ja” czternastolatka, to jest to samo „Ja” osoby pięćdziesięcioletniej? Podczas prezentacji przyjrzymy się różnym sposobom definiowania siebie,

w których ważna jest dbałość o własny rozwój lub przeciwnie – definiowanie siebie w odniesieniu do otoczenia społecznego. Postaramy się prześledzić ewolucję rozumienia siebie, tak aby dotrzeć do punktu, w którym nikt nie wyzwala nikogo, czy też nie ma komu być Panem kogokolwiek.



*Urodzony w roku 1955, psycholog, dziennikarz, działacz społeczny, redaktor naczelny magazynu psychologicznego „Charaktery”, oraz pisma o medytacji i duchowości „Medytacja”. Wiceprzewodniczący Polskiej Rady Chrześcijan i Żydów. Praktykuje medytację chrześcijańską.*

## „JESTEŚMY JAK WODA, KTÓRA NIE MOŻE I NIE MUSI BYĆ BARDZIEJ MOKRA” – O ILUZJI KONTROLI NAD WŁASNYM ŻYCIEM I O WYNIKAJĄCYM Z TEGO CIERPIENIU

Dobre życie możemy osiągnąć, wychodząc poza nasze doczesne troski i wąsko pojęte „ja”.

Krokiem ku temu jest dostrzeganie związków z innymi ludźmi. Stwarzać siebie możemy w relacji ze światem – oto droga do integracji i uwalniania się od destrukcyjnego cierpienia.