Magiczny Kraków

Dlaczego żyjemy w ciągłym pośpiechu i jak z tym walczyć? „Ćwiczenia z czasem” w Dworku Białoprądnickim

2026-10-14

Czas przecieka przez palce, lista zadań zamiast się skracać – rośnie, a dzień kończy się z poczuciem, że mimo ciągłego działania znów nie udało się zrobić wszystkiego? Permanentny pośpiech, odkładanie obowiązków na ostatnią chwilę, chaos w głowie czy wrażenie utknięcia mogą mieć więcej wspólnego z naszym sposobem postrzegania czasu, niż nam się wydaje. 17 października, w godz. 11.00–13.00, w Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki odbędą się warsztaty „Ćwiczenia z czasem”, podczas których uczestnicy przyjrzą się własnym nawykom i perspektywom czasowym.

Czy żyjemy przede wszystkim przeszłością? Nieustannie wybiegamy myślami w przyszłość? A może jesteśmy tak skoncentrowani na teraźniejszości, że trudno nam planować i realizować długofalowe cele? Punktem wyjścia do spotkania będzie koncepcja różnych perspektyw czasowych oraz ich wpływu na codzienne decyzje, emocje i zachowania.

Podczas dwugodzinnych warsztatów uczestnicy sprawdzą, w jaki sposób myślenie o czasie wpływa na ich funkcjonowanie, poznają sposoby równoważenia perspektyw czasowych i zastanowią się, jak świadomie zmieniać nawyki związane z planowaniem, pośpiechem czy odkładaniem zadań. Ważnym elementem spotkania będzie także uważność – jako narzędzie pozwalające zmniejszyć poczucie nieustannej presji i „spowolnić” subiektywne odczuwanie upływu czasu.

Prowadzące opowiedzą również o tym, dlaczego w zależności od emocji czas może zdawać się płynąć szybciej lub wolniej oraz jak radzić sobie z „kryzysem czasu” – poczuciem, że ciągle jest go za mało. Każda osoba będzie mogła stworzyć własny model równoważenia perspektyw czasowych i poszukać rozwiązań dopasowanych do swoich codziennych potrzeb.

Warsztaty poprowadzą Paulina Czapska i Anna Szapert z kolektywu Future Simple.

Paulina Czapska jest psycholożką, psychotraumatolożką, terapeutką, trenerką i edukatorką, założycielką kolektywu edukacyjnego Future Simple oraz współtwórczynią Kursu Zawód Artystka. W swojej pracy wspiera osoby i organizacje w rozwoju zawodowym i osobistym, projektuje procesy edukacyjne i promuje ideę zrównoważonego aktywizmu oraz kolektywnej troski.

Anna Szapert jest terapeutką, trenerką i wykładowczynią akademicką, współtworzy kolektyw edukacyjny Future Simple oraz Kurs Zawód Artystka. Jako doktorka nauk humanistycznych bada kulturę terapeutyczną z perspektywy feministycznej, a w swojej pracy łączy refleksję nad emocjami i relacjami ze wspieraniem rozwoju osób, grup i instytucji kultury.

Więcej informacji na stronie **dworek.eu**