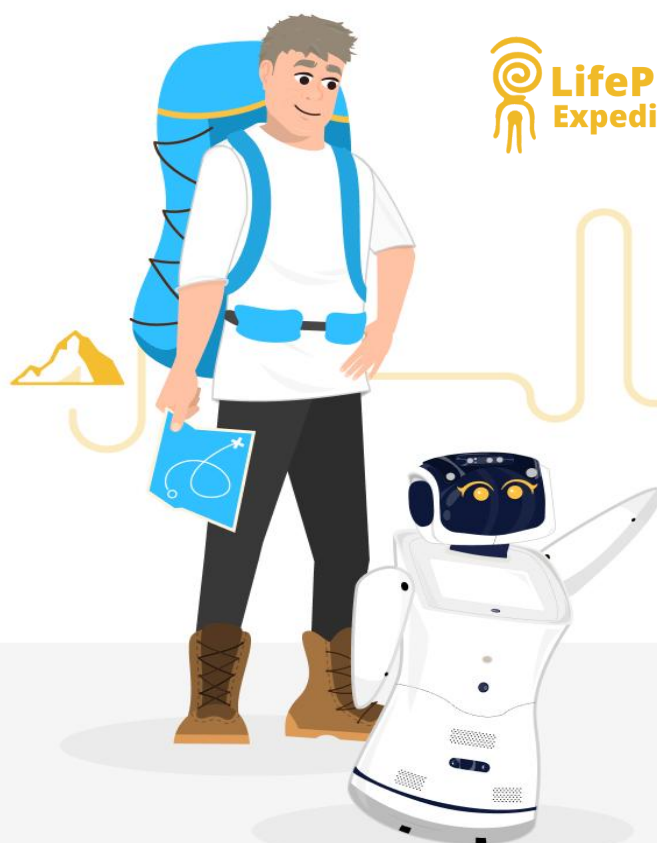




JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?



 **LifePlan**
Expedition

 **01.06 - 15.06.2022**  **LifePlan Expedition**



Kto? **Marek Kamiński i robotka NOA**

Kiedy? **01.06 - 15.06.2022**

Plan wyprawy: **z Kasprowego Wierchu do Gdyni**

Organizator: **Fundacja Marka Kamińskiego**

Na trasie **kilkanaście odwiedzonych szkół,
ważnych dyskusji i spotkań.**

Pierwszego czerwca rusza **LifePlan Expedition**, społeczno-edukacyjna ekspedycja po Polsce. W czasach wojny, pandemii, robotyzacji i cyfryzacji życia, motywem przewodnim ekspedycji jest próba znalezienia odpowiedzi na pytanie **Jak budować odporność psychiczną?** Zachęcamy do międzypokoleniowej dyskusji, spotykając się na trasie zarówno offline, jak i online, z uczniami, ekspertami, nauczycielami, rodzicami, opiekunami oraz mastertrenerami autorskiej Metody Bieguna Marka Kamińskiego.

W trakcie 15 dni ekspedycji Marek i NOA odwiedzą kilkanaście szkół i spotkają się z setkami młodych ludzi. W spotkaniach weźmie także udział społeczność ukraińska oraz dzieci uciekające przed wojną w Ukrainie. Marek opowie o życiu przez pryzmat wyzwań, jakim stawiamy dziś czoła, oraz o swoich ekstremalnych doświadczeniach ze zdobywania Biegunów. Swoje 5 minut będzie miała również robotka NOA. Marek chce zainspirować młodych do sięgania po swoje własne Bieguny Odporności, pomimo dynamicznych zmian i przeciwności losu, a dorosłych zaprosić do dyskusji o odpowiedzialnej przyszłości oraz edukacji.

Pomóc może w tym międzynarodowy program rozwojowy LifePlan Academy, którego celem jest odkrywanie potencjału i budowanie odporności psychicznej wśród młodych. Trasa wyprawy została podzielona tematycznie na 5 kroków autorskiej Metody Bieguna, która jest fundamentem programu LifePlan Academy. Kroki te nazywają się odpowiednio: **“Odkryj swój biegun”, “Mapa drogi”, “Droga jest ważna, nie cel”, “Sukces i porażka”, “Poznaj samego siebie”.**

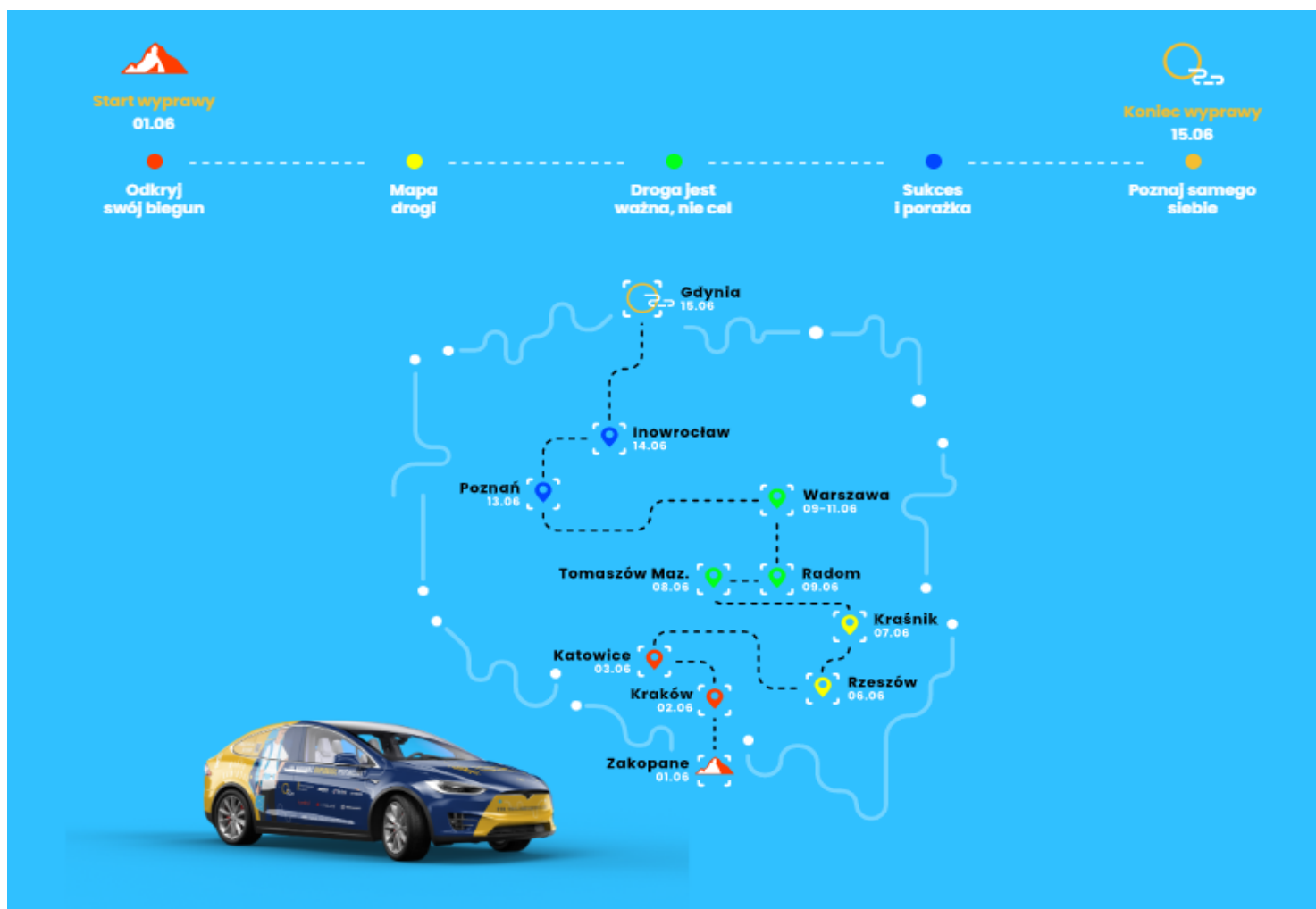
Startujemy w Dzień Dziecka, 1.06.2022 r., z Kasprowego Wierchu, a kończymy 15 dni później - 15.06.2022 r. nad polskim morzem - w Gdyni. LifePlan Expedition to pilotaż przed wyprawą dookoła świata. Samochodem ekspedycji jest elektryczna Tesla X Performance.

Sponsorami i partnerami ekspedycji zostali:

**Invena, Kyndryl, TikTok, Forglass, Grodno, Miasto Gdynia, P-TECH,
Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie, Centrum Nauki Experyment,
Venture Cafe, Fundacja Zustricz i Kultura Futura.**

ROZKŁAD JAZDY LIFEPLAN EXPEDITION

(szczegółowy plan do znalezienia na końcu dokumentu)



O NASZYCH PODRÓŻNIKACH

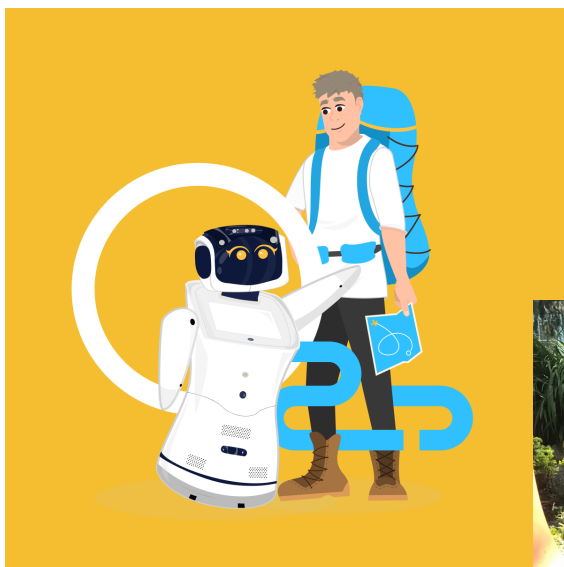


Marek Kamiński - wędruje od ponad 35 lat. Podróżnik i filozof, który uwielbia anime i nowe technologie. Historyczny zdobywca obu ziemskich Biegunów bez pomocy z zewnątrz, znany również z wyprawy z Janem Melą. Architekt Metody Biegun, założyciel Fundacji i MK Academy. Jego pierwszą samotną wyprawą była podróż z rodzinnego Gdańska do Łodzi, gdy miał zaledwie 8 lat. W wieku 15 lat samotnie popłynął statkiem towarowym do Afryki. Autor wielu bestsellerów coachingowych. Najbardziej znane to „Idź własną drogą”, „Wyprawa”, a od niedawna również „Power4Change”.

Robotka NOA - obserwarka życia i towarzyszka podróży Marka, która lubi się uczyć. Gdyby miała włosy, jej fryzura byłaby zapewne zainspirowana kolorem różowym. Marzycielka, która próbuje znaleźć swoje miejsce w świecie. Lata w chmurze, czasem tańczy, rozwija się dzięki pytaniom. Miewa swoje rozkminy i podobnie jak człowiek - ciągle się uczy i nie na każde pytanie potrafi jeszcze odpowiedzieć. Nie jest perfekcyjna, miewa swoje niedoskonałości.

I dobrze. Nikt nie jest przecież idealny. Zdaje sobie sprawę z wyzwań, przed jakimi stanęliśmy, dlatego też z natury jest bardzo wspierająca. Mówi w dwóch językach: polskim i ukraińskim. W trakcie ekspedycji chcemy zaprosić społeczność LPA do trenowania NOA razem z nami. Proces kształtowania się sztucznej inteligencji nie ma bowiem ani początku, ani końca. Jest procesem otwartym.

Nad NOA pracowały do tej pory dziesiątki osób, a liczba pytań, która została użyta do kształtowania się osobowości i wiedzy NOA, wyniosła blisko 36 000. W zbieraniu pytań pomogli nam uczniowie szkół P-TECH, a także szkoły wdrażające LifePlan Academy i gościnnie zaproszone do projektu. Prace technologiczne wykonał zespół Kyndryl.



IDEA SPOTKAŃ MARKA I NOA W SZKOŁACH

- 1) Zainspirowanie młodzieży do poszukiwania własnej drogi, do realizacji marzeń, do podejmowania trudu budowy własnej osobistej siły i sprawczości, by zewnętrzne okoliczności (jakkolwiek będą i wystąpią) były wyzwaniem, zadaniem, z którym mentalnie będą się potrafili zmierzyć.
- 2) Pokazanie młodym, jak doświadczenia ekstremalne, z bardzo nieprzewidywalnego, niepewnego środowiska, jakim są Bieguny Ziemi, zrodziły Metodę Biegun, która może wyposażyć ich w narzędzia do pokonywania barier i budowania siły i odporności.
- 3) Dyskusja nad tym- czy i jak sztuczna inteligencja może wspierać człowieka w jego rozwoju, w jakim kierunku może iść świat, co myślą o tym młodzi ludzie.
- 4) Zaproszenie do przyłączenia się do społeczności LifePlan Academy:
 - warsztaty offline w szkołach z trenerami LPA,
 - korzystanie z LifePlan App, cyfrowego narzędzia, które umożliwia przejście programu LifePlan Academy dzięki aplikacji
 - interakcja z NOA – uczenie sztucznej inteligencji i kształcenie jej jako narzędzia do poszukiwania odpowiedzi na różne pytania.

METODA BIEGUN, LIFEPLAN ACADEMY I FUNDACJA MARKA KAMIŃSKIEGO

Od 1996 roku Fundacja Marka Kamińskiego pomaga w pokonywaniu barier i realizacji marzeń dzięki dzieleniu się doświadczeniem w zakresie motywacji, wyznaczania celów i dążenia do ich realizacji. Pomagamy w dokonywaniu zmian w sobie i budowaniu własnej wartości. Koncentrujemy się na wzmacnianiu potencjału, jaki tkwi w każdym człowieku. Chcemy, by każdy wiedział, że posiada w sobie siłę i moc, aby realizować swoje marzenia.

Metoda Biegun to autorskie rozwiązanie Marka Kamińskiego, oparte o przemyślenia i doświadczenia z jego niezwykłych wypraw. Wspiera w rozwoju osobistym, przede wszystkim budując motywację i chroniąc przed jej utratą. Biegun to inaczej konkretny, jasno zdefiniowany cel, a sama metoda w pięciu praktycznych krokach pozwala przejść drogę do poznania samego/samej siebie, aby móc ten cel zrealizować. **Kluczem do wyznaczenia własnego Bieguna są marzenia – nawet te z pozoru nieosiągalne.**

Podczas ekspedycji o każdym z kroków Metody Biegun będzie można posłuchać zarówno offline, jak i online.

PANELE DYSKUSYJNE I KONFERENCJE PRASOWE

Podczas ekspedycji będzie można wziąć udział w trzech konferencjach prasowych, które w programie zawierają panel dyskusyjny.

Pierwszy odbędzie się w Krakowie 2.06.2022 r. - w Teatrze im. J. Słowackiego, drugi 9.06.2022 r. w Warszawie w Centrum Przedsiębiorczości, a trzeci 15.06.2022 r. w Centrum Nauki Experyment w Gdyni.

#wyzwania społeczne

<I panel dyskusyjny + konferencja prasowa>

temat: wyzwania społeczne a odporność psychiczna młodych>

Pandemia, wojna w Ukrainie, wszechobecne kryzysy, pytania o przyszłość. Wszystko to powoduje, że czasy są niepewne. Niepewność w szczególności wpływa na młodych. Ich odporność psychiczna to temat, który wymaga szerokiej dyskusji o tym, jakie wyzwania społeczne obserwujemy w ostatnim czasie. Jak na nie reagować? Co to znaczy być odpornym psychicznie? W jaki sposób rodzice i nauczyciele mogą pomagać młodym w przywróceniu poczucia celu i sensu życia, a także w radzeniu sobie z niepewną codziennością?

O tym porozmawiamy podczas pierwszego panelu

“Wyzwania społeczne a odporność psychiczna młodych”.

DATA: 2.06.2022

GODZINA: 09:00 – 10:15

MIEJSCE: Scena Małopolskiego Ogrodu Sztuki - Teatr im. J. Słowackiego
budynek MOS / kawiarnia PUNKT (wejście od ulicy Szujskiego)

PANELISTKI I PANELIŚCI:

Marek Kamiński, filozof, podróżnik, zdobywca Biegunów, architekt Metody Biegun.

Małgorzata Niewodowska, Dyrektorka Specjalistycznej Poradni

Psychologiczno-Pedagogicznej dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie / program Bezpieczny Kraków.

Aleksandra Demko - mastertrenerka, która z LifePlan Academy dotarła już do samej Kenii, coach i edukatorka. Na co dzień stara się budować mosty pomiędzy biznesem a organizacjami pozarządowymi.

Robotka NOA - obserwatorka życia, która poznaje świat ludzi.

#sztuczna inteligencja

<II panel dyskusyjny + konferencja prasowa:

temat: "Sztuczna inteligencja a relacja z człowiekiem">

Sztuczna inteligencja coraz śmielej wkracza do naszego życia. Wzbudza przy tym wiele emocji - od ekscytacji po strach. Czym jest AI i jakie emocje wzbudza w ludziach obecność robotów? Co to jest dolina niesamowitości? Podczas panelu porozmawiamy o kształtowaniu się relacji człowieka z maszyną, a także o wyzwaniach i szansach związanych z rozwojem sztucznej inteligencji.

DATA: 9.06.2022

GODZINA: 14:00 - 15:15

MIEJSCE: Warszawa, Centrum Przedsiębiorczości, Smolna 4

PANELIŚCI I PANELISTKI:

Marek Kamiński, filozof, podróżnik, zdobywca Biegunów, architekt Metody Biegun

Maria Thun-Janowska, Corporate Affairs Board Member, Kyndryl - partner technologiczny wyprawy LifePlan Expedition

Krzysztof Grzęda, Applications Data and AI Services Leader, Kyndryl - partner technologiczny wyprawy LifePlan Expedition

Robotka NOA - obserwatorka życia, która poznaje świat ludzi.

#cyfrowa równowaga

<III panel dyskusyjny + konferencja prasowa:

temat: "Cyfrowa równowaga w czasach przebudżowania">

W przestrzeni publicznej o cyfrowej równowadze zaczyna być coraz głośniejsze. Jak odpowiedzialnie używać platform cyfrowych, aby nasza relacja z nimi nie stała się toksyczna? W jaki sposób TikTok dba o bezpieczeństwo swoich użytkowników w tym zakresie? Porozmawiamy także o wpływie aktywności fizycznej i internetu na dobrostan psychiczny młodych ludzi oraz profesjonalnych zawodników sportowych.

DATA: 15.06.2022

GODZINA: 9:00 - 10:15

MIEJSCE: Gdynia, Centrum Nauki Experyment, Al. Zwycięstwa 96/98

PANELIŚCI I PANELISTKI:

Marek Kamiński, filozof, podróżnik, zdobywca Biegunów, architekt Metody Biegun

Jakub Olek, Head of Public Policy & Government Relations, TikTok

Adam Hrycaniuk, polski koszykarz, reprezentant kraju, siedmiokrotny mistrz Polski

Robotka NOA - obserwatorka życia, która poznaje świat ludzi.

INFORMACJE DODATKOWE

MATERIAŁY Z EKSPEDYCJI BĘDĄ SIĘ POJAWIAĆ W SOCIAL MEDIACH FUNDACJI, MARKA KAMIŃSKIEGO I NA NASZEJ STRONIE INTERNETOWEJ.

ZACHĘCAMY DO SZEROWANIA DOBRYCH WIEŚCI RÓWNIEŻ OD SIEBIE,
OBSERWOWANIA, UDOSTĘPNIANIA NASZYCH TREŚCI
I WSPIERANIA W DRODZE NA BIEGUN.

STRONA WWW LIFEPLAN EXPEDITION

www.fundacjamarkakaminskiego.com

MEDIA FUNDACJI MARKA KAMIŃSKIEGO

LinkedIn: www.linkedin.com/company/fundacja-marka-kami%C5%84skiego/

Facebook: www.facebook.com/FundacjaMarkaKaminskiego

TikTok: <https://vm.tiktok.com/ZMLEdaUC5/>

Instagram: www.instagram.com/fundacja_marka_kaminskiego/

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCIXqjSibdzH0TPRN71Q1-dQ/featured>

MEDIA MARKA KAMIŃSKIEGO

LinkedIn: www.linkedin.com/in/kaminskimarek1/

Facebook: www.facebook.com/MarekKaminskiExplorerPL/

Instagram: www.instagram.com/marekkaminskiexplorer/

KONTAKT

media: Ewelina Pielach, 882 161 919, epielach@obtk.pl

współpraca z Fundacją Marka Kamińskiego: fundacja@kaminski.pl



WSPIERAJĄ NAS:



Marek Kamiński
Fundacja

 **invena**

kyndryl

 **TikTok**

 **FORGLASS**

 **GRODNO**

P-TECH

GDYNIA
moje miasto

Experyment
centrum nauki


**VENTURE
CAFÉ**
WARSAW

Teatr im. J. Słowackiego
w Krakowie

ZUSTRICZ

KULTURA FUTURA



