

# dr Joanna Świątek-Prokop

Zakład Współczesnych Problemów  
Bezpieczeństwa

Miejsce urodzenia: Łódź

Studia: Politechnika Częstochowska

Zawód wyuczony: metalurg o specjalności  
metaloznawstwo i obróbka cieplna, doktorat  
z zakresu technologii chemicznej

Zawód wykonywany: nauczyciel akademicki



PSW-OT - dr Joanna Świątek-Prokop -  
Techniki relaksacyjne  
w budowaniu uważności

## 1. Moja charakterystyczna cecha?

Empatia i spokój.

## 2. Postać, z którą się utożsamiam?

Nie utożsamiam się z żadną postacią. Jestem „zatwardziałą” indywidualistką.

## 3. Ulubiona postać z dzieciństwa?

Ania z Zielonego z Wzgórza. Marzycielka wpędzająca się w kłopoty, tak jak ja w tamtym czasie.

## 4. Jakie cechy osobowości człowieka są dla mnie najbardziej cenne?

Uczciwość, dobroć, otwartość, szczerłość i poczucie humoru.

## 5. Moje największe osiągnięcie?

Zdecydowanie to moja Rodzina.

## 6. Gdzie jest mój „Tajemniczy ogród”?

Ukryty gdzieś, między lasami i polami - istnieje naprawdę i jest moim ukochanym miejscem na ziemi.

## 7. Co lubię robić w wolnym czasie?

Lubię aktywnie spędzać czas. Przede wszystkim kocham podróże i te dalekie, i te bliskie - pozwalają lepiej się poznać i zajrzeć w głąb siebie. Ponadto interesują mnie filozofie wschodu, od 25 lat praktykuję Tai Chi, amatorsko strzelam z łuku, podglądam gwiazdy i staram się pomagać bezdomnym zwierzętom.

## 8. Co kojarzy mi się z życiem studenckim?

Czas studiowania to najluźniejszy okres w życiu :D. Trochę pracy, dużo zabawy, mnóstwo śmiechu.

## 9. Dewiza, którą kierowałem/łam się, gdy byłem/łam studentem?

Carpe diem.

## 10. Dewiza, według której powinni się kierować studenci dzisiaj?

Żyj tak, żebyś na starość nie żałował, że czegoś nie zrobiłeś.

## 11. Moje aspiracje związane z przyszłością?

Nobel.

## 12. Mój autorytet?

Mój naukowy autorytet to promotor mojej pracy doktorskiej - prof. dr hab. Ludomir Ślusarski - wielka wiedza, kultura i życzliwość.

## 13. Najciekawsza praca, którą wykonywałam/łem?

Udział w wykopaliskach archeologicznych w Turcji.

## 14. Jak oceniam swoją pracę ze studentem?

Bardzo sobie cenię pracę ze studentami. Dużo z siebie daję i dużo dostaję. Każdy kontakt jest inny, ale każdy czegoś uczy i coś wnosi.

## 15. Mój obraz w oczach studentów?

Mam nadzieję, że nienajgorszy. Dużo zależy od tego, na jakim są etapie studiów.

## 16. Mój ideał studenta?

Inteligentny, kreatywny, pracowity, podejmujący wyzwania, poszukujący, kulturalny i z poczuciem humoru.

## 17. Przedmiot, który najbardziej lubię wykładać?

Wytrzymałość materiałów.