

# Workshop HACKNI SVŮJ MOZEK® pro studenty

smart @ g o



## INFORMACE:

- přizpůsobeno pro všechny ročníky
- interaktivní forma: hry, ukázky, pracovní listy, scénky
- koučovací přístup - na vše si přichází studenti sami
- 1 workshop = 4 tematické bloky dle výběru, 1 blok = 1 vyučovací hodina, délka workshopu min. 2 bloky (blok „Mozek a emoce“ vždy)

**CENA 2.000 Kč / 1h**

## PŘÍNOSY WORKSHOPU

- porozumění vlastním emocím a chování, ale i emocím a chování druhého, což je klíčem ke zlepšení vztahů
- uvědomění, že, co je už nějak nastaveno v hlavě, lze změnit
- pochopení PROČ - když vím proč, mám motivaci to dělat/změnit
- posílení psychické odolnosti, sebedůvěry a sebevědomí
- návod jak vybudovat zdravější návyky v reálném i online světě

smartego s.r.o.

Bednaříkova 1a, 628 00 Brno

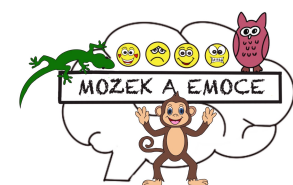
Mgr. Zuzana Dohnalová

608 860 353

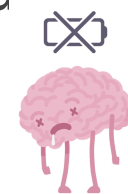
dohnalova@smartego.cz



## Mozek a emoce



- vysvětlíme si funkce jednotlivých částí mozku a proč je dobré vědět jak funguje,
- nejvíce se zaměříme na centrum emocí, pochopíme, že každý má jiné a tak porozumíme lépe chování druhých,
- vyzkoušíme si, jak na to, když jsme nervózní, máme strach nebo zažíváme nové situace, naučíme se techniky ke zklidnění strachu úzkosti a dalších emocí.



## Stres a syndrom vyhoření

- seznámíme se se stresem krátkodobým a dlouhodobým, jaké má dopady na náš život a zdraví,
- co je syndrom vyhoření, jak ho identifikovat, jaké má fáze a jak mu předcházet,
- prevence syndromu vyhoření,
- spánek, spánková deprivace, dopady na zdraví

## Talenty, cíle, sny a sebedůvěra



- zjistíme, co je flow, co je talent a jak s ním a na něm pracovat,
- uvědomíme si svoje talenty a naučíme se, jak je přetavit v silné stránky,
- naučíme se pracovat s vizualizací, s krátkodobými i dlouhodobými cíli,
- přiblížíme si, co jsou hodnoty a životní poslání,
- ukážeme si, jak nastavit mysl a jak posílit sebevědomí a sebedůvěru.

## Komunikace, obtížné situace, zpětná vazba a konflikty



- představíme vliv sociálních faktorů na komunikaci,
- ukážeme si, jak komunikovat v těžkých situacích a jaké jsou techniky pro řešení konfliktů a napětí,
- jak sdělovat nepříjemné informace,
- jak klást otázky, které vedou ke konstruktivnímu dialogu,
- naučíme se jak pracovat se zpětnou vazbou, jak ji přijímat a dávat.

## Návyky, zlovyky a dobrozvyky



- jak vznikají návyky, zlovyky a dobré zvyky si ukážeme přímo v naší hlavě,
- uvědomíme si svoje dobré a špatné návyky, naučíme se, jaké kroky udělat pro jejich změnu,
- řekneme si, jak nahlížet na chybu a jak ji využít pro svůj pokrok a splnění svých cílů a snů,
- naučíme se jak pracovat se zpětnou vazbou, jak ji přijímat a jak ji dávat a jak s vlastní sebereflexí.

## Hackni svoje sociální sítě



- jak vzniká závislost na sociálních sítích a co je levný dopamin,
- ukážeme si, jak fungují sociální sítě a jejich algoritmy,
- naučíme účastníky, jak správně využívat sociální sítě tak, aby mohly být skvělým nástrojem pro jejich vlastní osobní a profesionální růst a nebyli jejich otroky,
- ukážeme si, jaká nebezpečí a rizika se mohou skrývat za používáním sociálních sítí a naučíme se vyhybat se jim a být online bezpečnější.

## Zábavná forma

Všichni jsou aktivní součástí workshopu, a to pomocí her, ukázek, pracovních listů a vtipných videí.

## Pochopení kauzality

Naučíme se nejen co dělat v určitých situacích, ale pochopíme příčinu toho, co se děje nejen v hlavě naší, ale i našeho okolí.

## Lehce pochopitelné zpracování

Originálně ztvárněná prezentace pomocí ručně kreslených obrázků

## Řešení pro naplňování klíčových kompetencí

Základ pro veškeré klíčové kompetence napříč celou SŠ

## Financování OP JAK

Program lze financovat OP JAK šablona Podpora inovativního vzdělávání žáků