

# Workshop HACKNI SVŮJ MOZEK® pro pedagogy

smart @ g o

smartego s.r.o.

Bednaříkova 1a, 628 00 Brno

Mgr. Zuzana Dohnalová

608 860 353

dohnalova@smartego.cz

<https://smartego.cz>

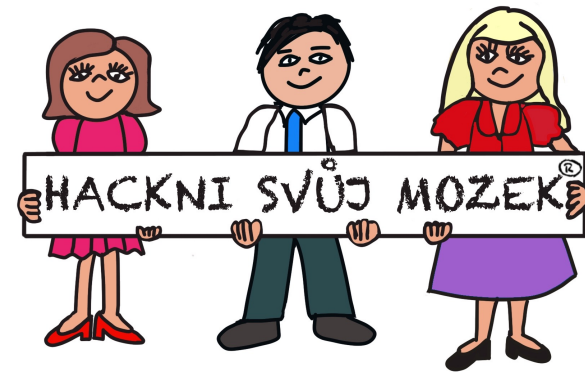
## Co je cílem workshopu?

- uvědomění, že vše, co je už nějak nastaveno v hlavě, lze změnit
- pochopení PROČ /když chápu proč, mám motivaci to dělat/
- posílení psychické odolnosti a sebedůvěry
- nabytí dovedností prospěšných pro práci i pro život
- naučit se mít pod kontrolou emoce a tím pádem i sebe sama
- pomoci studentům rozvíjet potenciál, zvládat emoce a digitální budoucnost

## Workshop - informace:

- pro všechny zaměstnance školy
- 4 tematické bloky, každý blok = 1 vyučovací hodina

**Cena: 2.000 Kč/1h**



## 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, zlozvyky a dobrozvyky

- jak vznikají návyky, zlozvyky 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 síť

- 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.