

Workshop HACKNI SVŮJ MOZEK® pro děti

smart @ go



INFORMACE:

- přizpůsobeno pro všechny třídy 1-9
- interaktivní forma: hry, ukázky, pracovní listy, scénky
- koučovací přístup - na vše si přichází děti samy
- 4 tematické bloky, 1 blok = 1 vyučovací hodina, délka workshopu min. 2 bloky (blok „Mozek a emoce“ vždy)
- v ceně workshopu zdarma webinář pro rodiče

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.

Bednařikova 1a, 628 00 Brno

Mgr. Zuzana Dohnalová

608 860 353

dohnalova@smartego.cz



Mozek a emoce

- jednoduše pomocí zvířat si vysvětlíme funkce jednotlivých částí mozku - nejvíce se zaměříme na centrum emocí,
- vysvětlíme si, jak s ním pracovat, když jsme nervózní, máme strach nebo zažíváme nové situace, naučíme se techniky ke zklidnění nervozity, strachu, úzkosti a dalších emocí,
- řekneme si, čím ta naše zvířata “nakrmíme”, co jim dělá dobře a co jim naopak škodí.

Talenty, cíle a sny

- vysvětlíme si, co je to talent a jak s ním a na něm pracovat,
- zjistíme, co je stav FLOW a proč záměrně vyhledávat činnosti, ve kterých jsme ve FLOW a využíváme při nich svůj talent,
- dovedeme děti k tomu, aby si uvědomily svoje talenty a uměly je přetavit v silné stránky,
- naučíme se snít, vizualizovat a stanovit si reálné krátkodobé a dlouhodobé cíle.



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.

Hackni svoje sociální sítě

- vysvětlíme si, jak vzniká závislost na sociálních sítích, elektronických zařízeních, hrách a co je levný dopamin,
- ukážeme si, jak fungují sociální sítě, jejich algoritmy, a proč nám často přinášejí negativní emoce,
- naučíme děti, jak správně využívat sociální sítě tak, aby mohly být skvělým nástrojem pro jejich vlastní osobní a profesionální růst,
- ukážeme si, jaká nebezpečí a rizika se mohou skrývat za používáním sociálních sítí a naučíme se vyhýbat 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 u dětí

Základ pro veškeré klíčové kompetence napříč celou ZŠ

Financování OP JAK

Program lze financovat OP JAK šablona Podpora inovativního vzdělávání žáků