



Stává se vám, že chcete pracovat na vybraném úkolu, ale myšlenky vám neustále odbíhají jinam?
Necháte se jednoduše vyrušit?
Máte problém se učit? Nedaří se vám účinně odpočívat?
Zapomínáte nebo nejste kreativní?

Přijďte na workshop

FOCUS: UMĚNÍ SOUSTŘEDIT SE NA UČENÍ V RUŠNÉ DOBĚ

Na workshopu získáte praktické metody, které vám pomohou zlepšit svou pozornost, učení, paměť a kreativitu.

Konkrétně se dozvíte:

- Jak funguje pozornost a pracovní paměť?
- Jaké jsou druhy pozornosti a jak je účinně kombinovat?
- Jak pozornost trénovat?
- Jak se necháváme vyrušit okolím a vlastními myšlenkami a jak tomu bránit?
- Jak funguje multitasking a jak ho trénovat?
- Jak využít kapacitu svého podvědomí pro učení a řešení problémů?
- Jak pomoci kreativitě?
- Jak efektivně odpočívat?
- Jak snižovat stres?

Kapacita kurzu: **20 osob**

Registrace bude uzavřena dne **1. 11. 2016.**

Registrace na emailové adrese

vera.castova@vspj.cz

Přednášku připravilo:

Poradenské a kariérní centrum VŠPJ

Mgr. Věra Častová

E-mail: vera.castova@vspj.cz

Telefon: 567 141 104



**Čtvrtek
3. 11. 2016**

Ing. Lukáš Hána

9:00 – 12:00

**Učebna U11,
číslo dveří 2N011**