



Seminář pro 3. ročníky

Osobní rozvoj

Je možné naučit se lépe učit? Proč je spánek tak důležitý? Co to jsou atomové návyky? A kdo přišel s pojmem digitální demence? Dá se optimismus naučit? Je rutina nuda, nebo nás může zachránit? Můžeme změnit nastavení mysli? Potřebujete skoncovat s prokrastinací, nebo se naučit odpočívat? Jak předcházet syndromu vyhoření? A je seberozvoj sobecký?

Na všechny tyto a mnohé další otázky se budeme snažit v rámci semináře nalézt odpovědi. Seznámíme se s myšlenkami a poznatky významných současných publikací z oblasti společenských věd a osobního rozvoje, budeme se testovat, budeme diskutovat a hlavně na sobě pracovat.

Účastníci semináře budou hodnoceni na základě průběžné práce, aktivity v hodinách a prezentace na vybrané téma.

Vybraná témata

- spánek
- úklid
- návyky
- rutina
- syndrom vyhoření
- nenásilná komunikace
- mezilidské vztahy
- nastavení mysli
- naučený optimismus
- digitální detox
- rituály
- učení
- pohyb
- meditace
- strava
- dech
- emoční inteligence
- prokrastinace
- odolnost
- senzitivita
- hluboká práce
- stres
- motivace
- výchova

Vybrané publikace

Matthew Walker: Proč spíme, Hans Rosling: Faktomluva, James Clear: Atomové návyky, Carol Dwecková: Nastavení mysli, Martin Seligman: Naučený optimismus, Gary Chapman: Pět jazyků lásky

Barbora Kösslová

6. 1. 2025