

Jak nastavit mindset, umět vypnout a relaxovat

Nikola Šraibová

 učímeonline.cz

> cesko.digital

Učíme online

Projekt Česko.Digital,
komunity expertních dobrovolníků

 učímeonline.cz



622 škol

Technologická pomoc



2382 zařízení

Sbírka počítačů



98 webinarů

Učíme nanečisto

>
cesko.digital

Dotazy pokládejte na:

www.Sli.do kód: #UN99

Mgr. Nikola Šraibová

kontakt:

- nsraibova@gmail.com
- www.soulmio.com
- www.nikola-sraibova.cz



Osnova webináře

- Proč nám nejde efektivně odpočívat
- Emoce vs. racionálně - jak pracovat s naším mozkiem, abychom dosáhli větší rovnováhy?
- Kvalitní odpočinek jako návyk
- Jak uvolnit mysl
- Odpočinek je otázka hodnot

Proč nám nejde efektivně odpočívat?

- výchova a rodina - jak vás vedli k odpočinku?
- tlak na výkon - “Hlavně bud’ užitečný a neflákej se!”
- přesvědčení o nenahraditelnosti a potřeby mít vše dokonalé.
- odpočíváme nevhodným způsobem, kdy si mozek ani tělo neodpočine (rozhazujeme svůj přirozený rytmus)

Kvalitní odpočinek jako návyk

- lepší soustředění a kreativita
- motivace a větší radost ze života
- schopnost nalézt vnitřní klid
- pevnější zdraví a vztahy...

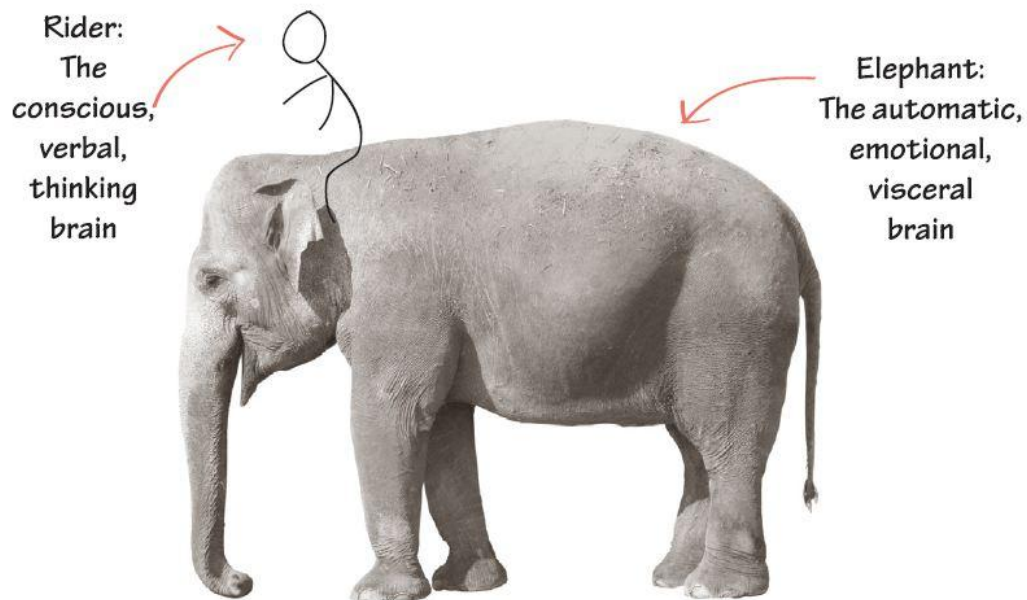
Cvičení: Nastavit si odpočinek do návyku - Když tak

Být sám se sebou v souladu = vnímat své pocity a potřeby

- Být pro sebe důležitý a dovolit si to.
- Když jsou emoce a racionálně v souladu, daří se nám lépe odpočívat a čerpat energii.
- Cílem je sladit naše myšlení k větší životní rovnováze.

Jezdec a slon

racionální vs. emoční mozek



Jak se uvolnit?

- Vrátit tělu pohyb - pohyb v těle, ne v hlavě
- Vědomé zastavení - když dech vrací do přítomnosti
- Všímovost - buďte bdělí alespoň u jedné činnosti
- Radost z nic nedělání
- Zdravě si uhájit své hranice a schopnost říkat NE

Odpočinek je otázka hodnot

- Jak moc si ceníte odpočinku, abyste mohli později dělat lepší a produktivnější práci?
- Jak bude vaše soustředění a kreativita těžit z této přestávky?
- Kolik skvělých nápadů k vám už přišlo během toho, když jste si dopřáli kvalitní odpočinek (když nepracujete či se na nic složitého nezaměřujete)?
- Každý den si položte otázku jak se dnes cítím?

Pojďme na dotazy

www.Sli.do kód: #UN99

slido

Audience Q&A Session

Další webináře

**Děkujeme za Vaši přízeň
v tomto školním roce a
těšíme se na vás zase na
konci srpna!**