

Název: Trénink paměti

Obsah:

- teorie a funkce paměti
- jednotlivé typy paměti
- vývoj paměti
- senzorické kanály paměti
- kódování paměťových stop
- obecné techniky posilování paměti
- trénink a aktivace jednotlivých senzorických kanálů paměti
- trénink dlouhodobé paměti
- trénink krátkodobé paměti
- posilování kapacity paměti

Cíl:

- obeznámení s teoretickými modely fungování paměti
- zlepšit funkce jednotlivých typů paměti
- optimalizovat kódování paměťových stop
- formovat představu o konkrétním využití tréninku paměti

Metody školení:

- teoretický výklad
- aplikace teoretických modelů na příklady praktického využití
- praktické procvičování a posilování dlouhodobé paměti
- praktické procvičování a posilování krátkodobé paměti

Název: Trénink kreativity

Rozvoj vlastního kreativního potenciálu

Obsah:

- teoretický základ kreativity
- obeznámení se základními pojmy
- kreativita jako klíčová kompetence – využití kreativity v praxi
- vlastnosti kreativní osobnosti
- nejčastější mylné představy o kreativitě
- základní složky tvořivosti
- fáze tvořivé činnosti
- techniky využití kreativity
- rozvoj vlastního kreativního potenciálu formou psychoher
- práce s materiálem evropských pohádek

Cíl:

- seznámení s teoretickými modely fungování kreativity
- seznámení s technikami využití kreativity v praxi a managementu
- praktické procvičování vlastního kreativního potenciálu

Metody školení:

- teoretický úvod k problematice kreativity a souvisejících pojmů
- ukázky technik na podporu kreativity
- trénink vlastního kreativního potenciálu
- využití evropského pohádkového fondu v rozvoji kreativity

Název: Stres a jeho regulace; relaxace

Obsah:

- pojem *stres* a model stresu podle H. Selyeho
- situace stresu; stresor
- projevy stresu
- fyziologický vzorec stresu
- fáze stresu; rekuperační doba
- zdroje stresu
- stres a únava
- stres a zdraví
- stres a duševní hygiena
- hlavní cíle duševní hygieny
- kognitivní zpracování stresu
- testy míry zatížení stresem a schopnosti zvládat stres
- výživa a stres
- relaxační techniky – meditace
- relaxační techniky – autogenní trénink
- relaxační techniky – progresivní svalová relaxace
- relaxační techniky – jóga
- tzv. bleskové relaxační techniky
- relaxační techniky na bázi imaginace
- regulace stresu pomocí psychoher
- další techniky – aromaterapie, akupresura, masáže proti stresu

Cíl:

- seznámení s teoretickými modely stresu
- nácvik jednoduchých relaxačních technik
- ukázky komplexnějších relaxačních technik

Metody školení:

- teoretický výklad k teorii stresu a jeho důsledcích pro zdraví
- test stresu
- práce se stresem – nácvik a ukázky regulačních

Název: Komunikace a rétorika

Obsah:

- teorie komunikace
- verbální, paraverbální a nonverbální komunikace
- senzorické komunikační kanály
- komunikační strategie
- pragmatické aspekty komunikace
- analýza diskurzu
- základní aspekty rétoriky
- rozvoj rétorických dovedností
- analýza rétorického materiálu

Cíl:

- seznámení s teoretickými poznatky z oblasti komunikace a rétoriky
- aplikace teoretických poznatků na praxi
- rozvoj komunikační a rétorické kompetence účastníků

Metody:

- teoretické přednášky
- praktické ukázky
- nácvik komunikačních a rétorických dovedností a reflexe

Název: Psychohry

Obsah:

- teorie k psychohrám
- techniky a principy; typy psychoher
- rozeřivací aktivity
- „prolamování ledů“
- seznamovací aktivity
- interakční aktivity
- zážitkové a sebezkušenostní aktivity

Cíl:

- uvolnění,
- sebepoznání
- sebereflexe

Metody:

- aplikace psychoher pro danou skupinu
- motivace, realizace, reflexe