

Seminář osobnostního rozvoje a wellbeingu

3ORW

volitelný předmět

Určení: dvouletý seminář si volí studenti třetích ročníků a septim

Dotace: 2 hodiny týdně

Náplň: cesta sebeobjevování a sebepoznání, praktické techniky, inspirace a sdílení

Doporučení: seminář je určen všem, kteří se chtějí lépe poznat, pracovat na rozvoji svých soft skills a naučit se pečovat o svůj wellbeing

Cíl: přáním vyučujícího je, aby seminář přispěl studentům k rozvoji a naplnění jejich potenciálu a dal jim nástroje pro zdravý, šťastný a spokojený život v souladu s metodikou 4R- respekt, rozmanitost, rovnost a resilience

Vzdělávací plán:

- 1) Úvod do osobního rozvoje, mindfulness, psychosomatika, cirkadiánní rytmus
- 2) Sebedůvěra, sebepřijetí, sebedůvěra, psychohygiena
- 3) Komunikace a vztahy, komponenty vztahů, autenticita, opravdové vztahy
- 4) Práce s emocemi, strach, úzkosti
- 5) Pozitivní myšlení, odvaha, soustředění a pozornost
- 6) Stanovení priorit, neurolingvistické programování, paměť
- 7) Psychická první pomoc
- 8) Práce se stresem
- 9) Vliv stravy na zdraví a prožívání
- 10) Energetická cvičení, meditace

Vyučující: Mgr. Renata Moudrá