



## Tréninkem mozku k efektivnější práci

### Obsah

V pomáhajících profesích se velkou měrou snažíme naplňovat potřeby klientů a rozvíjet jejich schopnosti. Tento kurz je zaměřen na rozvoj samotných pracovníků v sociálních službách a na úřadě práce. Pracovníci si budou moci rozšířit své znalosti o fungování mozku a možnostech maximálního využití jeho potenciálů. Práce na nás klade stále větší nároky, proto je třeba naučit se rozvíjet své schopnosti a předcházet jejich úbytku. Trénování kognitivních schopností může přispět k zmenšení chybovosti, rychlejší reakcím, efektivnější analýze a řešení problému, pomoci koncentrovat se a zapamatovat si informace a mnohé další. Kurz je veden interaktivní formou; účastníci si budou zkoušet různé techniky a cvičení k trénování.

### Témata

- Jak aktivovat náš mozek - vliv funkcí mozku na fungování v - o děláme pro svůj mozek? 4 pilíře pro zdravý mozek; mozek a naše výkonnost; co pomáhá a co škodí; funkční specializace hemisfér; Brain gym
- Paměť a pozornost - co je užitečného vědět o pozornosti a jak můžeme její vlastnosti využít; význam pracovní paměti a její trénink; trénování paměti a pozornosti - cvičení a techniky
- Trénink logického myšlení a prostorové orientace - trénování analogického myšlení a usuzování; strategie prostorové orientace; vliv spánku na kognitivní schopnosti
- Možnosti kognitivního tréninku - využití cvičení - náměty cvičení a pomůcek; softwarové možnosti k trénování; neurobic; význam výživy pro mozek

### Rozsah

- 8 hodin

### Cílová skupina

- pracovníci v sociálních službách
- sociální pracovníci
- pracovníci na úřadě
- manažerské pozice

### Cena kurzu

- dle počtu účastníků a místa konání