
KOGNITIVNÍ WELLBEING

Частина 1



Що таке когнітивний/інте лектуальний wellbeing?

Когнітивний wellbeing

сфера в першу чергу пов'язана з (критичним) мисленням та відкритістю до нового, постановкою цілей, мотивацією та бажанням вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей.

Бажання навчатись та систематично розвиватись



Позитивна самопрезентація

Напишіть 200-300 слів про себе, висвітлюючи свої сильні сторони на позитивні якості.

Прочитайте історію, підкресліть ці якості та сильні сторони та зіставте їх із ситуаціями, у яких ці якості допомогли вам (або іншому).



Бернард Шоу
(1856-1950)



2% людей думають,

3% думають, що вони думають, а

95% краще помруть, ніж будуть думати.

Типи мислення

Інтуїтивне

- нерефлексивне
- швидке
- автоматичне (стимул-реакція)
- неуважне
- не здатне до запитань
- підладне стереотипам
- відкрите для маніпуляцій
- агресивне

Критичне

- рефлексивне
- повільне
- спирається на усвідомлення того, що відбувається/відбувалося
- уважне
- здатне до запитань
- здатне розрізнати стереотипи
- здатне розпізнавати маніпуляції
- здатне до компромісу

Критичне мислення

Критичне мислення – система суджень, що допомагає розглядати події, робити висновки і давати оцінку подіям, аналізувати їх.

Критичне мислення – спосіб пізнання світу через безупинний процес аналізу та самоаналізу, самопізнання і самовдосконалення.

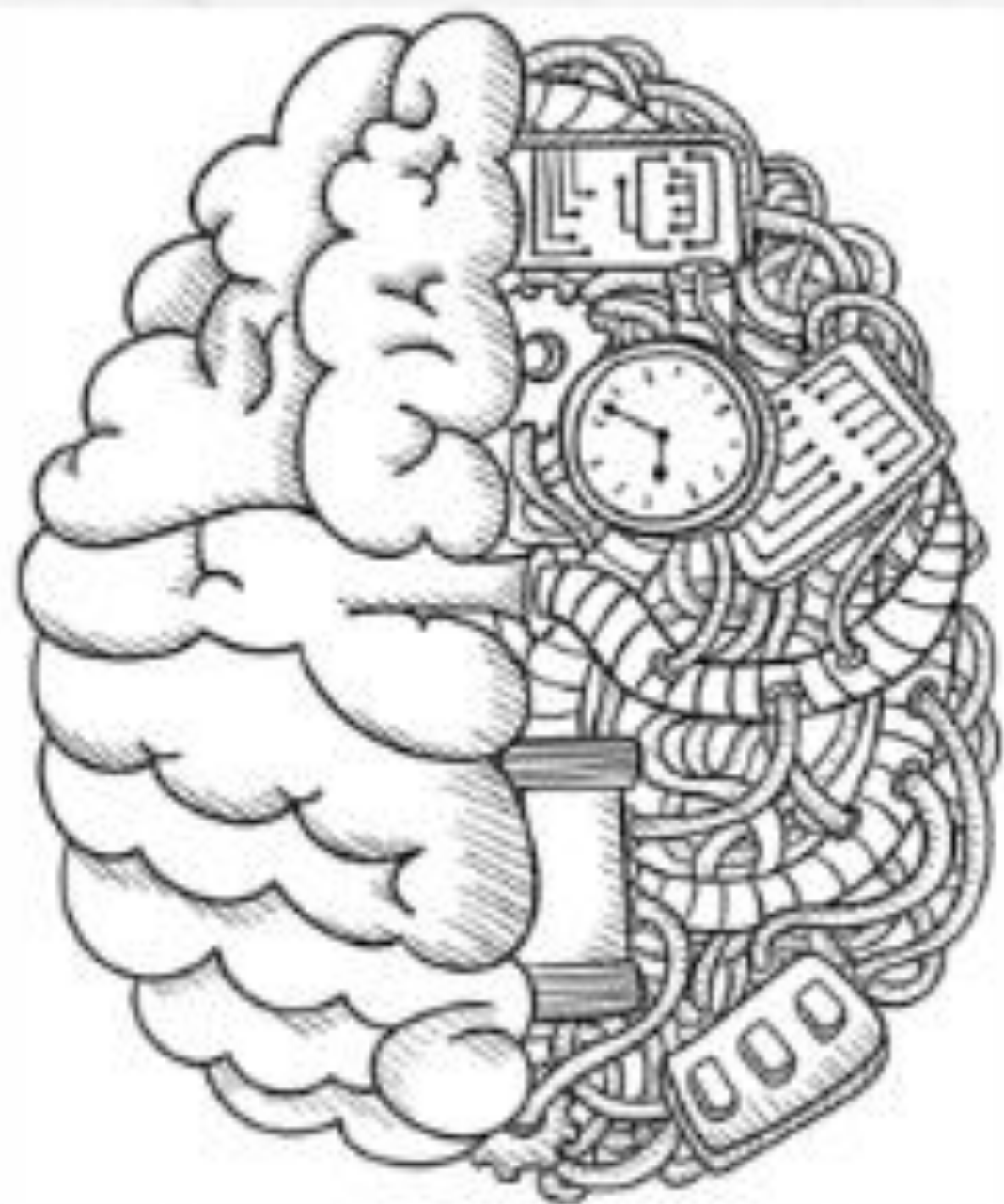
Люди, які мають навички критичного мислення:

- чесні самі з собою;
- ставлять запитання;
- розглядають проблему з різних точок зору;
- базують судження на доказах;
- шукають зв'язок між предметами;
- можуть відокремити конструктив від популізму;
- готові до постійного процесу саморозвитку;
- ними практично неможливо маніпулювати.

Розвивайте у собі:

- - спостережливість;
- - уважність;
- - вміння миттєво оцінити обстановку і зорієнтуватися в будь-якій ситуації;
- - чергування концентрації та розфокусування уваги;
- - кмітливість і винахідливість;
- - швидкість мислення;
- - аналітичні здібності;
- - вміння витягувати максимум можливого з будь-якої інформації;
- - здатність мислити творчо, нестандартно;
- - навичка прийняття найкращих рішень;
- - уміння шукати і знаходити нові ідеї;
- - тверда надійна пам'ять.

MUNI
КС



Тренувати мозок - це
означає створювати
нові нейронні зв'язки.

Засоби для тренування МОЗКУ



- Використовуйте мозок на максимум
- Орієнтуйтеся на факти та докази
- Використовуйте різні джерела інформації для розгляду ситуації з різних точок зору
- Експериментуйте (нові страви, нові місця, нові шляхи)
- Читайте (особливо вголос)
- Включайте у мислення нові слова
- Змінюйте власну швидкість
- Шукайте нові нестандартні зв'язки
- Виконуйте спеціальні вправи для розвитку нейронних зв'язків

Засоби для тренування

МОЗКУ



Протягом 3 хв знайдіть : усі X, 6, +, S, A



Синій

Фіолетовий

Жовтий

Помаранчевий

Червоний

Сірий

Зелений

Чорний

за 5 хвилин знайти і підрахувати по черзі:

- усі зображення тварин;
- усі зображення птахів;
- усі зображення рослин;
- усі зображення інструментів і садового інвентарю;
- весь транспорт і техніку на колесах;
- усі зображення будиночків;
- усі символи природних явищ;
- усі зображення людей;
- усе, що пов'язано з водою;
- усе, що пов'язано з продуктами харчування.

MUNI
K.C

Метод для критичного аналізу інформації Fishbone

Fishbone

NAME: _____ DATE: _____

The diagram is a fishbone-shaped template for critical analysis. It features a central horizontal line with a fish head on the left and a tail on the right. The head is an orange fish with a white box in its mouth. The tail is an orange tail fin. Three boxes are attached to the main line: 'Причина' (Cause) at the top, 'Факти' (Facts) at the bottom, and 'Висновок' (Conclusion) at the right end. Each box has several horizontal lines for writing. The background is white with small grey circles.

Причина

Проблема

Факти

Висновок

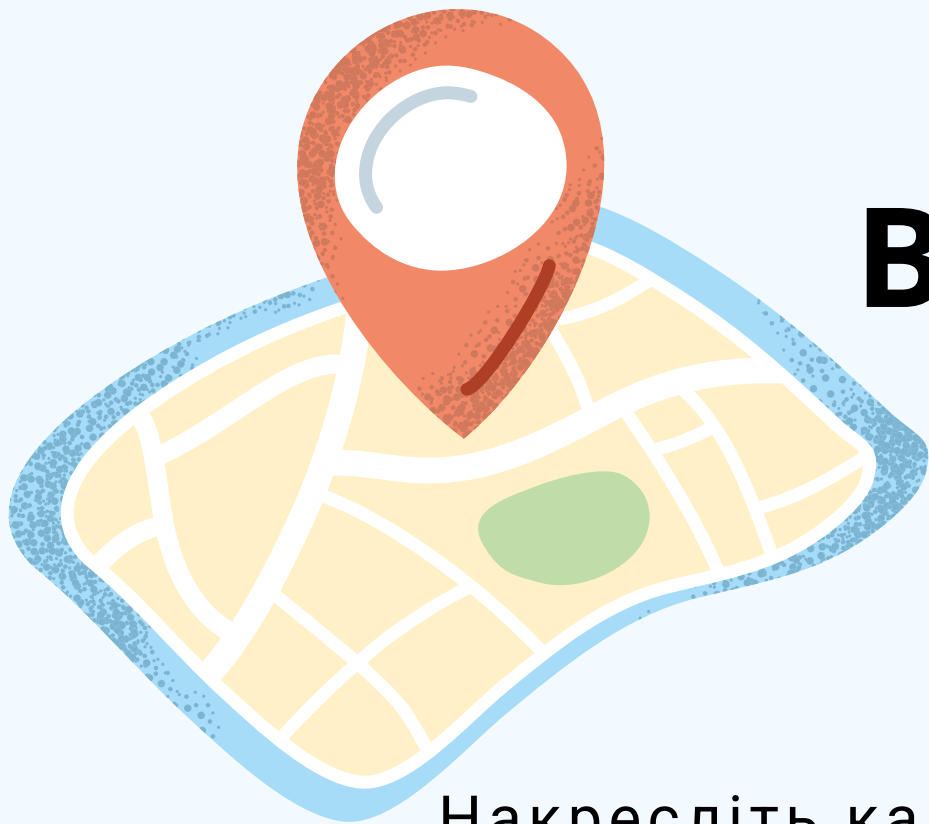
trempa.com

**MUNI
КС**



СНАП
шукаємо зв'язок

Тест Айзенка



Вправа «Карта майбутнього»

Накресліть карту свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для «пунктів-цілей», до яких ви прагнете в своєму особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, по яким ви будете йти.

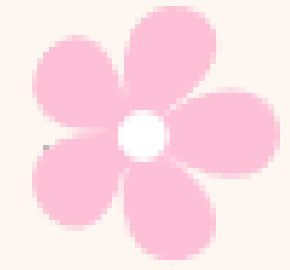
- Як ви будете добиратися до своїх цілей? Найкоротшим або обхідним шляхом?
- Які перешкоди вам належить подолати?
- На яку допомогу ви можете розраховувати?
- Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краю, пустелі, глухі і занедбані місця?
- Чи будете ви прокладати дороги і стежки на самоті або з ким-небудь?

MUNI
КС



ЕМОЦІЙНИЙ WELLBEING

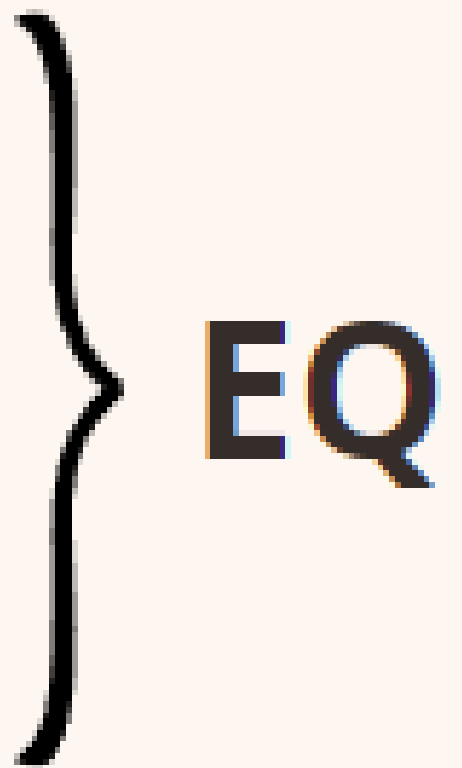
Софія Березка



ЕМОЦІЙНИЙ WELLBEING

СТІЙКІСТЬ

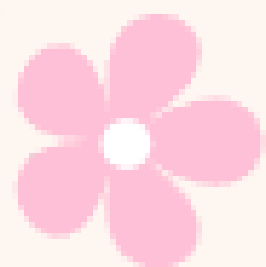
- здатність розпізнавати власні та чужі емоції;
- здатність конструктивно переживати емоції;
- здатність впливати на емоційний стан.



**прийняття себе - любов до себе -
повага до себе**



MUNI
КС



EQ

- **Спостерігайте за собою/
ІНШИМИ:**

Д/з: запишіть 10 речей, які вас дивують, засмучують, радують.

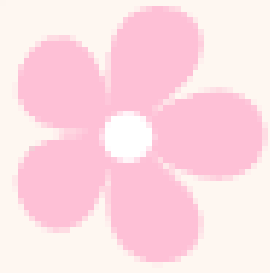
- **Розбір по кісточках
емоцій.**
- **Шукайте причину емоцій,
прогнозуйте**

ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ РОЗПІЗНАВАТИ ВЛАСНІ ТА ЧУЖІ ЕМОЦІЇ?



Розпізнавання емоцій
полягає в здатності
людини ідентифікувати
та приймати емоції,
власні та чужі.

**MUNI
КС**



EQ

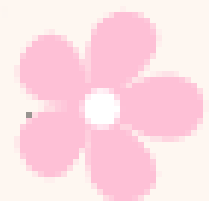
- 1. Визначення емоції**
- 2. Прийняття емоції**
- 3. Емоційна грамотність
(які мої сигнали)**
- 4. Турбота про себе**
- 5. Вербалізація власних
емоцій, вираження**

ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ КОНСТРУКТИВНО ПЕРЕЖИВАТИ ЕМОЦІЇ?

Проживання емоцій – це процес усвідомленої та здорової взаємодії з вашими емоціями, включаючи їх розуміння, прийняття й адаптивну реакцію (вираз та прояв).

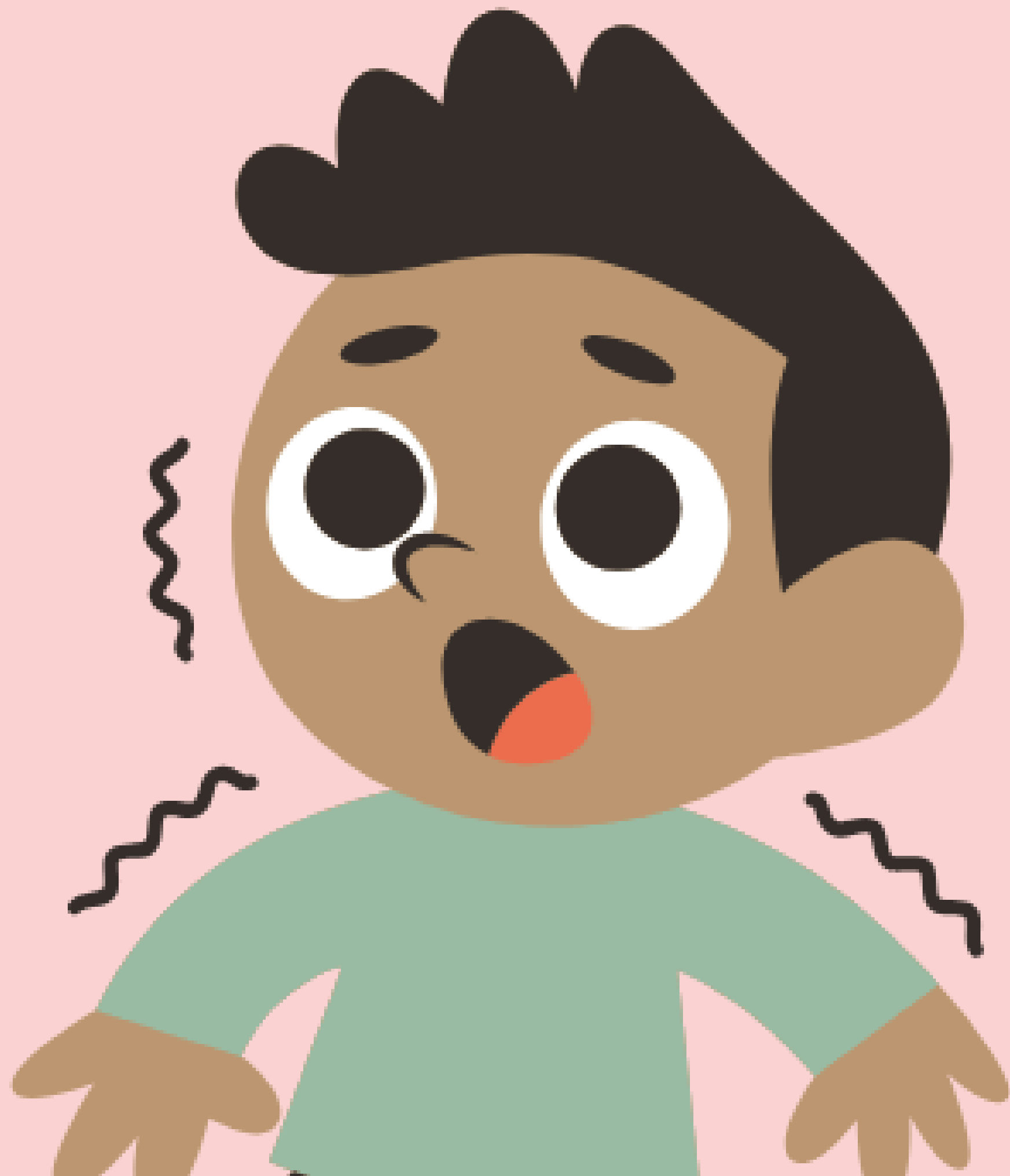
При копіюванні матеріалів,
посилання на сайт обов'язкове.



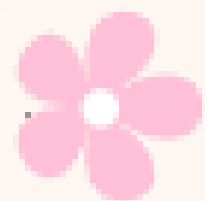


ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ ВПЛИВАТИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН?

- Стресостійкість
- Самоконтроль/саморегуляція



MUNI
КС



- Щоденники емоцій
- Медитації
- М'язова релаксація
- Психогігієна
- Спортивна активність

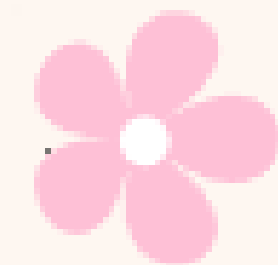
ЯК СФОРМУВАТИ ЗДАТНІСТЬ
ВПЛИВАТИ НА ЕМОЦІЙНИЙ
СТАН?



MUNI
КС



ЯК
СФОРМУВАТИ
ЛЮБОВ ДО
СЕБЕ?



прийняття себе -
піклування про себе -
повага до себе

Чи усвідомлюю я власні кордони?

Соціальний wellbeing

Софія Березка



Той, хто живе своїм розумом і чужими почуттями, набагато корисніше для суспільства, ніж той, хто живе чужим розумом і своїми почуттями.

Соціальний wellbeing

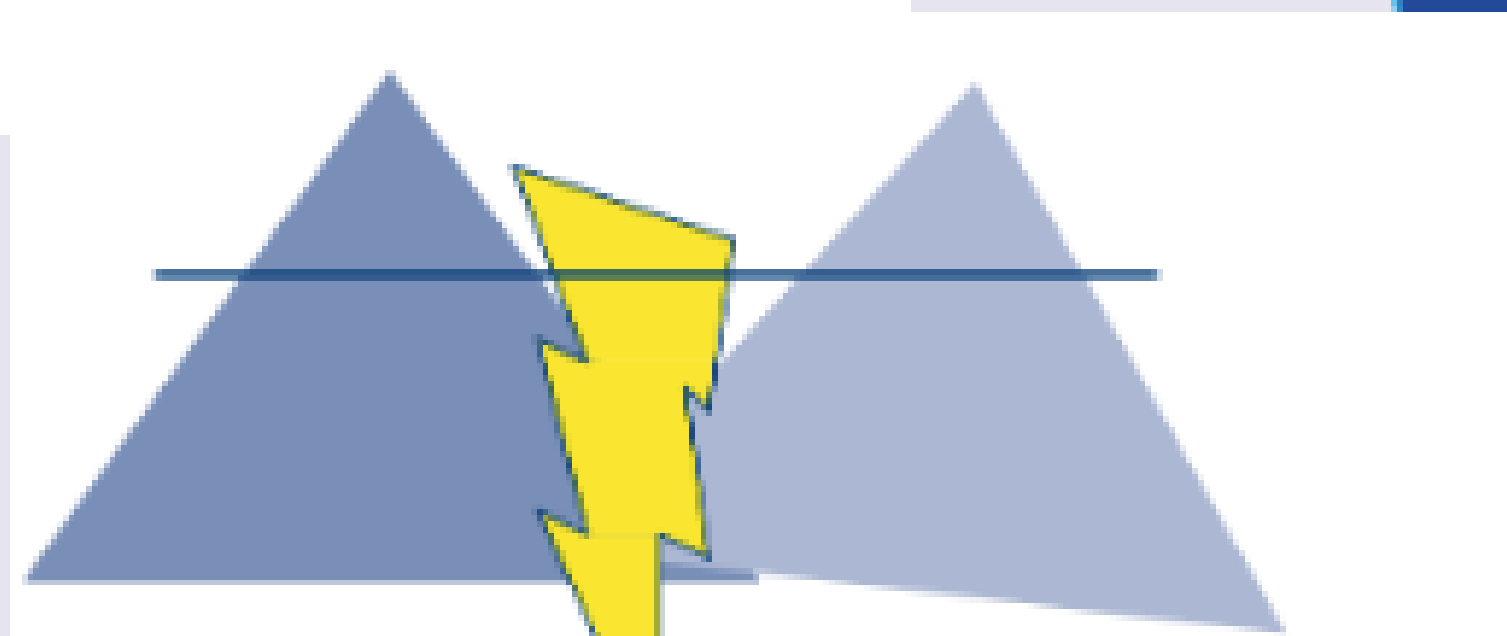
це побудова та підтримка здорових стосунків, а також змістовна взаємодія з тими, хто вас оточує



Це почуття приналежності, цнуючи різноманітність.

Передбачає відкрите спілкування, встановлення кордонів та взаємоповагу незалежно від наших відмінностей

Ідентичність



Надпис на моїй футболці



Придумайте надпис для власної футболки (1 сторона як вас приймають, 2 - який/ка ви є насправді).

Соціальний wellbeing

- Чи знаходжу я час для зустрічей із сім'єю чи друзями?
- Чи висловлюю я вдячність і любов до людей, які мене підтримують?
- Чи вважаю я свої стосунки позитивними, збагачувальними та автентичними?
- Чи докладую я зусиль, щоб взаємодіяти з різними людьми з різним походженням, культурою та віруванням?



Робота у групах

Сформуйте поради

- як встановлювати соціальні зв'язки
- як підтримувати розвивати соціальні зв'язки
- як припинити соціальні зв'язки



Фінансовий wellbeing





ПЕРЕКОНАННЯ



це психологічний термін, що визначає твердо утверджену ідею або думку, яку людина має про світ, себе чи інших. Вірування без жодного сумніву

Установка - ситуативно (баченням) сформована загальна програма (напрямок) поведінки. Це стан готовності, схильності людини до певної програми поведінки в конкретній ситуації.

Завдання

Яка сума щомісячного доходу є гідною?



подія
або ситуація

система переконань
та установок,
пов'язаних з подією

емоційна або
поведінкова
реакція, обумовлена
переконаннями та
установками



Стратегія кар'єрного зростання

Щоб бути успішним треба багато працювати. Будеш погано навчатись - нічого не доб'єшся.

Порушення балансу (робота 80% часу).
Перевтома та поступове вигорання, зниження продуктивності
80% зусиль приносять 20% результату

Стратегія кар'єрного зростання

Робота - лише 1 з 5 сфер (є ще сім'я, друзі, хобі, здоров'я, добробут).
Щастя в балансі. Процес має таке ж значення як і результат

20% зусиль приносять 80% результату. В пріоритеті продуктивність. Баланс, а значить більше свободи, задоволення та легкості



Практична вправа



Є люди, які багаті, але я/мені....

Напишіть 10 продовжень





Є люди, які заможні, але я/мені....



- але великі гроші чесними не бувають
- але мені і так гарно
- але соромно бути багатим, коли довкола стільки нужденних
- але я вмію задовольнятися малим
- але мені не хочеться напружуватися
- але я можу зарозумітися /зіпсуватись
- але гроші завжди заробляються тяжкою працею
- але буду багатою мені будуть заздрити
- але для високих прибутків треба йти по головах
- але гроші в житті не головне/зло



Механізм роботи з переконаннями

Переконання	<p>Чим вони заважають у житті?</p> <p>Чого я боюсь?</p> <p>Чого я не отримаю?</p> <p>Що саме я не хочу змінювати?</p> <p>Що мені так дорого?</p>	<p>Як я хочу, щоб було?</p> <p>Що я отримаю?</p> <p>Яку мрію/бажання виконаю?</p> <p>Що у зоні моєї відповідальності?</p> <p>Що я маю усвідомити?</p>	Розширене позитивне переконання
<p>Гроші завжди заробляються великою/важкою працею</p>	<p>Гроші можна заробити тільки вкалуючи як «Тато Карло».</p> <p>Важка праця=робота 24/7=погіршення здоров'я, не зможу проводити час з родиною, буде вигорання.</p> <p>Страх пропустити як дорослішають діти, пропустити їх виховання. Страх через роботу втрати найкращі роки власного життя.</p>	<p>Хочу заробляти достатню кількість грошей, але при цьому мати вільний час.</p> <p>Додаткові джерела прибутку, професіоналізм у власній справі.</p> <p>Поїду у відпустку не до бабусі, а на Мальдіви.</p> <p>Я можу змінювати свій рівень продуктивності та професійності, що призведе до якісних змін життя.</p>	<p>Я варта багатства, якого бажаю. Я здатна заробляти гроші легко і без зусилля.</p> <p>Я приймаю (або я відкрита) до усіх подарунків всесвіту.</p>

План дій

Шукати
підтвердження новим
формулюванням

Дякуйте собі

Регулярно
перечитувати
список старих
та нових
переконань

Регулярно
відстежувати свої
емоції, думки та
поведінку





Ланцюг емоцій-дій-реакцій

- Розгляньте ситуації, коли ви приймали фінансові рішення під впливом емоцій.
- Спробуйте визначити, як ваші емоції впливають на ваші фінансові рішення.
- Розгляньте, як ви можете змінити свою реакцію на певні стимули.

THANK YOU!



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a karierního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 406 997 ✉ 531326@mail.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny