

# EFEKTIVNÍ UČENÍ

## JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT A VÍCE SI VYBAVIT

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

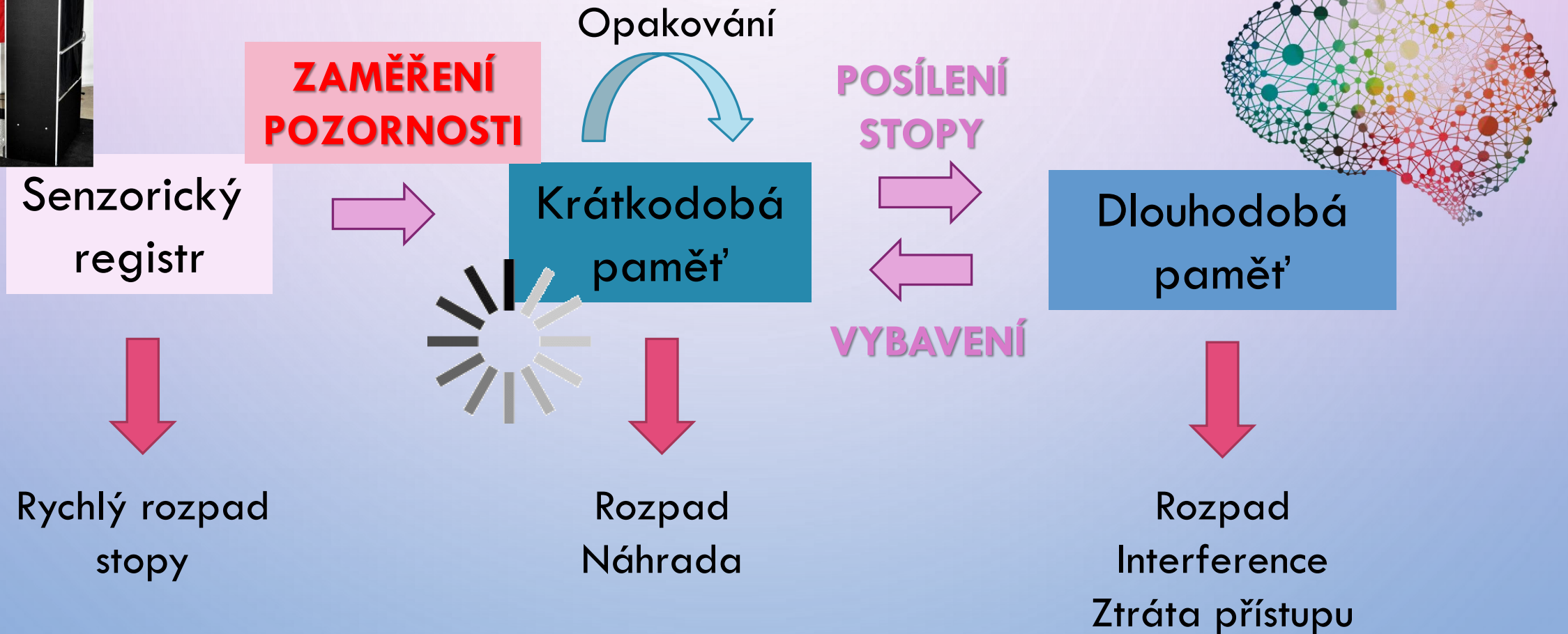
ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

BZOV011P/C OBECNÁ A VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – PŘEDNÁŠKA/CVIČENÍ

# SETKÁVÁTE SE S NĚKTERÝM Z TĚCHTO PROBLÉMŮ?

- KDYŽ SE SNAŽÍM SOUSTŘEDIT NA UČENÍ, KAŽDOU CHVÍLI SE PŘISTIHNU, ŽE MI MYŠLENKY UTÍKAJÍ JINAM.
- KDYŽ NĚCO DĚLÁM DO ŠKOLY, PŘEMÝŠLÍM NAD TÍM, JAK DLOUHO MI TO TRVÁ A JESTLI BYCH SE NEMĚLA VĚNOVAT NĚČEMU JINÉMU.
- NA TESTU/ZKOUŠCE SI VYBAVUJI, ŽE JSEM SE TO UČILA, DOKONCE SI PAMATUJI KONTEXT A ŽE JSEM SI TO UMĚLA VYBAVIT BĚHEM OPAKOVÁNÍ, ALE NA SAMOTNÉM TESTU MÁM PROBLÉMY SI VŠECHNO SPRÁVNĚ VYBAVIT A FORMULOVAT.
- ČAS, KTERÝ PLÁNUJI VĚNOVAT UČENÍ, MI POKAŽDÉ PROKLOUZNE MEZI PRSTY, ANI NEVÍM JAK.
- JAKMILE SI ŘEKNU, ŽE UŽ MUSÍM NĚCO KONKRÉTNÍHO ZAČÍT DĚLAT, ZAČNU K TOMU POCIŤOVAT SILNÝ ODPOR A DOSTÁVÁM CHUŤ DĚLAT NĚCO JINÉHO.
- KDYŽ SI VZPOMENU, CO MÁM DĚLAT, CÍTÍM SE BEZRADNÁ.
- UMÍM SE SOUSTŘEDIT MNOHEM LÉPE POD ČASOVÝM TLAKEM.

# JAK FUNGUJE ZAPAMATOVÁNÍ – KDE TO NEJVÍCE SELHÁVÁ?



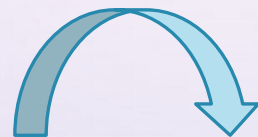
# DÁVEJ POZOR... SOUSTŘEĎ SE... CO TO ZNAMENÁ?





Pracovní  
paměť

Opakování



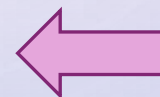
POZORNOST



Senzorický  
registr

Krátkodobá  
paměť

POSÍLENÍ  
STOPY



VYBAVENÍ

Dlouhodobá  
paměť



Rychlý rozpad  
stopy



Rozpad  
Náhrada



Rozpad  
Interference  
Ztráta přístupu

CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO EFEKTIVNÍ ZAPAMATOVÁNÍ STUDIJNÍHO MATERIÁLU?

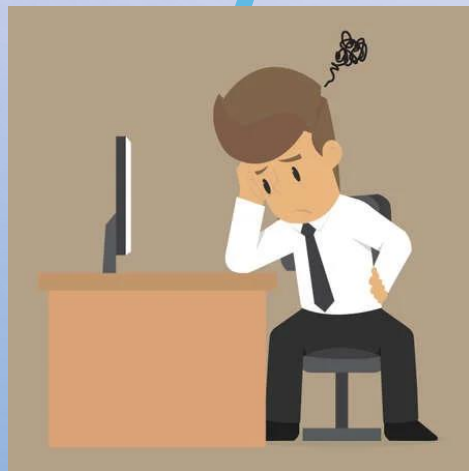
# NESOUSTŘEDĚNOST



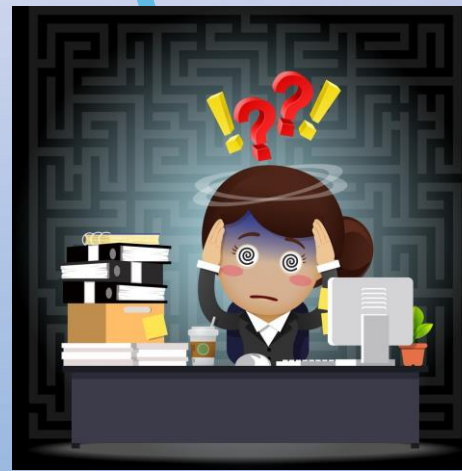
**Distraktory a spouštěče návyků**



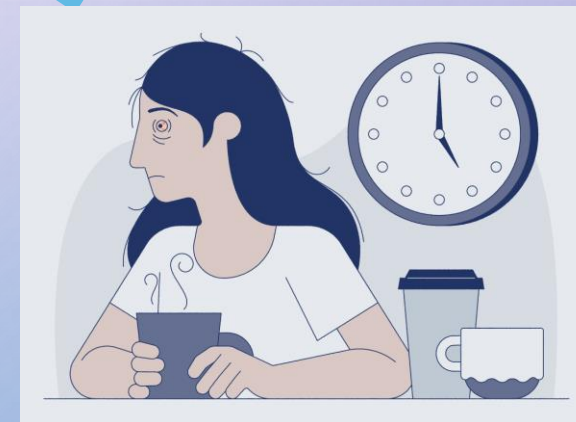
**Interferující cíle / problémy**



**Nestrukturovaný úkol**



**Fyziologická nepřipravenost**



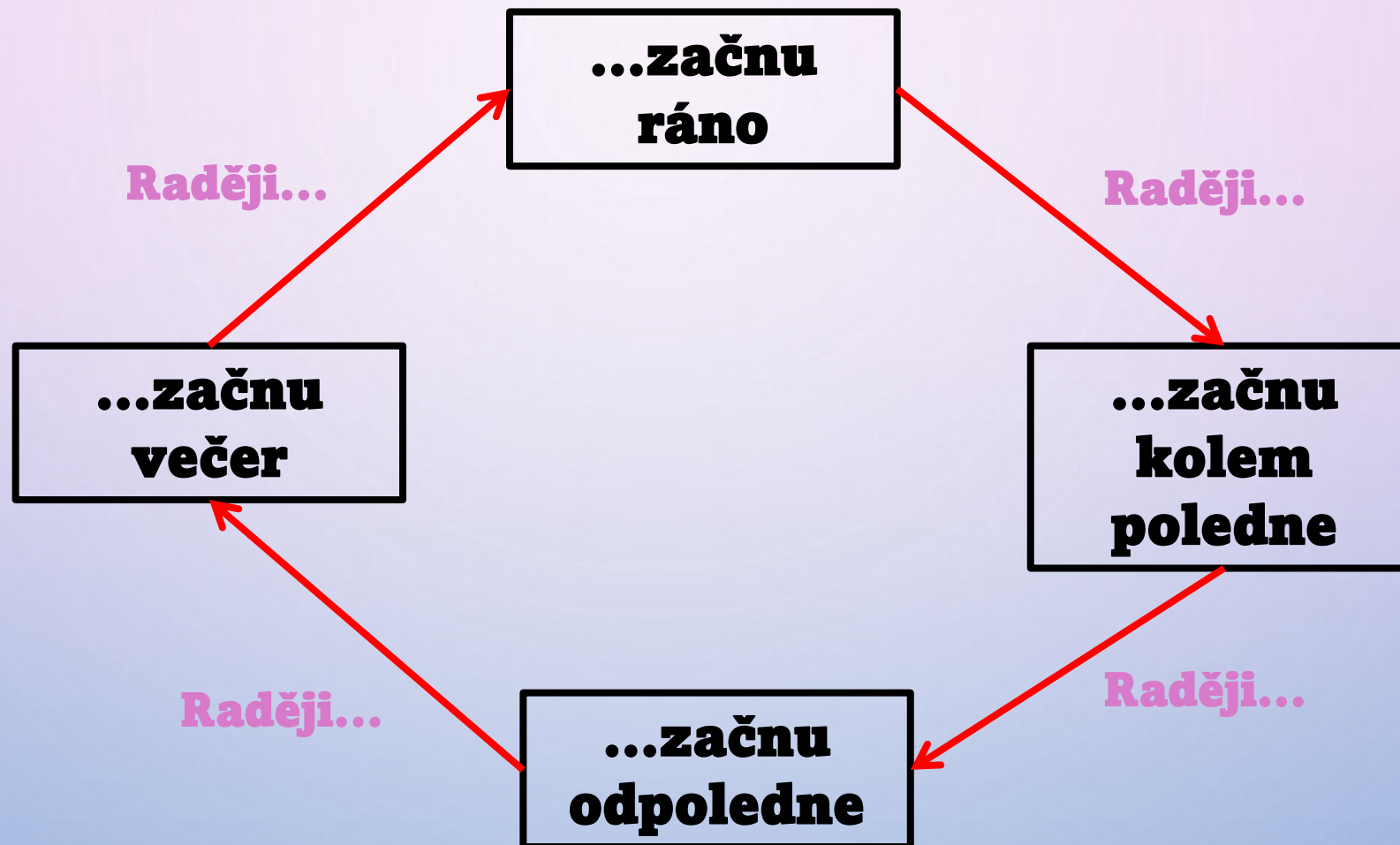
# PROČ JSOU SOCIÁLNÍ MÉDIA TAK VELKÝM STRAŠÁKEM STUDENTŮ?



- RUŠIVÉ PODNĚTY V PROSTORU U NÍZKÉ KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽE
- ZABÍRÁ MÍSTO V PRACOVNÍ PAMĚTI **OSTRAŽITOSTÍ** (ČEKÁNÍ NA UPOZORNĚNÍ)
- SNADNÁ DOSTUPNOST PŘÍJEMNÝCH AKTIVIT
- SNADNO ZAUJME POZORNOST (OČEKÁVÁNÍ NĚČEHO NOVÉHO)
- NÁVYK – AUTOMATICKY SAHÁM PO MOBILU
- SNADNÉ „DÁVKOVÁNÍ“ A KLAMNÉ PŘESVĚDČENÍ, ŽE MOHU KDYKOLI BEZ PROBLÉMŮ PŘESTAT A VĚNOVAT SE PRÁCI

**Tím nejdůležitějším zdrojem, který ztrácíme, je soustředěnost (zaměření pozornosti a obsahu prožívání), nikoli čas!**

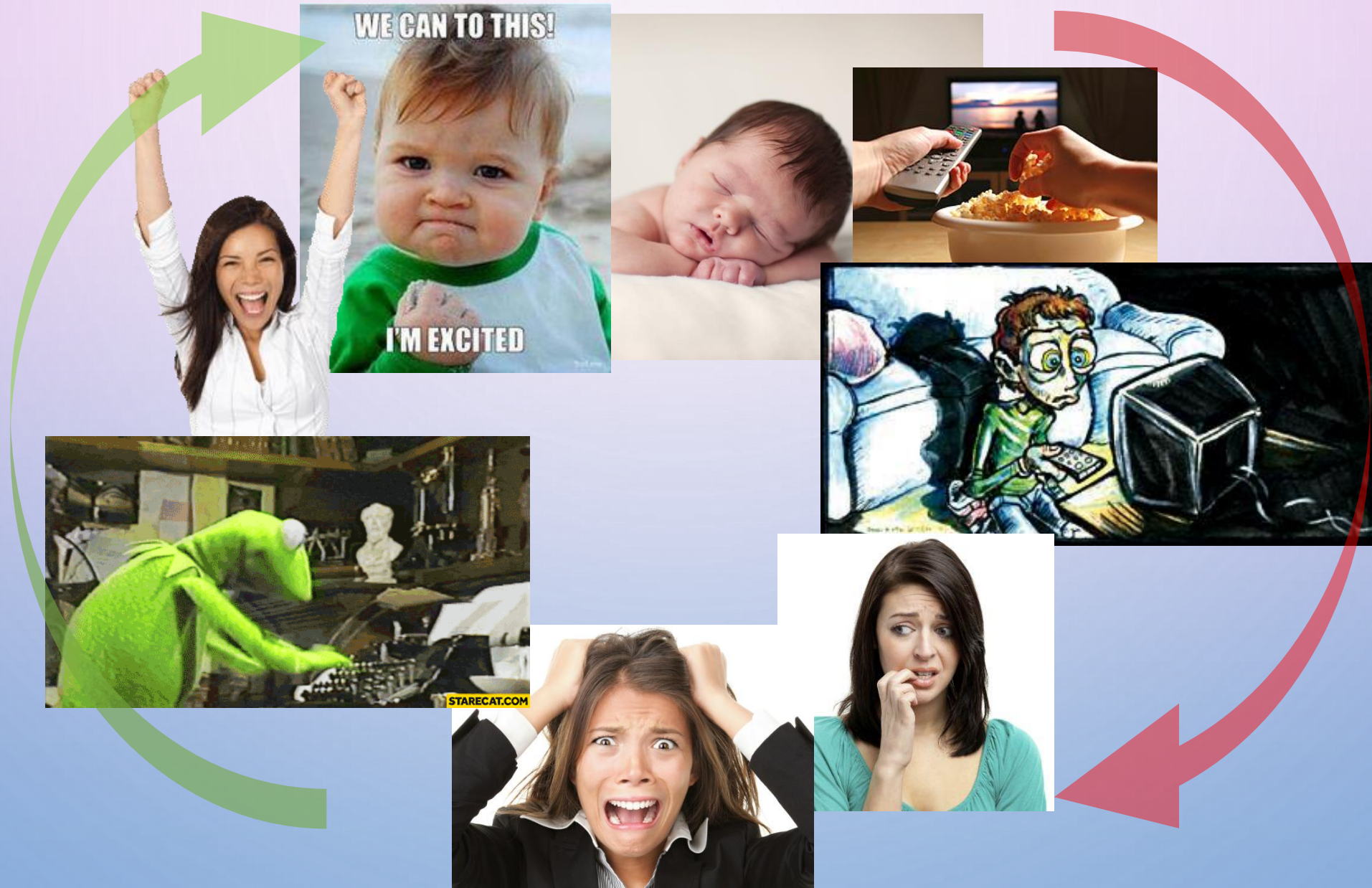
# Kdy je úplně nejlepší začít?



(Andreou, 2007)



# PROKRASTINACE: ZAČAROVANÝ KRUH „NEVŠÍMAVOSTI“



# EFEKTIVNÍ UČENÍ



Efektivní učení je  
vysoce kognitivně  
zatěžující, nikoli  
automatické!

# STAV FLOW



- PLNÉ SOUSTŘEDĚNÍ NA ČINNOST = VYSOKÉ MENTÁLNÍ ÚSILÍ + VYSOKÁ EFEKTIVNOST
- ČINNOST MUSÍ BÝT PŘIZPŮSOBITELNÁ SCHOPNOSTEM
- TÉMĚŘ DOKONALÉ ODFILTROVÁNÍ RUŠIVÝCH VLIVŮ (V MYSLI PRO NĚ NENÍ MÍSTO)

Teorie kognitivní zátěže: Kapacita naší pozornosti je pořád naplněna.



Červená  
Žlutá  
Modrá  
Zelená

ZÁTĚŽ	Percepční	Kognitivní
VYSOKÁ	Zahlcenost podněty – neumím se v tom „vyznat“	Pohrouženost / roztržitost – nezaregistruji dění v okolí
NÍZKÁ	Nuda až deprivace – nepříjemný pocit z nenaplnění potřeby stimulace	Nesoustředěnost – nahodilé podněty snadno pronikají do pozornosti



Červená  
Žlutá  
Modrá  
Zelená

# JAK PŘIPRAVIT MYSL NA ZPRACOVÁNÍ TĚCH SPRÁVNÝCH INFORMACÍ?



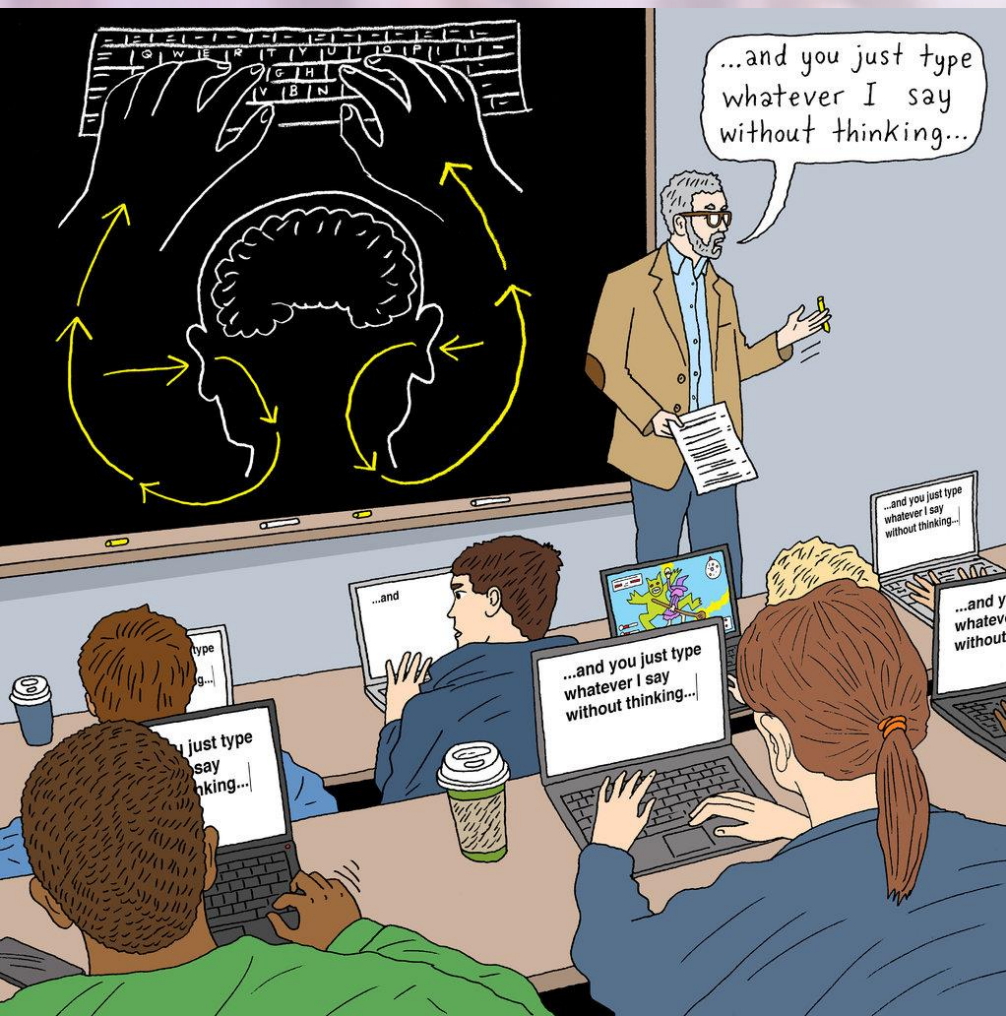
**DEJTE SOBĚ I MYSLI JASNOU INSTRUKCI!**

EFEKTIVNÍ STUDENT NESPOLÉHÁ NA TO, ŽE JEHO POZORNOST UPOUTÁ „NĚCO“ V OBSAHU.

POKUD OBSAH SDĚLENÍ „NEŘEŠÍM“, MOJE PRACOVNÍ PAMĚŤ SE VOLNĚ OTVÍRÁ PRO OKOLITÉ RUŠIVÉ VLIVY.

MNOHO Z TĚCHTO VLIVŮ MÁ VELIKÝ POTENCIÁL UPOUTAT NAŠI POZORNOST AUTOMATICKY VÍCE NEŽ STUDIJNÍ MATERIÁL...

# JAK PŘIPRAVIT MYSL NA ZPRACOVÁNÍ TĚCH SPRÁVNÝCH INFORMACÍ?



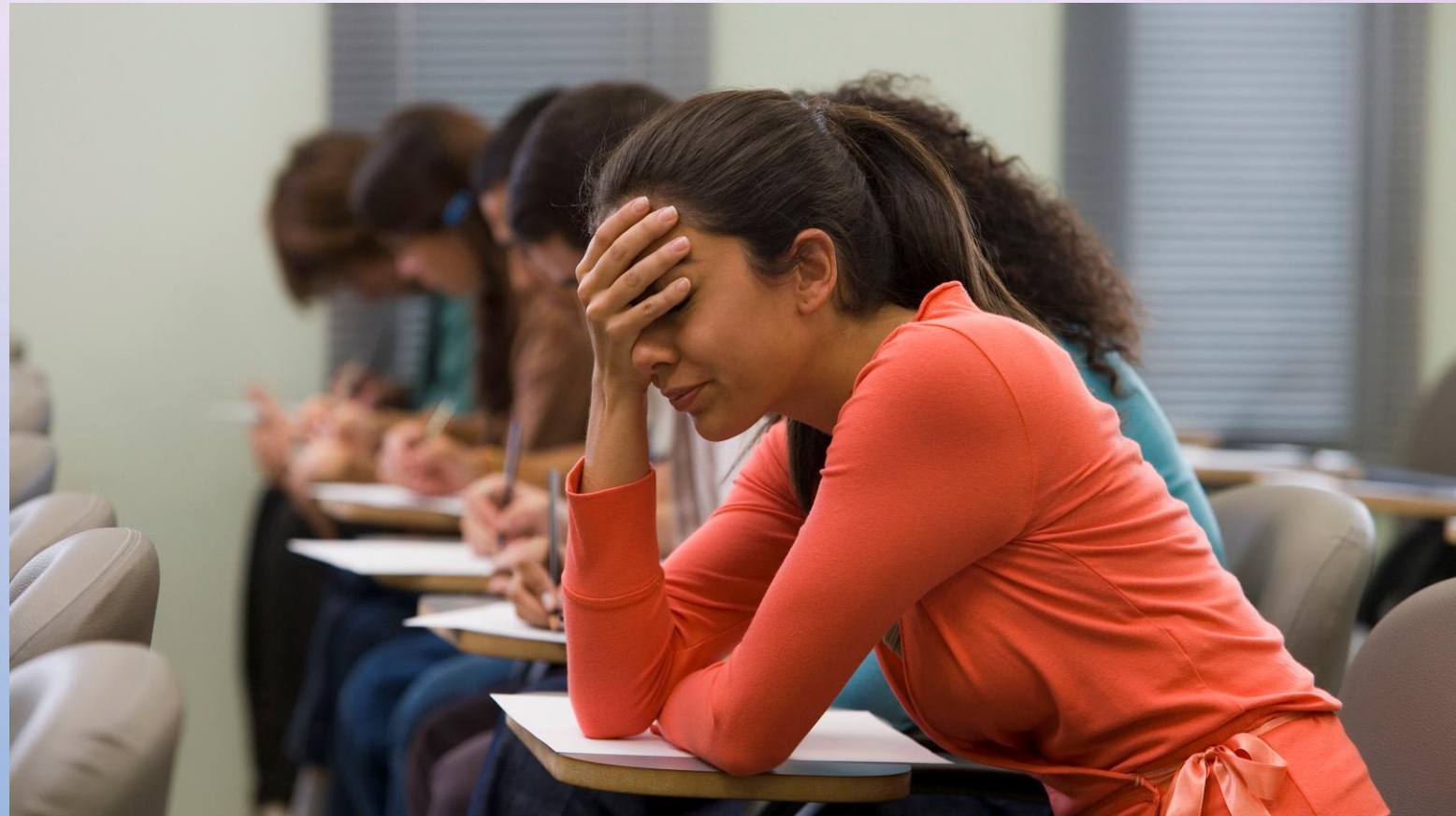
## AKTIVACE SCHÉMAT PŘED PŘEDNÁŠKOU/UČENÍM

- PŘIPOMENUTÍ SI PŘEDCHOZÍHO TÉMATU
- PROSTUDOVÁNÍ OSNOVY + OTÁZKY: O ČEM TO BUDE? JAKÉ OTÁZKY BUDOU ZODPOVĚZENY? CO BY ZAJÍMALO MNĚ?
- HYPOTÉZY A OČEKÁVÁNÍ; REKAPITULACE TOHO, CO SI MYSLÍM, ŽE O TÉMATU VÍM (ÚVODNÍ SEBETESTOVÁNÍ)

## ZPRACOVÁNÍ BĚHEM ČTENÍ/POSLOUCHÁNÍ

- SROVNÁVÁNÍ S MOU PŮVODNÍ PŘEDSTAVOU, PŘEDCHOZÍMI POZNATKY A PODOBNÝMI KONCEPTY – „JE TO SKUTEČNĚ TAK?“
- KRITICKÉ KLADENÍ OTÁZEK (PŘEDEVŠÍM SOBĚ) – „PROČ TO TAK JE?“
- PŘEMÝŠLENÍ NAD PŘÍKLADY, APLIKACEMI A TÍM, JAK INFORMACE DOPLŇUJÍ PŘEDCHOZÍ POZNATKY

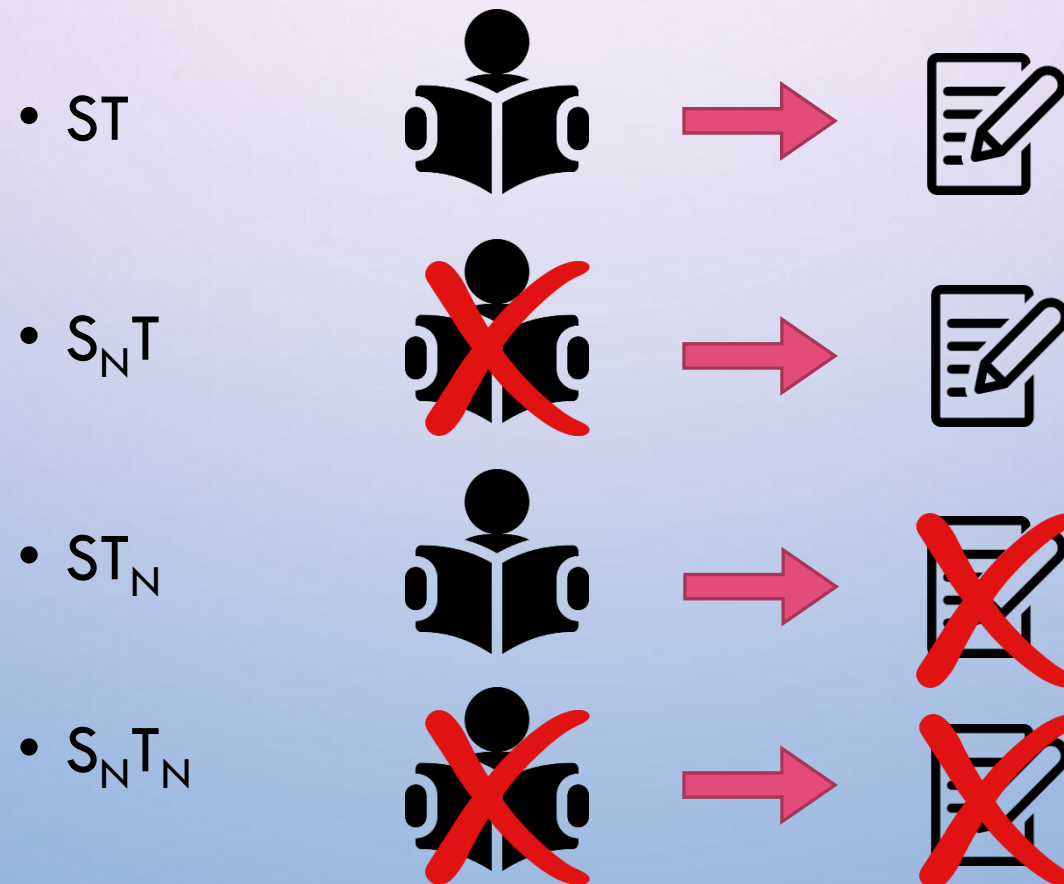
# CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO DLOUHODOBÉ ZAPAMATOVÁNÍ INFORMACÍ?



# OPAKOVAT, OPAKOVAT, OPAKOVAT... ALE JAK?

Karpicke & Roediger, 2008

## SPRÁVNĚ VYBAVENÁ SLOVÍČKA:



Kdo si vybavil  
nejvíc týden po  
naučení?

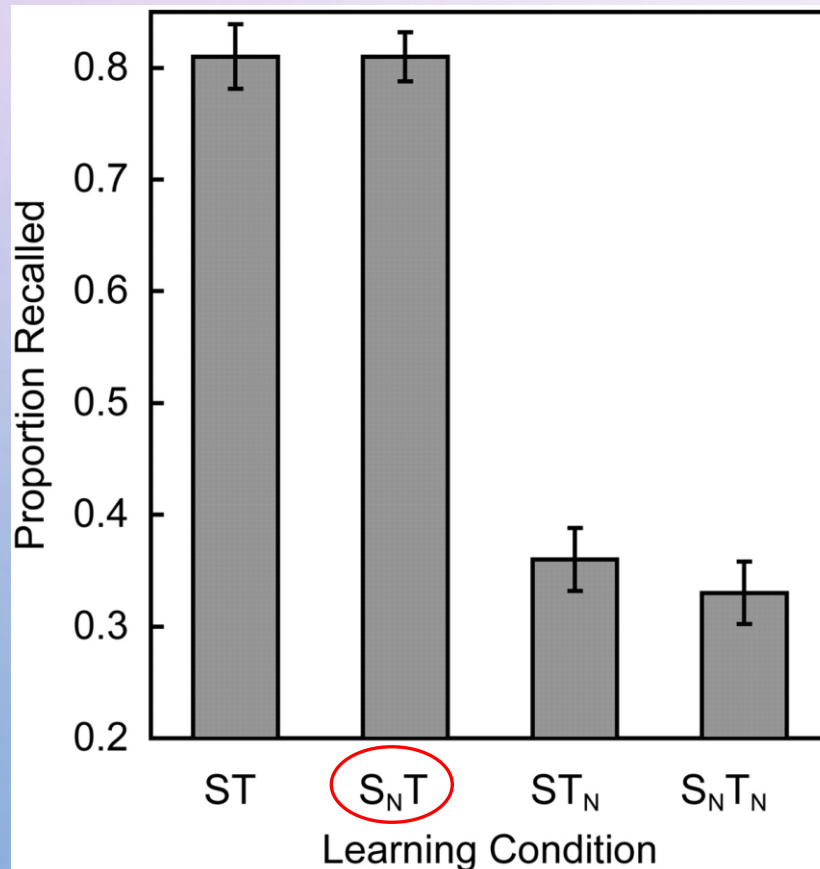


# EFEKT TESTOVÁNÍ

Ebbinghaus pod lupou – Karpicke & Roediger, 2008

**JE LEPŠÍ ZNOVU SI TO PROČÍST NEBO SE POKUSIT SI TO VYBAVIT?**

- VÝSLEDKY PO TÝDNU:

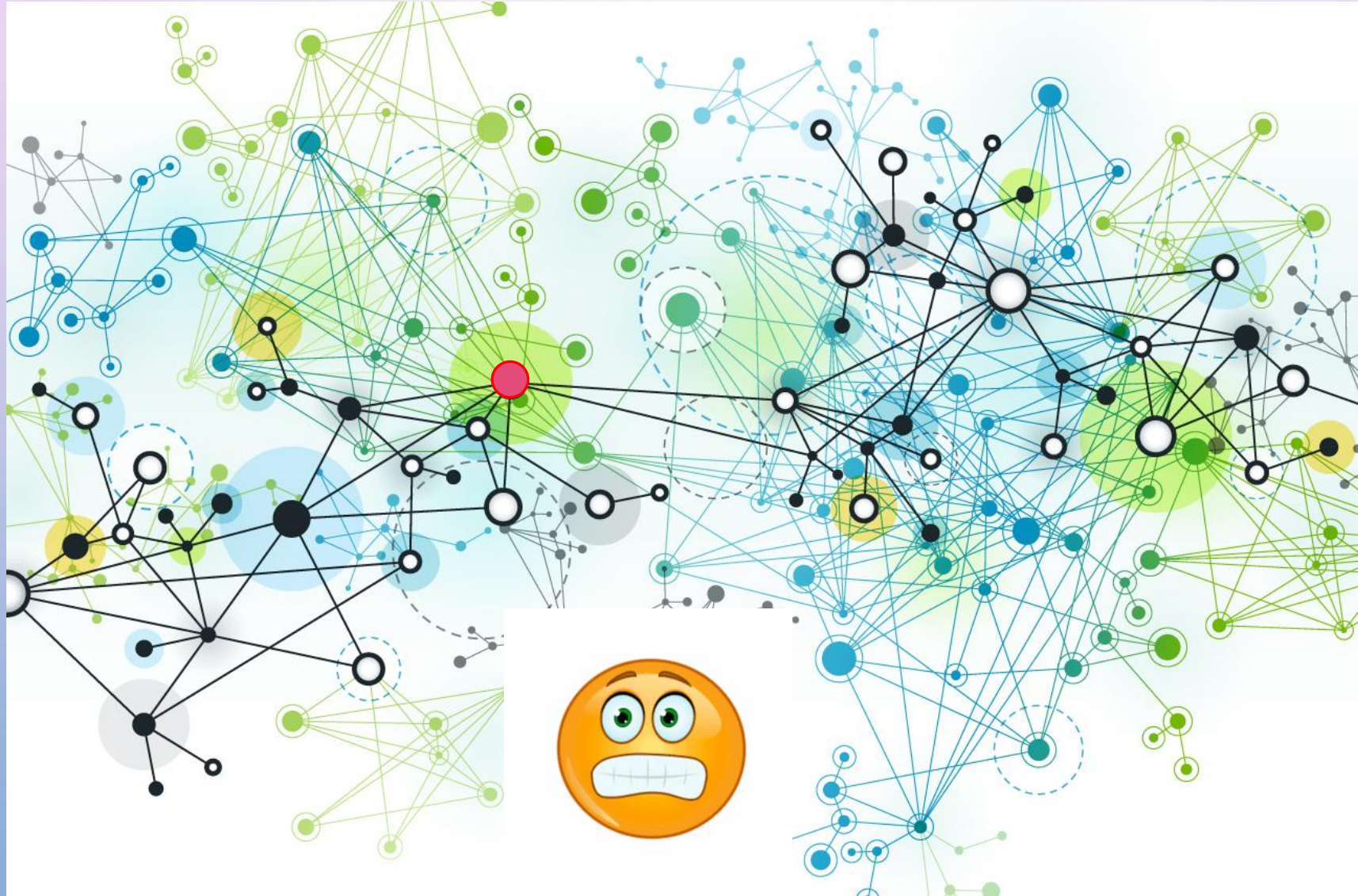


**1. Základ vybavení s dlouhodobým odstupem je opakované VYBAVOVÁNÍ → zkoušejte se!**

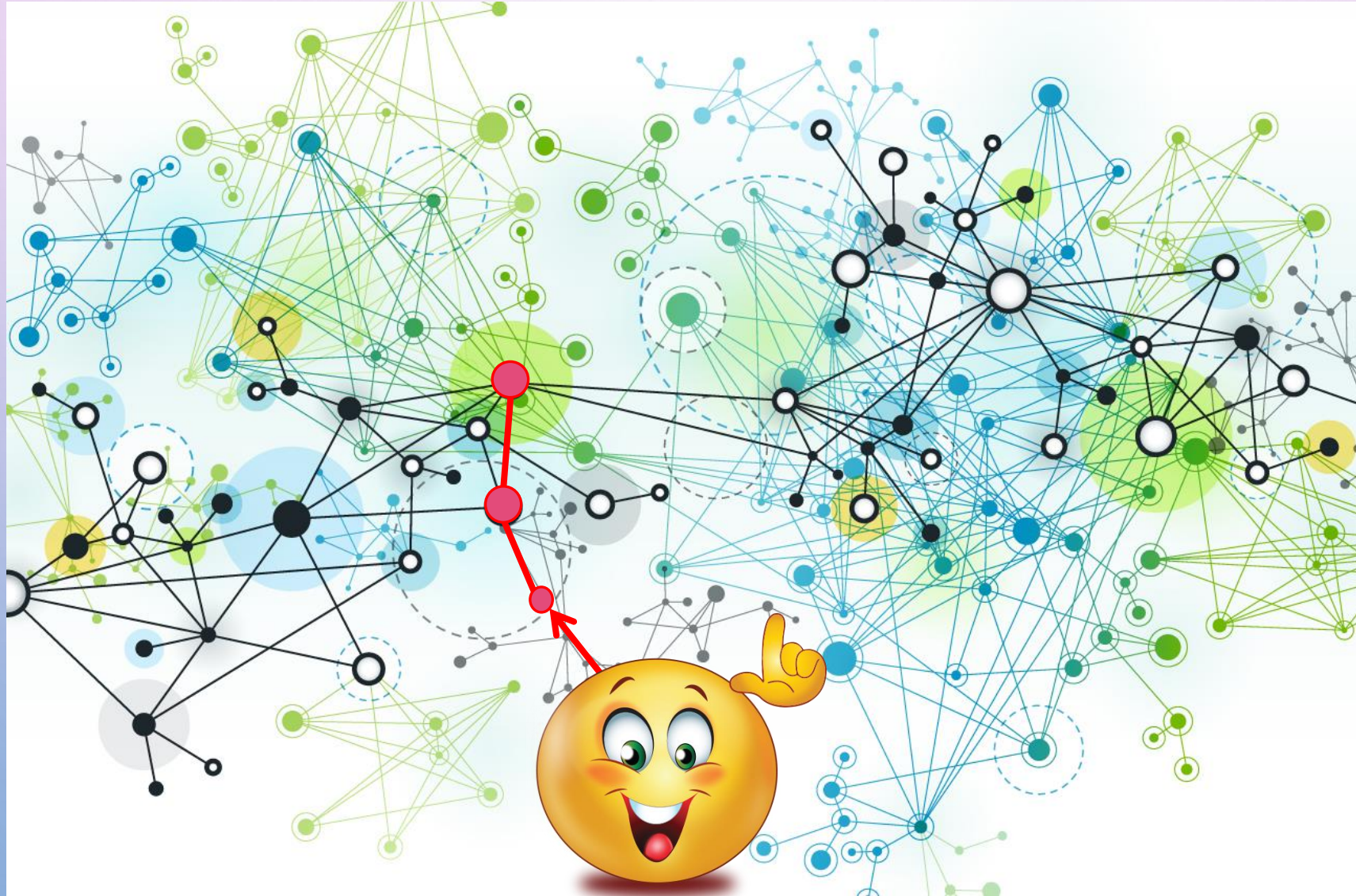
**2. Opakované čtení toho, co již bylo vybaveno, nemá žádný pozitivní efekt → efektivnost lze zvýšit eliminací „pasivního“ učení (opakované čtení potichu nebo nahlas, automatické výpisky, podtrhávání...)**

**3. Studenti neměli tušení o rozdílné efektivnosti těchto přístupů → nenechte se zmást stereotypními představami a subjektivními dojmy!**

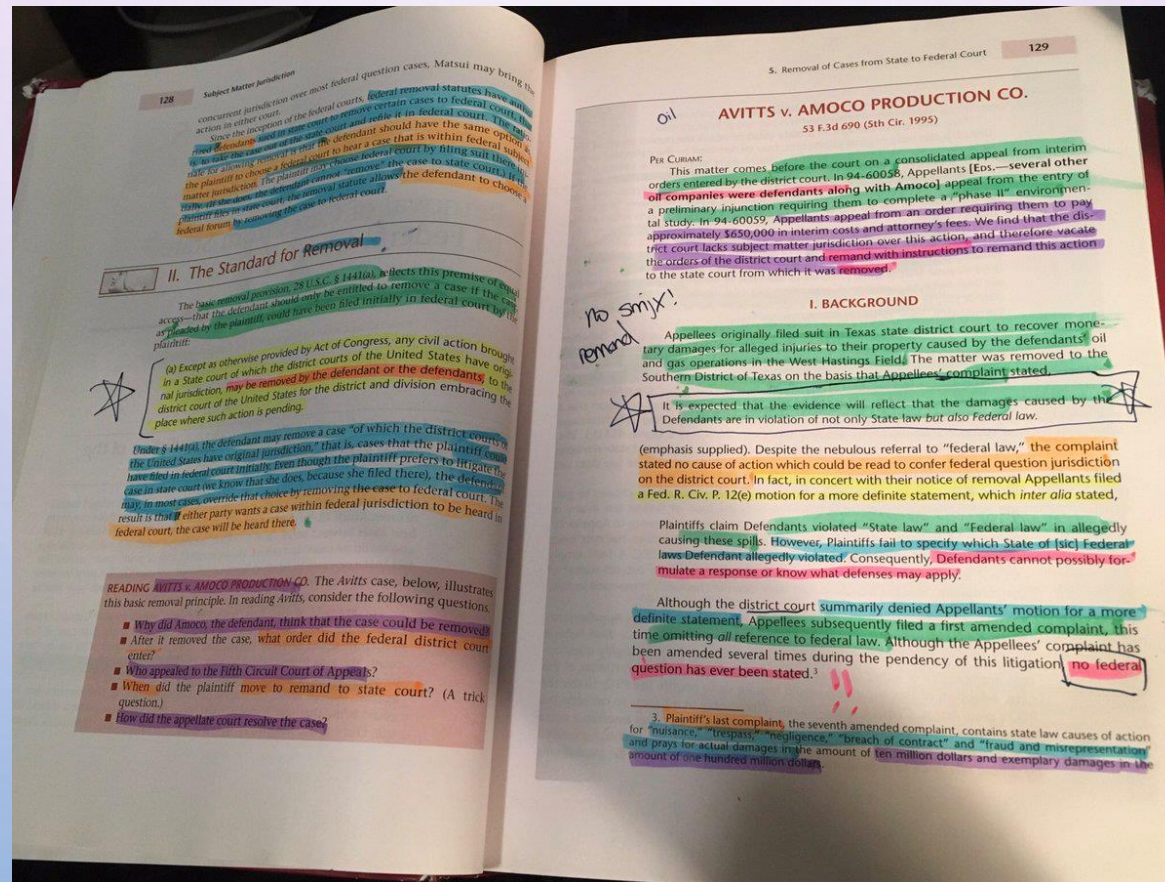
# VYSVĚTLENÍ EFEKTU TESTOVÁNÍ



# VYSVĚTLENÍ EFEKTU TESTOVÁNÍ



# NA KONTEXTU UČENÍ ZÁLEŽÍ... VYBAVOVÁNÍ ZÁVISÍ NA VODÍTCÍCH!



# JAK SI TO ZAPAMATOVAT SPRÁVNĚ

- **PARAFRÁZOVÁNÍ A RŮZNÉ ZPŮSOBY REPREZENTACE** – UČÍM SE STRUKTURU VÝZNAMŮ (POJMY, VÝROKY), SPÍŠE NEŽ TEXTY ZPAMĚTI – UJISTÍM SE, ŽE TOMU ROZUMÍM
- **PŘÍKLADY A PŘIROVNÁNÍ** – UJISTÍM SE, ŽE CHÁPU SPRÁVNĚ, IDEÁLNĚ SE ZPĚTNOU VAZBOU OD JINÉ OSOBY
- **AKTIVNÍ SROVNÁVÁNÍ** A VYSVĚTLOVÁNÍ ROZDÍLŮ, UVĚDOMĚNÍ, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ (DEFINUJÍCÍ VS. TYPICKÉ ZNAKY) – OBZVLÁŠŤ KDYŽ SI PLETU POJMY, TEORIE...
- **VYSVĚTLOVÁNÍ DALŠÍ OSOBĚ** – PROČ SE JEDNÁ O JEDNU Z NEJLEPŠÍCH STRATEGIÍ UČENÍ?

# JAK VYTĚŽIT CO NEJVÍCE Z UČEBNIC

## FUNGUJE 😊

- PŘEDPRÍPRAVA – ZNÁM STRUKTURU, MÁM OTÁZKY
- KTERÉ POJMY A INFORMACE JSOU KLÍČOVÉ?
- CO JE HLAVNÍ MYŠLENKOU TÉTO ČÁSTI?
- JAK TO SMYSLUPLNĚ SHRNOU DO NĚKOLIKA VĚT?
- TEĎ MÁM PRACOVNÍ DOBU!
- ROZUMÍM JIŽ TÉMATU? UMÍM TO ZPAMĚTI SHRNOU?

## NIC MOC NEČEKEJTE... 😞

- „TAK ZAČNEME OD PRVNÍ STRANY, BŮHVÍ, CO TO BUDE...“
- KOLIK TO MÁ JEŠTĚ STRAN? NENÍ NĚCO KRATŠÍHO...?
- PODTRHÁVÁM BĚHEM ČTENÍ, ČO MI TAK NĚJAK DÁVÁ SMYSL
- HLAVNĚ AŽ MÁM V BODECH VŠECHNY POJMY...
- ČÍST SE DÁ I VEDLE SERIÁLU...
- UDĚLAL/A JSEM JIŽ VÝPISKY Z CELÉ KAPITOLY?

# METODA PQRST

- **PREVIEW** – AKTIVUJI SCHÉMATA; BEZ TOHO BUDU SE JEN OBTÍŽNĚ SOUSTŘEDIT
- **QUESTIONS** – AKTIVNĚ VYTVÁŘÍM HYPOTÉZY, O ČEM TO BUDE – VÝRAZNĚ USNADŇUJE POROZUMĚNÍ TEXTU A VYHLEDÁNÍ KLÍČOVÝCH INFORMACÍ
- **READING**
- **SELF-RECITATION** – OTESTOVÁNÍ TOHO, CO SI Z KAPITOLY PAMATUJI (MOŽNÁ TEĎ JE DOBRÝ ČAS UDĚLAT VÝPISKY... ZPAMĚTI!)
- **TEST** – NUTNÉ OVĚŘENÍ, JESTLI JSEM SI VZPOMĚL/A NA VŠECHNO PODSTATNÉ, A SPRÁVNĚ
- **ČÍM JE MATERIÁL MÉNĚ POUTAVÝ, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE AKTIVACE SCHÉMAT (ZAMYŠLENÍ SE NAD TÉMATEM, NEŽ SE ZAČNU UČIT)!**

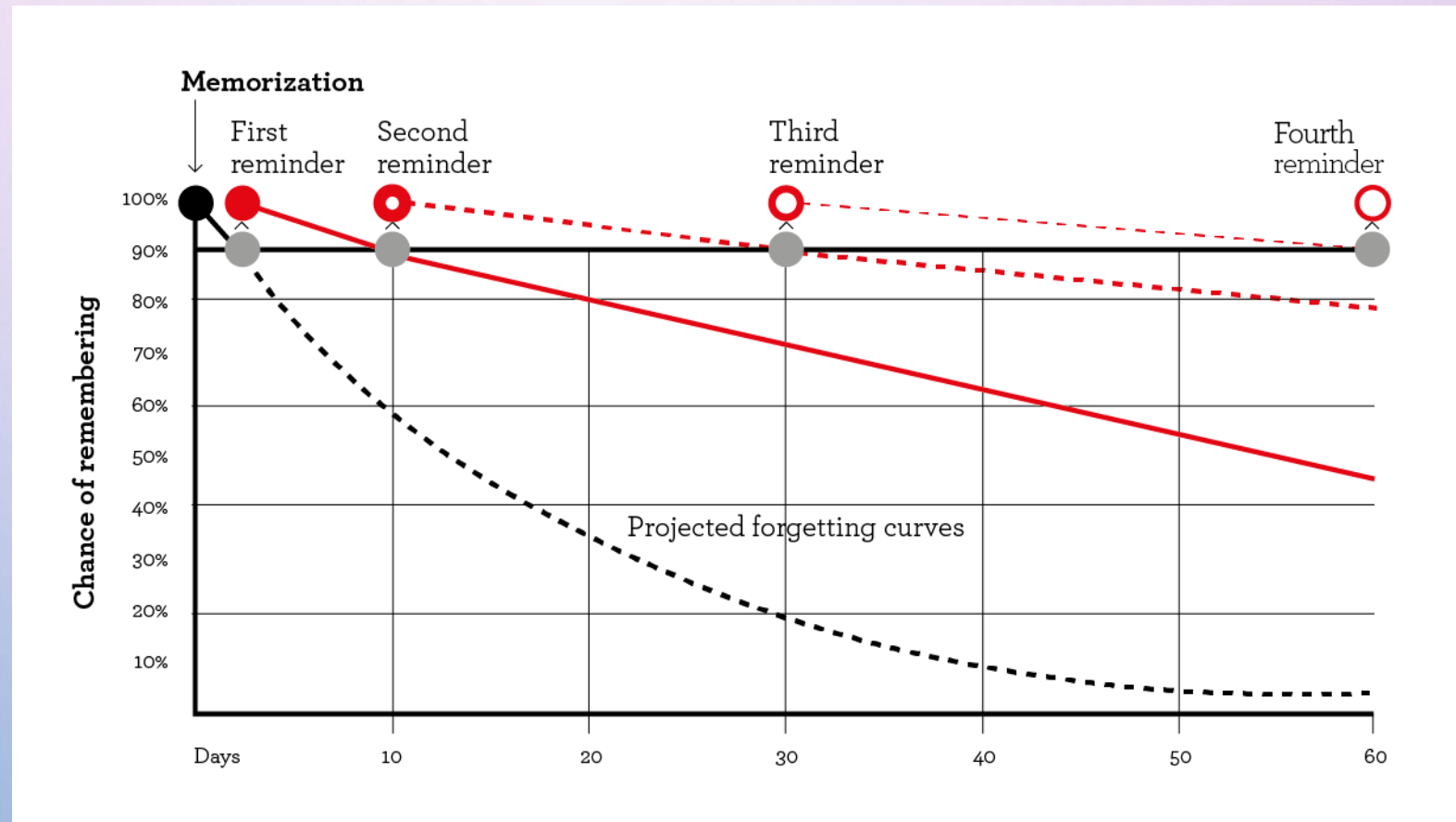


„NEMÁ SMYSL SE TO  
UČIT TEĎ, KDYŽ TO DO  
ZKOUŠKY BEZTAK  
ZAPOMENU...“

Je to tak?



# OPAKOVÁNÍ S PRODLUŽOVANÝM INTERVALEM



# METODA PQRST

- **PREVIEW** – AKTIVUJI SCHÉMATA; BEZ TOHO BUDU SE JEN OBTÍŽNĚ SOUSTŘEDIT
- **QUESTIONS** – AKTIVNĚ VYTVÁŘÍM HYPOTÉZY, O ČEM TO BUDE – VÝRAZNĚ USNADŇUJE POROZUMĚNÍ TEXTU A VYHLEDÁNÍ KLÍČOVÝCH INFORMACÍ
- **READING**
- **SELF-RECITATION** – OTESTOVÁNÍ TOHO, CO SI Z KAPITOLY PAMATUJI (MOŽNÁ TEĎ JE DOBRÝ ČAS UDĚLAT VÝPISKY... ZPAMĚTI!)
- **TEST** – NUTNÉ OVĚŘENÍ, JESTLI JSEM SI VZPOMĚL/A NA VŠECHNO PODSTATNÉ, A SPRÁVNĚ
- **ČÍM JE MATERIÁL MÉNĚ POUTAVÝ, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE AKTIVACE SCHÉMAT (ZAMYŠLENÍ SE NAD TÉMATEM, NEŽ SE ZAČNU UČIT)!**
- **OPAKOVANÉ SEBE-TESTOVÁNÍ** – NEJMÉNĚ 2X (HNED PO ZPRACOVÁNÍ + NÁSLEDNĚ PO ZPRACOVÁNÍ DALŠÍHO TÉMATU) + PŘED ZKOUŠKOU

# NENECHTE SE OPÍT ROHLÍKEM...

- **MULTITASKING** – HLUBOKÉ ZPRACOVÁNÍ VYŽADUJE CELOU KAPACITU POZORNOSTI (PRACOVNÍ PAMĚTI)
- „**PROSTÉ ČTENÍ**“ BEZ PŘEMÝŠLENÍ NAD OBSAHEM A BEZ NEZÁVISLÉ PRÁCE S OBSAHEM (VYBAVOVÁNÍ) JE ZBYTEČNÉ
- **POMALÉ A „PEČLIVÉ“ ČTENÍ** CELÉHO TEXTU OD ZAČÁTKU DO KONCE – NEPOMŮŽE, AK MYSL S TEXTEM AKTIVNĚ A EFEKTIVNĚ NEPRACUJE; EFEKTIVNĚJŠÍ JE MNOHDY RYCHLÉ VYHLEDÁVÁNÍ S JASNÝM CÍLEM!
- „**TO JE ZAJÍMAVÉ**“ – NEZNAMENÁ „TO BUDU UMĚT I O DVA TÝDNY“ – INFORMACI MUSÍM AKTIVNĚ VYUŽÍT V DALŠÍM PŘEMÝŠLENÍ (VYBAVIT SI JI A PRACOVAT S NÍ)
- **DOSLOVNÉ VYPISOVÁNÍ PASÁŽÍ Z TEXTU NEBO PŘEDNÁŠKY; OKAMŽITÉ PODTRHOVÁNÍ BĚHEM ČTENÍ** – BEZDUCHÉ A POVRCHNÍ ZPRACOVÁNÍ, VYPÍNÁNÍ POZORNOSTI; RIZIKO VYTRŽENÍ Z KONTEXTU A ZKRESLENÍ NEBO ZAPLAVENÍ TEXTEM (VÝBĚR IRELEVANTÍHO NEBO OPAKOVANÉHO OBSAHU, VYNECHÁNÍ INDIKÁTORŮ LOGICKÝCH VZTAHŮ)
- „**LÉPE SE SOUSTŘEDÍM, KDYŽ SE UČÍM POD ČASOVÝM TLAKEM**“ – ČASOVÝ TLAK POMÁHÁ FILTROVAT DISTRAKTORY, AVŠAK UČENÍ VELKÉHO OBJEMU MATERIÁLU NA POSLEDNÍ CHVÍLI VEDE K VELMI NEEFEKTIVNÍMU VÝSLEDKU JEDNODUŠE PROTO, ŽE NENÍ ČAS PRO EFEKTIVNÍ ZPRACOVÁNÍ (VYBAVOVÁNÍ, KONSOLIDACE, APLIKACE, ZPRACOVÁNÍ INTERFERENCÍ...)
- **FALEŠNÝ POCIT, ŽE TO UMÍM** – ROZPOZNÁNÍ ZNÁMÉHO TEXTU NESTAČÍ, MUSÍM EXPLICITNĚ SHRNOUŤ ZPAMĚTI
- **POCIT, ŽE SI TO NEPAMATUJI, POKUD JSEM SE TÍM DELŠÍ DOBU NEZABÝVAL** – NÁŠ SUBJEKTIVNÍ ODHAD TOHO, KOLIK SI TOHO ZAPAMATUJI NEBO VYBAVÍM, JE VELMI NEPŘESNÝ, POKUD NEVYCHÁZÍ Z OBJEKTIVNÍHO ZPRACOVÁNÍ ZKUŠENOSTI; UŽITÍ EFEKTIVNÍCH STRATEGIÍ JE LEPŠÍ PREDIKTOR VÝKONU NEŽ SUBJEKTIVNÍ POCIT!

# STAVEBNÍ KAMENY AKADEMICKÉ PROKRASTINACE



# STAVEBNÍ KAMENY AKADEMICKÉ PROKRASTINACE



- PROSTŘEDÍ SE SPOUŠTĚČI ROZPTYLUJÍCÍCH NÁVYKŮ
- NEODDĚLENOST ČASU A PROSTORU NA PRÁCI A NA OSOBNÍ ŽIVOT
- NÁVYK SPOJUJÍCÍ PRÁCI S ROZPTÝLENÍM A VYHÝBÁNÍM; SNAHA O MULTITASKING
- CHYBĚJÍCÍ JASNÉ PRACOVNÍ NÁVYKY A POSTUPY
- NEJASNÝ CÍL A PŘEDSTAVA O TOM, CO PŘESNĚ CHCI BEZPROSTŘEDNĚ ZAČÍT A DOKONČIT A JAK MÁ PROCES VYPADAT
- NEKONSTRUKTIVNÍ PLÁNOVÁNÍ A PŘEMÝŠLENÍ O ÚKOLU (EXTRÉMNI NÁROKY, ZAHLCENÍ, KONFLIKTNÍ INSTRUKCE, „OVERTHINKING“, FANTAZÍROVÁNÍ O VÝSLEDKÁCH, SEBEMRSKAČSTVÍ...)
- NAUČENÁ NEDŮVĚRA VE VLASTNÍ SCHOPNOST EFEKTIVNĚ PRACOVAT PRŮBĚŽNĚ A DOTÁHNOUT VĚCI DO KONCE
- NAUČENÁ AVERZE VYCHÁZEJÍCÍ Z PŘEDCHOZÍCH SELHÁNÍ SEBEREGULACE („TO ZASE BUDE UTRPENÍ...“) – VEDE K VYHÝBÁNÍ
- NORMALIZACE PROKRASTINACE, IDENTIFIKACE, ŠPATNÉ VZORY A PŘEDSUDKY

# PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINIÍCH

## 1. ZMĚNA PŘEMÝŠLENÍ O PRÁCI A PRIORITIZACE

„CHCI STIHNOUT TYTO PRO MNĚ DŮLEŽITÉ VĚCI A FUNGOVAT TAK, ABYCH BYL ZDRAVÝ, SPOKOJENÝ A CÍTIL SE SÁM SEBOU – ŽE ŽIJU ŽIVOT, KTERÝ CHCI ŽÍT, V RÁMCI MOŽNOSTÍ, KTERÉ MÁM. NESTANE SE TAK ALE AUTOMATICKY. JAK TOHO MOHU CO NEJLÉPE DOSÁHNOUT? JAK MAXIMALIZOVAT DOSAŽENÍ TOHO, CO CHCI? MUSÍM ZJISTIT, CO FUNGUJE A CO NE. CO MŮŽU A CHCI OBĚTOVAT?“

VS.



„MÁLO PRACUJI. MĚL BYCH PRACOVAT MNOHEM VÍC. JSEM HROZNĚ LÍNÝ...“

„DOKUD TOTO NEDODĚLÁM, NIC PŘÍJEMNÉHO SI NEZASLOUŽÍM.“

„MUSÍM SE DO TOHO PROSTĚ NĚJAK DOKOPAT...“

# PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINÍCH

## 2. VYHRAZENÍ ČASU NA PRÁCI A ELIMINACE RUŠIVÝCH VLIVŮ

1. UVĚDOMIT SI SÍLU RUŠIVÝCH PODNĚTŮ A NEPODCEŇOVAT JE!
2. PŘIZNAT SI, CO MĚ ROZPTYLUJE NEJVÍCE (MNOHO DISTRAKTORŮ JE PŘÍJEMNÝCH A DÁVAJÍ MI „POCIT DOMOVA“ – NENÍ SNADNÉ SI PŘIZNAT, ŽE JE LEPŠÍ SE OD NICH NA ČAS IZOLOVAT).
3. INVESTOVAT ČAS A ÚSILÍ DO PŘÍPRAVY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ BEZ DISTRAKTORŮ (NAPŘ. PŘESUN DO KNIHOVNY).
4. STRATEGICKÉ PLÁNOVÁNÍ DNE TAK, ABYCH MOHL PRACOVAT A NEBYL RUŠEN PŘEDVÍDATELNÝMI OKOLNOSTMI (NAPŘ. HLAD, ČASOVÁ TÍSEŇ, ÚNAVA, LIDÉ...).
5. VYTVOŘENÍ PRACOVNÍ RUTINY A NÁSLEDNÉHO NÁVYKU – VÍM, JAK VĚCI DĚLAT, ČÍM PRACOVNÍ SEZENÍ ZAČÍNÁ A ČÍM KONČÍ, CO BĚHEM NĚJ SMÍM A NESMÍM DĚLAT

# PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINÍCH

## 3. EFEKTIVNÍ PLÁNOVÁNÍ A UMĚNÍ NASTAVIT MYSL NA PRÁCI

1. BUDOVÁNÍ SPECIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ, KTERÉ ÚKOL VYŽADUJE (NAPŘ. STRATEGIE UČENÍ) – REALISTICKÝ POHLED NA TO, CO POTŘEBUJI
2. UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍCH POTŘEB A ŽIVOTNÍCH PRIORIT (NEVYŘAZUJI Z PLÁNU PŘÍJEMNÉ AKTIVITY, KTERÉ VLASTĚ CHCI NEBO POTŘEBUJI UDĚLAT) – CO SI CHCI PONECHAT A CO VYŘADIT?
3. **MENTÁLNÍ SROVNÁVÁNÍ** A ROZLOŽENÍ ÚKOLU NA JEDNOTLIVÉ KROKY – PRO REALIZACI JE DŮLEŽITÉ ZAMĚŘENÍ NA PROCES, NIKOLI NA VÝSLEDEK
4. JASNĚ STANOVENÝ **REALIZAČNÍ ZÁMĚR** – JAKÝ KONKRÉTNÍ ÚKON CHCI UDĚLAT A KDY?
5. PRACOVNÍ SEZENÍ MÁ DEFINOVANÝ ZAČÁTEK A KONEC
6. NEZAHLTIT SE PLÁNY – POMÁHÁ MI MOJE PLÁNOVÁNÍ SKUTEČNĚ? ŠPATNÁ STRATEGIE PLÁNOVÁNÍ MŮŽE BÝT HORŠÍ NEŽ ŽÁDNÝ PLÁN...



# PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINIÍCH

## 4. SLEDOVÁNÍ A VYHODNOCOVÁNÍ POSTUPU A KONSTRUKTIVNÍ POHLED NA SELHÁNÍ

1. VĚDOMÍ, ŽE PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ – PROMĚNLIVÁ RYCHLOST POSTUPU A „SLEPÉ ULIČKY“ JSOU NORMÁLNÍ SOUČÁSTÍ CESTY ZA CÍLEM
2. SOUCIT SE SEBOU – JSEM SÁM SOBĚ DOBRÝM MENTOREM?
3. SELHÁNÍ JSOU PŘÍLEŽITOSTÍ NAUČIT SE NĚCO O SOBĚ: CO SE STALO? JAK TO MOHU PŘÍŠTĚ UDĚLAT JINAK? ZVLÁDNU TO? PROČ SI TO (NE)MYSLÍM? MOHU SI TO USNADNIT / UDĚLAT PŘÍJEMNĚJŠÍM? JAK?

# METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI



- KTERÉ Z MÝCH NÁVYKŮ A POSTUPŮ JSOU ÚČINNÉ A KTERÉ NIKOLI?
- PROČ MÁ POSLEDNÍ STRATEGIE NEFUNGovala? POUŽILA JSEM JI SPRÁVNĚ?
- KTERÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍ MOU POZORNOST / EMOCE / VÝKON POZITIVNĚ A NEGATIVNĚ?
- PROČ MŮJ POKUS O ZMĚNU CHOVÁNÍ SELHAL?
- PROČ MÁM Z DANÉHO ÚKOLU TAKOVÉTO POCITY? CO MĚ ROZČILUJE? PROČ CÍTÍM ÚZKOST A STRES? PROČ MÁM TENDENCI SE VZDÁVAT?
- CO SI O SOBĚ MYSLÍM? VĚŘÍM, ŽE TO DOKÁŽU? PROČ SI TO O SOBĚ MYSLÍM? CO POSTRÁDÁM? CO BYCH POTŘEBOVALA?
- JAK SILNÁ JE MOJE VŮLE A JAK JI OBŘEMENIT?

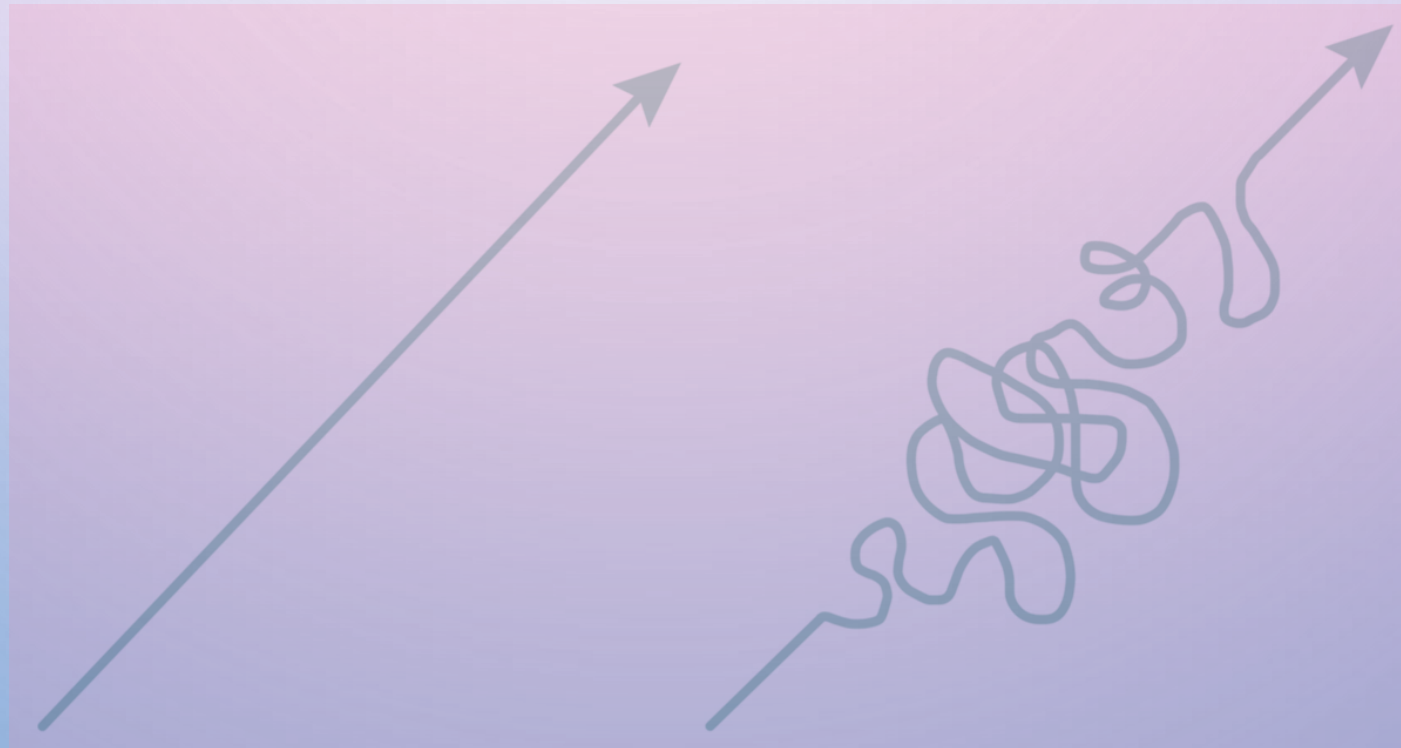
# REALIZAČNÍ DOVEDNOSTI

- **EFEKTIVNÍ STRATEGIE UČENÍ A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ**
- **EFEKTIVNÍ NAKLÁDÁNÍ Z ČASEM A PLÁNOVÁNÍ ÚKOLU** – ROZDĚLENÍ ÚKOLU NA SMYSLUPLNÉ MALÉ ČÁSTI, ROZVRŽENÍ PRACOVNÍCH SEZENÍ
- **VYTVÁŘENÍ NÁVYKŮ**– PRAVIDELNOST; VNĚJŠÍ SPOUŠTĚČE A „POSTRKNUTÍ“; ODSTRANĚNÍ PŘEKÁŽEK; SCHOPNOST UDĚLAT SI V ŽIVOTĚ PROSTOR
- **KONTROLA RUŠIVÝCH VLIVŮ A ORGANIZACE PROSTŘEDÍ**
- **SCHOPNOST SE MOTIVOVAT A KONSTRUKTIVNĚ REGULOVAT EMOCE**– AUTONOMNÍ MOTIVACE (ZÁJEM, NADŠENÍ A SMYSL); PODPORA POCITU HRDOSTI; ZVYŠOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY; SNAHA SOUSTŘEDIT SE NA RŮST A UČENÍ; POZITIVNÍ A KONSTRUKTIVNÍ POHLED NA CHYBY, FRUSTRUJÍCÍ OKAMŽIKY A SELHÁNÍ

# PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

Hlavním prediktorem dlouhodobě úspěšné změny chování je **vytrvalost navzdory selháním a učení se z vlastních chyb.**

*Sebemrskáčství nezabírá. Bez selhání neexistuje učení – pouze předvádění se!*





**DĚKUJI ZA  
POZORNOST**

