



# Workshopy na konferenci

5. 5. 2022 | 9-17 hod. | Praha

## Metody trénování paměti, jogging mozku

Dlouhodobá paměť: metody, jak přimět „hacknout“ svůj mozek, paměť k rychlému uchopení a kvalitnímu zapamatování si učiva. Paměť na krátko: akční paměť na průběžné zapamatování si informací na 1 den i ve stresu - pracovní informace. Paměť na čísla: letopočty, PINy, hesla... Jogging mozku: vysoce efektivní metody tréninku mozku, rezervní paměť, kondice mozku.

**Lektor: René Müller, [www.mamtovhlave.cz](http://www.mamtovhlave.cz)**

## Hlasová hygiena a práce s dechem

Hlas je pro učitele hlavní pracovní nástroj. V tomto intenzivním workshopu se naučíte konkrétní techniky, jak svůj unavený hlas můžete uvolnit i otevřít. Navíc se správným dýcháním můžete mít silný a zvučný hlas za použití zlomku energie.

**Lektor: Radek Petráš, [www.radekpetras.cz](http://www.radekpetras.cz)**

## My všichni chybou povinni

Na interaktivním workshopu si vyzkoušíte metody aplikované divadelní improvizace. Ta je původně uměleckou disciplínou, jejíž principy lze dobře přenést do školství i soukromého života. Předchozí herecké zkušenosti nejsou vůbec nutné, improvizace je opravdu pro všechny (i pro stydlivé introverty). Zaměříme se na práci s chybou, prozkoumáme náš postoj k chybám a také to, jak je nebo není užitečný pro učení a rozvoj. V sérii krátkých cvičení si vyzkoušíte, jaký vliv na nás mají naši vnitřní kritici, jak pravdivé je přísloví „kdo nic nedělá, nic nezkaží“, jak se chybou nenechat strhnout a vrátit se do hry.

**Lektoři: Karolína Harries & Ondřej Nečas, [www.karolinaharries.cz](http://www.karolinaharries.cz)**

## Relaxační techniky aneb Jak nevyhořet

Profese, které se vyznačují intenzivním kontaktem s druhými lidmi, jsou nesmírně náročné na psychiku. Pro zvládnutí stresu a udržení zdravé komunikace i zdraví vůbec je nutné učit se techniky spojené s uvolněním napětí, dýcháním, uvědomování si hranic svých i druhých lidí. Na workshopu zažijete krátké techniky práce s tělem, které vám pomohou stabilizovat emoce, udržovat své přirozené hranice a preventivně předcházet syndromu vyhoření nebo jiným nepříjemnostem spojeným se stresem.

**Lektorka: Marie Rumlová, [www.supervize-rumlova.cz](http://www.supervize-rumlova.cz)**