

MANAGEMENT POZORNOSTI

Pozornost, soustředění a odpočinek v dnešním světě

přednáška od GrowJob Petra Ludwiga
přednáší Lukáš Havránek

13. 6. 2022 OD 15:00

: NA FAKULTĚ LESNICKÉ A DŘEVAŘSKÉ V DP201 A TAKÉ ONLINE

Ať už pracujeme v hlučném prostředí, nebo v teple domova, pro nás všechny nastává zcela nová výzva: jak se dokázat plně soustředit na to, co máme dělat? Co dělat s vlastními rušivými myšlenkami? Jak se bránit nutkání brát neustále do ruky telefon, kontrolovat zprávy či sociální sítě?

Hluboká práce, mindfulness a trénink pozornosti nám může pomoci zvládat lépe vyskytující se stres, soustředit se na to důležité a tím zvýšit pracovní efektivitu. Naši schopnost soustředit se lze posilovat, protože náš mozek lze trénovat podobně jako sval. A to i navzdory rostoucímu informačnímu přetížení, vibrujícím telefonům, emailům i hlučným kolegům. S tréninkem pozornosti se stáváme méně náchylní k všudypřítomným možnostem rozptýlení a zábavě. Tím roste naše cílevědomost, schopnost hlubokého odpočinku i životní spokojenost.

**UMĚNÍ BÝT MOUDRÝM SPOČÍVÁ V TOM,
VĚDĚT, ČEMU NEVĚNOVAT POZORNOST.**
William James

Na přednášce se dozvíte:

- Jak se nenechat vyrušit okolím a vlastními myšlenkami?
- Jaké jsou druhy pozornosti a jak je trénovat, abychom dokázali být koncentrovaní i v rušném prostředí?
- Jak snižovat stres pramenící z příliš velkého množství úkolů?
- Jaký je rozdíl mezi hlubokou a mělkou prací a jak si díky tomu lépe zorganizovat pracovní den?
- Jak zlepšit schopnost koncentrace pomocí meditace a mindfulness?



Fakulta lesnická
a dřevařská

