

Nabídka kurzů Centra celoživotního vzdělávání PdF MU

TIME MANAGEMENT – 4 HLAVNÍ NÁVYKY PRO EFEKTIVNÍ PRÁCI

10. 4. 2017 (9 - 16 hod.), uč. 73, CVIDOS, Poříčí 31

Chcete být produktivnější? Umět si dobře zorganizovat čas? Dotahovat věci do konce?

Poznejte absolutně jednoduchý systém organizace práce, založený na přirozených principech a světově oblíbených metodách Getting things done (GTD) a Zen To Done (ZTD). Osvojte si praktické použití čtyř hlavních návyků pro efektivní práci - shromažďování informací tak, abyste je měli stále po ruce, třídění věcí a seznamů pro dokonalý pořádek, plánování úkolů tak abyste stihli vše důležité a soustředěné dokončování úkolů. Uvolněte si hlavu od naléhavých věcí a získáte více času pro sebe.

Info a přihlášky: <https://is.muni.cz/obchod/baleni/103290>

PRÁCE S TRÉMOU A PREZENTACÍ

26. 4. 2017 (9 - 16 hod.), uč. 73, CVIDOS, Poříčí 31

Je pro vás náročné projevovat se v nové skupině? Nebo se naopak bojíte prezentovat před lidmi, kteří vás znají?

Seznámíte se s psychosomatickými základy trémy. Vyberete si z nabídky konkrétních technik, které vám pomohou trému zmírnit. Vyzkoušíte si praktická cvičení, která vás uvolní před prezentací či důležitým setkáním. Budeme pracovat s tělem, hlasem, dechem, racionalizací či vizualizací. Dostanete jednoduchou strukturu prezentace, kterou si také vyzkoušíte. Na svůj projev dostanete rozvojovou zpětnou vazbu od ostatních i od lektora – co vám pomůže lépe zaujmout posluchače a oživí váš projev.

Info a přihlášky: <https://is.muni.cz/obchod/baleni/103292>,

SILNÉ STRÁNKY A SEBEVĚDOMÍ

3. 5. 2017 (9 - 16 hod.), uč. 73, CVIDOS, Poříčí 31

Chcete si věřit a cítit se dobře? Kde se bere sebevědomí a na čem závisí? Co je vaše silná stránka?

Dozvíte se nejnovější a zásadní poznatky z pozitivní psychologie, oceňujícího ptaní a neurobiologie, které ovlivňují to, jak se cítíme a to jak si věříme. Seznámíte se s teorií dobré pohody, která popisuje pět oblastí, nezbytných pro spokojený a naplněný život. Pojmenujete si svoje silné stránky a vyzkoušíte si, jak si v nich věříte. Prozkoumáte přesvědčení, která ovlivňují vědomí vaší hodnoty. Dostanete techniky, jak s těmito přesvědčeními pracovat a postupně je měnit.

Info a přihlášky: <https://is.muni.cz/obchod/baleni/103291>