
Workshop Prověřuj, než začneš důvěřovat!

3. května jsme uspořádali workshop zaměřený na kritické myšlení s lektorkou Jitkou Ševčíkovou.

Studenti a studentky nahlédli po pokličku základních pravidel kritického myšlení, vyzkoušeli si několik her a aktivit, které pomáhají zvednout náročnost komunikační situace. Výjimečným zážitkem byla práce v hladině Alfa, kdy za pomoci zkldňujících technik měli možnost „naslouchat“ svému mozku. Studenti dostali příležitost naučit se rozpoznat důležité a podstatné od balastu a šumu, který nás denně obklopuje.

Co je potřeba si pamatovat:

Základní otázka kritického myšlení: „Zajímá mě to?“

Vaše uši nejsou odpadkový koš.

Nechte mozek odpočívat – rozlišujte balast a šum.

Zpětná vazba účastníků:

„skvělá lektorka, velmi příjemná, vstřícná a lidská“

„super bylo hodně praktických cvičení“

„Nejlepší byl šlofíček po obědě“



Rozhovor s lektorkou Jitkou Ševčíkovou

• Co znamená „myslet kriticky“?

Umět si z informací vybírat správně, to co je teď aktuálně právě pro mne hodnotná informace. Nevěřit každému blábolu, ověřovat si zdroje informací, hledat svoje vlastní autority a srovnávat informace s tím, jak to mám nastavené. Hledat nejen potvrzení, ale i vyvrácení, umět přiznat, že nevím, nemám k tomu dostatek informací...

- **Co můžu udělat pro to, aby můj mozek nebyl zbytečně zatěžován nesmysly?**
Omezit komunikační kanály na relevantní. Vypínat sociální sítě, prohlížeč dávat do anonymního modu, nezabývat se bulvárem, hoaxy, neposílat ani nešířit spamy, neklikat na reklamy.
- **Existuje jednoduchá rada jak přežít zkouškové? (z pohledu mentorky a koučky)**
Trénovat vnitřní disciplínu. Poručit si a poslechnout se. Plánovat v blocích a ty dodržovat – porcovat učení, předvídat, dodržovat spánkovou hygienu, protože spousta informací se ukládá do mozku právě během spánkových fází. Omezit přísun jednoduchých cukrů a alkoholu. Dávat mozku hodnotné palivo. Připravit se na nutkání, která budou přicházet (a odolat jim). Aktivovat v mozku centrum odměny – čím se odměním za každou kapitolu, zkoušku, ... udělat si z toho rituál. Naplánovat si „řízené selhání“. To všechno jsou dobré finty, jak na to.
- **Co přesně znamená „hladina Alfa“?**
Hladina alfa je stav uvolněného vnímání, kdy mozek může jakoukoli mentální práci dělat s minimálním výdejem energie a maximem vnímání. Je to relaxační stav, ve kterém se můžeme učit a přitom „nedřít“, ovšem je to také disciplinovaná práce. Dá se trénovat a je o schopnosti odfiltrovat rušivé vjemy a vypěstovat si návyk například pomocí nízkofrekvenční hudby nebo zvuků, případně dechových technik.
- **Jak se vám učilo na UK a budete vás tu moci zažít i v budoucnu?**
No bylo to náročné, přiznávám. Nejsm zvyklá na nedisciplinovanost – pozdní příchody účastníků, vyrušování příště už ošetřím, aby to pro mne i ostatní bylo více komfortní. Po začátku nebude možnost vstoupit do rozběhnutého bloku. Jinak to bylo prima, účastníci byli zvědaví, hraví, sdílní. To mám ráda, když je atmosféra vtipná a uvolněná. Budu se těšit na viděnou 17. října na semináři Nenechte sebou manipulovat!



