

# **Seminář osobnostního rozvoje a wellbeingu**

## **3ORW**

### **volitelný předmět**

**Určení:** dvouletý seminář si volí studenti třetích ročníků a septim

**Dotace:** 2 hodiny týdně

**Náplň:** cesta sebeobjevování a sebepoznání, praktické techniky, inspirace a sdílení

**Doporučení:** seminář je určen všem, kteří se chtějí lépe poznat, pracovat na rozvoji svých soft skills a naučit se pečovat o svůj wellbeing

**Cíl:** přáním vyučujícího je, aby seminář byl co možná nejvíce praktický a přispěl studentům k rozvoji a naplnění jejich potenciálu a dal jim nástroje pro zdravý, šťastný

a spokojený život v souladu s metodikou 4R - respekt, rozmanitost, rovnost a resilience

### **Vzdělávací plán:**

- 1) Úvod do osobního rozvoje, mindfulness, psychosomatika, cirkadiánní rytmus
- 2) Správné dechové vzorce, energetická cvičení, meditace
- 3) Sebepoznání a práce s osobnostními rysy, sebedůvěra, sebepřijetí, sebedůvěra, psychohygienu
- 4) Komunikace a vztahy, komponenty vztahů, autenticita, opravdové vztahy
- 5) Práce s emocemi, strach, úzkosti
- 6) Pozitivní myšlení, odvaha, soustředění a pozornost
- 7) Stanovení priorit, disciplína, neurolingvistické programování, paměť
- 8) Psychická první pomoc, metoda coachingu
- 9) Práce se stresem, anger management
- 10) Vliv stravy, mentálního nastavení a prostředí na zdraví a prožívání

**Vyučující:** Mgr. Renata Moudrá