

Agnieszka Kozdroń

NEUROKOMPETENCJE



Portfolio programów
szkoleniowych



Programy AKSON NeuroEmotion™, łączą wiedzę o funkcjonowaniu mózgu z praktycznymi ćwiczeniami rozwijającymi neurokompetencje emocjonalne, społeczne, komunikacyjne i poznawcze. Uczestnicy szkoleń nie tylko dowiadują się, dlaczego reagują w określony sposób, uczą się rozpoznawać schematy, weryfikować ich przydatność, zmieniać sposób wartościowania doświadczeń i tworzyć nowe sposoby reagowania, pozyskując nową wiedzę.

Doskonaląc neurokompetencje, uczą się

- zauważać schematy myślenia i reagowania,
- rozpoznawać mechanizmy własnych reakcji,
- oceniać funkcjonalność pamięci znaczeń, myślenia, reakcji,
- inteligentnie pozyskiwać nową wiedzę,
- rozwijać nowe sposoby reagowania,
- zarządzać emocjami,
- wykorzystywać komunikację współpracując, realizując cele,
- żyć w zgodzie z sobą, ciesząc się życiem i wzmacniając poczucie szczęścia,
- rozwijać autonomię, wolną wolę sprawczość i decyzyjność,
- tworzyć precyzyjne plany i skutecznie je realizować.

Dlaczego neurokompetencje?

Wiedza o funkcjonowaniu człowieka staje się dziś jedną z najważniejszych kompetencji życiowych. We współczesnym świecie nie wystarczy wiedzieć co robić. Coraz częściej o skuteczności człowieka decyduje to:

- jak podejmuje decyzje,
- jak reaguje emocjonalnie,
- jak komunikuje się z innymi,
- jak współpracuje,
- jak rozwiązuje problemy,
- czy potrafi myśleć poza schematami,
- czy jest elastyczny w zmieniającym się środowisku,
- czy potrafi tworzyć innowacyjne rozwiązania,
- jak uczy się nowych kompetencji,
- jak funkcjonuje pod presją,
- czy bierze odpowiedzialność za swoje działania,
- czy potrafi koncentrować się na realizacji wspólnych celów.

Neurokompetencje pomagają lepiej rozumieć mechanizmy działania człowieka oraz świadomie rozwijać umiejętności, które zwiększają skuteczność współpracy, komunikacji, podejmowania decyzji i osiągania celów w nowoczesnych organizacjach i życiu prywatnym. Szkolenia pomagają ludziom doskonalić neurokompetencje, dzięki czemu lepiej rozumieją siebie i innych, bardziej świadomie podejmują decyzje oraz skuteczniej wykorzystują własny potencjał w pracy i życiu. Uczestnicy szkoleń poznają mechanizmy odpowiedzialne za sposób myślenia, reagowania i tworzenia innowacji oraz uczą się wykorzystywać tę wiedzę do skuteczniejszego działania – zarówno w środowisku zawodowym, jak i w życiu prywatnym.

Więcej informacji tel. 518-089-032

Email: kontakt@agnieszkakozdron.pl

Oferta szkoleń. Neurokompetencje w praktyce

NeuroKompetencje personalne Schematy myślenia i wzory zachowania Rozpoznaj. Zweryfikuj. Zmień

Człowiek nie zawsze reaguje na to, co dzieje się teraz. Często reaguje zgodnie z tym, czego wcześniej nauczył się doświadczać, interpretować i przewidywać. Zdarza się, że wiedza na podstawie której mózg tworzy prognozy reakcji, nie przystaje do wymogów bieżącej chwili.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy powstawania schematów myślenia i wzorów reagowania oraz dowiedzą się, dlaczego w podobnych sytuacjach mogą automatycznie podejmować te same decyzje, reagować emocjonalnie lub wybierać zachowania, których świadomie nie chcą, a które są ich pamięcią.

Uczestnicy szkolenia, uczą się rozpoznawać sytuacje, w których aktualna reakcja może być związana z wcześniejszym doświadczeniem, pamięcią emocjonalnych znaczeń, oraz oddzielać to, co dzieje się obecnie, od zapamiętanych znaczeń i sposobów reagowania.

W części praktycznej uczestnicy uczą się **weryfikować użyteczność własnych schematów myślenia i reagowania**, zatrzymywać automatyczną reakcję i świadomie tworzyć nowe sposoby działania, inteligentnie pozyskując nową użyteczną wiedzę.

Korzyści

- ✓ większa świadomość automatycznych sposobów reagowania
- ✓ rozpoznawanie schematów wpływających na decyzje i zachowanie
- ✓ większa elastyczność myślenia
- ✓ większy wpływ na własne reakcje
- ✓ umiejętność weryfikowania, czy dotychczasowy sposób działania nadal służy celowi
- ✓ rozwijanie nowych wzorów reagowania
- ✓ bardziej świadome podejmowanie decyzji
- ✓ inteligentne, szybkie pozyskiwanie nowych informacji
- ✓ większa autonomia w sytuacjach presji społecznej
- ✓ wzmocnienie sprawczości, decyzyjności, autonomii

NeuroKompetencje personalne

Mechanizmy tworzenia prognoz reakcji przez mózg

Neurokompetencje to umiejętność świadomego wpływania na sposób, w jaki **mózg tworzy prognozy przyszłych reakcji**. Człowiek działa zgodnie z prognozą, którą w danym momencie tworzy jego mózg. A jakość tej prognozy zależy od zgromadzonych doświadczeń, zapamiętanych emocjonalnych znaczeń, aktualnego kontekstu, jakości kapitału intelektualnego oraz świadomego sposobu interpretowania sytuacji.

Brak wiedzy o tym jak działa człowiek sprawia, że choć większość ludzi próbuje zmieniać swoje zachowanie, mimo wielu prób, nie osiągają zamierzonego efektu. Znacznie skuteczniej jest zrozumieć mechanizmy, które to zachowanie tworzą, by przejąć kontrolę nad tymi procesami.

Mózg nie reaguje wyłącznie na rzeczywistość.

Każdego dnia nieustannie tworzy **prognozy przyszłych reakcji**, wykorzystując zapamiętane doświadczenia, emocjonalne znaczenia, zgromadzone informacje oraz utrwalone schematy działania.

To właśnie dlatego często człowiek reaguje inaczej, niż świadomie chciałby.

Nie dlatego, że brakuje mu inteligencji czy motywacji.

Nie dlatego, że jest słaby.

Ale dlatego, że mózg korzysta z prognoz opartych na tym, czego nauczył się wcześniej, ponieważ świat dynamicznie się zmienia, takie prognozy mogą generować wyłącznie trudności, ponieważ tworzone są w oparciu o nieaktualne dane.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy odpowiedzialne za tworzenie tych prognoz oraz uczą się świadomie wpływać na sposób, w jaki mózg interpretuje informacje, podejmuje decyzje i wybiera kolejne działania.

Człowiek nie jest całkowicie "skazany" na pamięć. Pamięć jest jednym z głównych źródeł, z których mózg buduje prognozy reakcji, ale nie jedynym. Dzięki nowej wiedzy, nowym doświadczeniom i świadomej refleksji można wpływać na to jakie prognozy tworzy mózg.

Zrozumienie mechanizmu, zwiększa wpływ na sposób w jaki człowiek kieruje swoją uwagę, gromadzi informacje, świadomie wpływa na sposób w jaki mózg tworzy kolejne prognozy reagowania.

Korzyści

- ✓ zrozumienie, dlaczego mózg nie zawsze reaguje zgodnie z naszymi świadomymi intencjami
- ✓ umiejętność rozpoznawania schematów wpływających na decyzje i zachowanie
- ✓ większy wpływ na sposób myślenia i reagowania
- ✓ świadome rozwijanie nowych kompetencji
- ✓ skuteczniejsze podejmowanie decyzji
- ✓ większa elastyczność poznawcza
- ✓ inteligentne zarządzanie wiedzą
- ✓ praktyczne narzędzia wspierające rozwój zawodowy i osobisty

NeuroKompetencje personalne

Wzory zachowania

Rozpoznawanie, weryfikacja i świadoma zmiana automatycznych reakcji

Człowiek nie zawsze reaguje na sytuację, która właśnie się wydarza. Czasami reaguje na znaczenie, które jego mózg przypisał podobnym doświadczeniom wcześniej. Mózg wykorzystuje wcześniejsze doświadczenia, emocjonalne znaczenia i schematy do tworzenia prognoz, ważne jest to, że człowiek nie jest na nie skazany.

Powtarzające się doświadczenia, silne emocje, relacje oraz sposoby rozwiązywania trudnych sytuacji mogą utrwalać określone sposoby interpretowania informacji i reagowania. Ponadto w pamięci mózgu zgromadzone zostały schematy reakcji, z których korzystano w rodzinie, a które w chwili obecnej mogą generować trudności.

W rezultacie człowiek może podejmować decyzje zgodne z dawnym sposobem reagowania, mimo że jego obecne życie, relacje i możliwości są już inne.

Podczas szkolenia uczestnicy uczą się rozpoznawać takie automatyczne wzory zachowania, sprawdzać, czy nadal odpowiadają aktualnej sytuacji oraz tworzyć nowe sposoby reagowania.

Szczególne miejsce zajmuje analiza znaczenia doświadczeń rodzinnych, relacyjnych i biograficznych oraz mechanizmów pamięci, uczenia się i tworzenia prognoz przyszłych reakcji, przez zrozumienie mechanizmu tworzenia schematów reagowania zgodnie z emocjonalną pamięcią znaczeń.

Korzyści

- ✓ umiejętność rozpoznawania automatycznych schematów myślenia i reagowania
- ✓ umiejętność oddzielania aktualnej sytuacji od wcześniejszych doświadczeń
- ✓ skuteczniejsze rozpoznawanie znaczenia emocji, słów i zachowań
- ✓ umiejętność wglądu w doświadczenia biograficzne i dawne schematy reagowania
- ✓ skuteczniejsze rozpoznawanie wzorów zachowania w relacjach
- ✓ umiejętność weryfikacji funkcjonalności dawnych wzorów zachowania
- ✓ skuteczniejsze tworzenie nowych sposobów zachowania
- ✓ zwiększenie elastyczności myślenia i podejmowania decyzji
- ✓ wzmocnienie decyzyjności, autonomii, woli stanowienia o sobie

NeuroKompetencje personalne
NeuroZmiana. Nowa reakcja
Tworzenie nowych wzorów zachowania

Człowiek nie zawsze zachowuje się tak, jak chce. Czasami wie, co powinien zrobić, a mimo to reaguje dokładnie tak jak wcześniej.

Wycofuje się. Atakuje. Zgadza się, choć nie chce. Milczy. Ulega. Kontroluje. Odkłada decyzję. Powtarza zachowanie mimo, że po chwili, uznaje je za niekorzystne.

Dlaczego?

Ponieważ zachowanie nie powstaje wyłącznie w chwili, w której człowiek podejmuje decyzję. Na reakcje wpływają wcześniejsze doświadczenia, pamięć, emocje, nadawane sytuacjom znaczenia, wyuczone strategie oraz przewidywania dotyczące tego, co wydarzy się za chwilę. **Mózg wykorzystuje przeszłość, aby przygotować człowieka na przyszłość.** Problem pojawia się wtedy, gdy dawna strategia nadal uruchamia się w sytuacji, która już się zmieniła. Pamięć wcześniejszych doświadczeń wpływa na prognozowanie kolejnych reakcji.

W części praktycznej uczestnicy uczą się rozbudowywać strategię przez inteligentne pozyskiwanie korzystniejszych informacji związanych z różnymi możliwościami reagowania, bardziej dopasowanych do swoich potrzeb. Uczą się weryfikować pamięć intencji i znaczeń, tworząc bardziej precyzyjne cele i trafniej określając własne potrzeby. Rozwijają umiejętność tworzenia nowych, skuteczniejszych sposobów reagowania przez świadome zarządzanie informacjami zgromadzonymi w pamięci mózgu. Uczestnicy szkolenia uczą mózg, że obecna sytuacja może mieć inne znaczenie i może wymagać innej reakcji.

Korzyści

- ✓ skuteczniejsze tworzenie nowych sposobów zachowania
- ✓ doskonalenie rozumowania opartego na faktach w procesie podejmowania decyzji
- ✓ wykorzystanie informacyjnej funkcji emocji do tworzenia nowej reakcji
- ✓ tworzenie warunków, dla możliwości nowego sposobu reagowania
- ✓ zmiana sposobu emocjonalnego wartościowania doświadczeń
- ✓ ćwiczenie nowych sposobów reagowania
- ✓ rozpoznawanie i zmiana schematów myślenia i reagowania w relacjach, w odniesieniu do oczekiwań i dawnych prognoz zachowywania się
- ✓ wzmacnianie decyzyjności, autonomii, sprawczości i własnej skuteczności

NeuroKompetencje personalne

Wysokie poczucie własnej wartości i jego wpływ na tworzenie prognoz reakcji przez mózg

To, jak człowiek postrzega siebie, wpływa na sposób, w jaki interpretuje informacje, podejmuje decyzje, reaguje na ocenę innych oraz określa własne możliwości. Emocjonalne wartościowanie siebie, aktywuje określony sposób myślenia, mówienia, komunikowania i reagowania. Niskie lub wysokie poczucie własnej wartości przyczynia się do indywidualnego tworzenia prognoz reakcji przez mózg. Prawidłowa praca mózgu i korzystne tworzenie prognoz reakcji przez mózg zależą od emocji, jakimi człowiek obdarza sam siebie.

Stabilne poczucie własnej wartości nie oznacza przekonania, że jest się lepszym od innych. Oznacza możliwość uznania własnej wartości bez konieczności ciągłego potwierdzania jej przez otoczenie, a pozytywne emocjonalne wartościowanie siebie, tworzy korzystną pamięć bezpieczeństwa na fundamencie której mózg tworzy indywidualny sposób reagowania. Wysokie poczucie własnej wartości oraz poczucie indywidualnej tożsamości, wzmacniają poczucie sprawczości, decyzyjności, autonomii i woli stanowienia o sobie, człowiek staje się bardziej odpornym na żądania grupy, dzięki czemu szybciej i efektywniej realizuje własne cele.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy związane z wartościowaniem siebie, poczuciem sprawczości, tożsamością oraz reagowaniem na społeczną ocenę.

Uczestnicy szkolenia uczą się rozpoznawać, kiedy własna ocena siebie jest oparta na aktualnych faktach i wartościach, a kiedy zależy przede wszystkim od opinii, oczekiwań lub ocen innych osób oraz jak emocjonalne wartościowanie siebie wpływa na procesy neuropoznawcze oraz zdolności intelektualne. Uczestnicy szkolenia uczą się traktować własną wartość jako punkt odniesienia dla własnych decyzji, sprawczości, skuteczności, autonomii i woli stanowienia o sobie.

Korzyści

- ✓ rozpoznawanie własnego źródła poczucia wartości
- ✓ wzmacnianie procesu pozytywnego emocjonalnego wartościowania siebie
- ✓ odróżnianie samooceny od stabilnego poczucia własnej wartości
- ✓ budowanie lub wzmacnianie stabilnej indywidualnej tożsamości
- ✓ rozpoznawanie ocen innych osób, weryfikacja ich zasadności
- ✓ wzmacnianie poczucia sprawczości i decyzyjności
- ✓ rozwijanie odporności na presję społeczną
- ✓ umiejętność rozpoznawania sytuacji w których dochodzi do manipulacji samooceną
- ✓ wzmacnianie bezpieczeństwa, autonomii, tworzenie własnych granic

NeuroKompetencje poznawcze

Inteligentne uczenie się

Jak szybciej pozyskiwać, porządkować i wykorzystywać wiedzę

Współczesny człowiek nie ma problemu z dostępem do informacji.

Problemem staje się wybranie tego, co naprawdę warto wiedzieć, zapamiętać i wykorzystać.

Uczenie się nie polega wyłącznie na gromadzeniu informacji. Aby nowa wiedza mogła wspierać działanie, człowiek musi potrafić zwrócić na nią uwagę, nadać jej znaczenie, połączyć ją z posiadanymi informacjami, zapamiętać ją oraz wykorzystać w odpowiednim momencie.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy związane z uwagą, pamięcią, przetwarzaniem informacji i uczeniem się. Dowiedzą się, co ułatwia przyswajanie nowych informacji, co utrudnia ich wykorzystywanie oraz jak świadomie organizować proces pozyskiwania i porządkowania wiedzy. Poznają również sposoby ograniczania nadmiaru informacji oraz inteligentnego wybierania tego, co jest potrzebne do realizacji konkretnego celu.

W części praktycznej uczestnicy uczą się selekcjonować informacje, porządkować je, łączyć nową wiedzę z posiadanymi zasobami oraz świadomie wykorzystywać pamięć. Rozwijają również umiejętność zadawania właściwych pytań, zmiany sposobu przetwarzania informacji i tworzenia własnych strategii uczenia się. Celem jest nie tylko zapamiętywanie większej ilości informacji, ale rozwijanie umiejętności inteligentnego pozyskiwania wiedzy i wykorzystywania jej wtedy, gdy jest potrzebna.

Korzyści

- ✓ skuteczniejsze przyswajanie nowych informacji
- ✓ lepsze wykorzystywanie pamięci
- ✓ większa koncentracja podczas uczenia się
- ✓ umiejętność selekcjonowania informacji
- ✓ ograniczenie przeciążenia nadmiarem informacji
- ✓ lepsze porządkowanie wiedzy
- ✓ łatwiejsze łączenie nowych informacji z posiadaną wiedzą
- ✓ szybsze odnajdywanie potrzebnych informacji
- ✓ większa samodzielność w uczeniu się
- ✓ tworzenie skuteczniejszych indywidualnych strategii uczenia się
- ✓ lepsze wykorzystywanie wiedzy w praktyce
- ✓ rozwijanie inteligentnego zarządzania wiedzą

NeuroKompetencje personalne

Autonomia. Decyzyjność i przywództwo w praktyce

Autonomia oznacza możliwość samodzielnego określania tego, co jest dla człowieka ważne, podejmowania własnych decyzji i świadomego wyboru sposobu działania. Człowiek może znać swoje potrzeby i wartości, a mimo to podejmować decyzje pod wpływem oczekiwań innych osób, społecznej oceny, wcześniejszych doświadczeń, emocji lub utrwalonych sposobów reagowania.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy wpływające na autonomię, decyzyjność i poczucie wpływu na własne życie. Dowiedzą się, w jaki sposób pamięć wcześniejszych doświadczeń, emocjonalne znaczenia, schematy myślenia oraz pamięć schematów relacyjnych i reakcje na ocenę innych osób, mogą wpływać na to, co człowiek uznaje za możliwe, właściwe lub bezpieczne czy stosowane w danej chwili.

Uczestnicy szkolenia uczą się rozpoznawać, kiedy ich decyzje wynikają z własnych potrzeb i celów, a kiedy są odpowiedzią na oczekiwania, presję lub utrwalony sposób reagowania. Zdarza się, iż w zdarzeniu trudnym pojawia się silna emocjonalna myśl, pragnienie, która determinuje wybory życiowe, nawet wtedy, gdy zmieniły się okoliczności życia. Praktycznym aspektem szkolenia jest weryfikacja emocjonalnych znaczeń i świadome precyzyjne kreowanie intencji i celów, które służą w pełni rozwojowi osobowego potencjału. W części praktycznej uczestnicy uczą się oddzielać własne cele od oczekiwań otoczenia, weryfikować znaczenie opinii innych osób, rozpoznawać mechanizmy ograniczające samodzielne myślenie oraz świadomie wybierać sposób działania. Rozwijają również umiejętność określania własnego punktu odniesienia, podejmowania decyzji, wzmacniania przywództwa i budowania działań zgodnych z własnymi celami.

Korzyści

- ✓ większa autonomia w podejmowaniu decyzji
- ✓ większa niezależność od ocen i oczekiwań innych osób
- ✓ lepsze rozpoznawanie własnych potrzeb, wartości i celów
- ✓ większa świadomość wpływu schematów na decyzje
- ✓ umiejętność oddzielania własnych celów od oczekiwań otoczenia
- ✓ większa decyzyjność
- ✓ większa odporność na presję społeczną
- ✓ większa pewność wyboru własnego sposobu działania
- ✓ zmiana pamięci emocjonalnych znaczeń z przeszłości na rzecz świadomego kreowania precyzyjnych celów
- ✓ większa odpowiedzialność za podejmowane decyzje
- ✓ wzmacnianie poczucia wpływu na własne życie
- ✓ większa spójność pomiędzy tym, czego człowiek chce, a tym, co robi

NeuroKompetencje personalne

Sprawczość. Jak zmienić intencje w decyzje, cele i konkretne działania

Można wiedzieć, czego się chce, mieć wiedzę, pomysły i dobre intencje, a mimo to nie działać. Człowiek może odkładać decyzję, czekać na odpowiedni moment, wielokrotnie analizować możliwości albo rozpoczynać działanie i szybko z niego rezygnować. Szkolenie umożliwia uczestnikom wzmocnienie lub rozwijanie własnej sprawczości przez wzmacnianie poczucia wpływu, osobistej odpowiedzialności i wzmocnienie aktywności, dzięki wykorzystaniu procesów neuropsychicznych i przez świadome zarządzanie sobą w zakresie autorstwa czynu.

Sprawczość polega na umiejętności rozpoznawania tego, na co mamy wpływ, podejmowaniu decyzji, kierowaniu własnym działaniem i aktywnym wytrwałym realizowaniu zaplanowanych celów.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy wpływające na przechodzenie od myślenia do działania na poziomie umysłowym i neuronalnym. Dowiedzą się, jak pamięć wcześniejszych doświadczeń, emocje, schematy reagowania, sposób formułowania celów oraz przewidywania dotyczące przyszłości mogą wpływać na gotowość do podejmowania działania. Poznają również znaczenie precyzyjnego określania celu, rozpoznawania własnych możliwości oraz świadomego wyboru kolejnego działania.

W części praktycznej uczestnicy uczą się przekładać intencje na konkretne decyzje, określać cel, rozpoznawać przeszkody, wybierać możliwe strategie działania i tworzyć precyzyjny plan realizacji. Uczą się również weryfikować skuteczność własnego działania, modyfikować strategię oraz wykorzystywać nowe informacje do tworzenia kolejnych możliwości.

Celem szkolenia jest rozwijanie umiejętności samodzielnego kierowania własnym działaniem – od rozpoznania potrzeby, przez decyzję, aż do realizacji celu.

Korzyści

- ✓ większe poczucie sprawczości
- ✓ łatwiejsze przechodzenie od myślenia do działania
- ✓ większa decyzyjność
- ✓ umiejętność precyzyjnego określania celów
- ✓ wzmacnianie poczucia wpływu
- ✓ przekładanie intencji na konkretne działania
- ✓ większa samodzielność w planowaniu działania
- ✓ umiejętność tworzenia alternatywnych sposobów działania
- ✓ większa konsekwencja w realizacji celów
- ✓ umiejętność modyfikowania strategii, gdy dotychczasowy sposób nie działa
- ✓ większa odpowiedzialność za własne decyzje i działania
- ✓ wzmacnianie autonomii i własnej skuteczności

NeuroKompetencje poznawcze

Jak wykorzystywać potencjał umysłu: koncentracja, uczenie się, inteligencja i elastyczne myślenie

Współczesny człowiek każdego dnia musi przetwarzać ogromną ilość informacji, szybko się uczyć, podejmować decyzje i rozwiązywać problemy, których wcześniej nie znał.

Sama wiedza nie wystarcza.

Liczy się również to, jak człowiek korzysta z własnych możliwości poznawczych – jak koncentruje uwagę, przyswaja i łączy informacje, analizuje sytuację, zmienia perspektywę, wychodzi poza utrwalone schematy i tworzy nowe rozwiązania.

W sytuacjach presji, przeciążenia, nadmiaru informacji czy konieczności szybkiego działania automatyczne sposoby myślenia i reagowania mogą ograniczać koncentrację, elastyczność poznawczą, analizowanie informacji oraz możliwość dostrzegania nowych rozwiązań.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy związane z funkcjonowaniem procesów neuropoznawczych w tym: pamięci, uwagi, koncentracji, uczenia się, motywacji, podejmowania decyzji, myślenia, analizowania informacji, komunikacji i tworzenia innowacji. Dowiedzą się również, co może ograniczać efektywne wykorzystywanie własnych zasobów intelektualnych, dlaczego człowiek często wybiera znane rozwiązanie oraz jak tworzyć warunki sprzyjające bardziej świadomemu i elastycznemu myśleniu, w tym myśleniu w sposób innowacyjny i kreatywny.

W części praktycznej uczestnicy wykonują ćwiczenia rozwijające procesy neuropoznawcze i uczą się świadomie:

- kierować i utrzymywać uwagę
- zarządzać informacjami w procesie uczenia się
- inteligentnie gromadzić informacje
- elastycznie zmieniać perspektywę
- rozpoznawać utrwalone sposoby myślenia
- wychodzić poza pierwsze, oczywiste rozwiązanie
- generować alternatywne sposoby rozwiązania problemu
- ustalać precyzyjnie cele i zmieniać intencje
- wykorzystywać posiadane zasoby wiedzy i doświadczenia
- tworzyć innowacje

Praktyczna część szkolenia dotyczy rozwijania takich sposobów pracy umysłu, które pozwalają sprawniej uczyć się, analizować, myśleć, podejmować decyzje, rozwiązywać problemy i skuteczniej działać w zmieniających się warunkach, także przez kreowanie innowacyjnych rozwiązań i elastycznej adaptacji do zmian.

Korzyści

- ✓ większa koncentracja i kontrola uwagi
- ✓ skuteczniejsze przyswajanie i wykorzystywanie informacji
- ✓ większa elastyczność poznawcza
- ✓ łatwiejsza zmiana perspektywy

- ✓ sprawniejsze analizowanie informacji
- ✓ wykorzystywanie procesów neuropoznawczych w procesie realizacji celu
- ✓ umiejętność dostrzegania wielu możliwych rozwiązań
- ✓ większa kreatywność i otwartość na nowe idee
- ✓ zdolność wychodzenia poza utrwalone schematy myślenia
- ✓ bardziej świadome podejmowanie decyzji
- ✓ lepsze wykorzystywanie własnych zasobów intelektualnych
- ✓ większą sprawczość i skuteczność działania

NeuroKompetencje poznawcze

Zarządzanie aktywnością umysłową

Overthinking? STOP. Kieruję uwagę

Nadmierne analizowanie często nie wynika z tego, że człowiek „za dużo myśli”, ale z tego, że jego aktywność umysłowa nie ma właściwego kierunku. Jedna myśl uruchamia kolejną. Informacja przywołuje następną informację. Emocja aktywuje wspomnienie, wspomnienie uruchamia kolejną interpretację, a umysł zaczyna tworzyć kolejne scenariusze. Powstaje pętla myślenia, która pochłania uwagę, energię i zasoby poznawcze, przekierowując uwagę z teraźniejszości na przeszłość.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy związane z aktywnością umysłową, pamięcią, uwagą, emocjami i przetwarzaniem informacji. Dowiedzą się, dlaczego umysł może koncentrować się na tym, co nie służy realizacji aktualnych celów, jak emocje wpływają na kierunek aktywności umysłowej oraz jak świadomie porządkować informacje i myśli.

Celem szkolenia jest nauczenie się zarządzania aktywnością umysłową, utrzymanie uwagi na celu, zarządzanie pamięcią emocjonalnych znaczeń, tworzenie nowej pamięci korzystnych informacji.

W części praktycznej szkolenia uczestnicy uczą się świadomie:

- porządkować własne myśli
- selekcjonować informacje
- ograniczać szum informacyjny
- zarządzać uwagą
- świadomie wykorzystywać pamięć
- rozpoznawać myśli uruchamiane przez emocje
- oddzielać problem od aktywności umysłowej wokół problemu
- zmieniać sposób ramowania sytuacji
- kierować aktywność umysłową na konkretny cel
- wybierać myśli, które wspierają skuteczne działanie
- inteligentnie pozyskiwać nową wiedzę
- żyć w teraźniejszości
- odzyskiwać przestrzeń poznawczą potrzebną do podejmowania decyzji i działania

Szkolenie pomaga rozwijać świadome zarządzanie aktywnością umysłową, dzięki któremu człowiek może odzyskać większą koncentrację, przejrzystość myślenia i poczucie wpływu na własne działanie i jakość życia.

Korzyści

- ✓ lepsze rozumienie, skąd bierze się natłok myśli
- ✓ rozpoznawanie, kiedy umysł wchodzi w pętlę nadmiernego analizowania
- ✓ porządkowanie i hierarchizacja myśli

- ✓ skuteczniejsze zarządzanie uwagą i koncentracją
- ✓ selekcionowanie informacji
- ✓ ograniczanie szumu informacyjnego
- ✓ świadome decydowanie o informacjach
- ✓ rozpoznawanie wpływu emocji na kierunek własnej aktywności umysłowej
- ✓ selekcja faktów od opinii i interpretacji, przewidywań i scenariuszy tworzonych przez umysł
- ✓ ramowanie aktywności umysłowej
- ✓ elastyczność poznawcza
- ✓ zwiększenie poczucia wpływu na stany umysłowe
- ✓ zarządzanie schematami myślowymi
- ✓ wykorzystanie rezyliencji i reinterpretacji do porządkowania wspomnień
- ✓ doskonalenie inteligencji sensorycznej w kierowaniu uwagą

NeuroKompetencje emocjonalne

Emocjonalna pamięć znaczeń

Jak rozpoznawać, weryfikować i aktualizować znaczenia, które wpływają na nasze emocje i reakcje

Człowiek nie zawsze reaguje na to, co dzieje się teraz.

Czasami reaguje na znaczenie, którego jego mózg nauczył się wcześniej.

Silne doświadczenia, emocje, relacje i wielokrotnie powtarzane komunikaty mogą wpływać na sposób, w jaki człowiek interpretuje ludzi, sytuacje i własne możliwości. Z czasem określone znaczenia mogą być automatycznie uruchamiane w nowych sytuacjach — nawet wtedy, gdy obecne okoliczności są już zupełnie inne.

Dlatego czasami człowiek nie reaguje na osobę, którą właśnie spotkał, ale na znaczenie, jakie jej zachowanie przypomina, zgodnie z pamięcią schematów relacyjnych i pamięcią emocjonalnych znaczeń.

Nie reaguje wyłącznie na pieniądze, ale na to, **jaką emocjonalną zgeneralizowaną pamięć znaczenia przechowuje mózg.**

Nie reaguje wyłącznie na krytykę, ale na to, **czego nauczył się oczekiwać po ocenie innych osób.**

Nie reaguje wyłącznie na konflikt, ale na to, **czego jego mózg nauczył się przewidywać w sytuacji konfliktowej.**

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy powstawania emocjonalnych znaczeń, generalizacji oraz automatycznych wzorów reagowania. Uczą się rozpoznawać różnicę pomiędzy aktualnym faktem a interpretacją, którą uruchamia wcześniejsze doświadczenie.

W części praktycznej wykorzystują **Mapę Emocjonalnych Znaczenia** — autorskie ćwiczenie pozwalające prześledzić drogę:

PAMIĘĆ → DOŚWIADCZENIE → EMOCJONALNE ZNACZENIE → AUTOMATYCZNA PROGNOZA → REAKCJA

a następnie:

FAKT → WERYFIKACJA → ŚWIADOMA OCENA → NOWE ZNACZENIE → NOWA PROGNOZA → NOWA REAKCJA

Celem nie jest wyeliminowanie emocji.

Celem jest odzyskanie możliwości wyboru i świadome tworzenie nowego zachowania.

Uczestnik uczy się rozpoznawać, kiedy emocja dostarcza ważnej informacji o teraźniejszości, a kiedy uruchamia wcześniejszy sposób wartościowania doświadczenia.

Dzięki temu może przestać automatycznie traktować przeszłość jako instrukcję obsługi teraźniejszości.

Korzyści

- ✓ rozpoznawanie automatycznych znaczeń wpływających na reakcje
- ✓ oddzielanie faktów od interpretacji emocjonalnych
- ✓ rozpoznawanie generalizacji wynikających z wcześniejszych doświadczeń
- ✓ większa szczegółowość w rozpoznawaniu własnych emocji
- ✓ rozpoznawanie, kiedy aktualna reakcja może być związana z wcześniejszym doświadczeniem
- ✓ weryfikowanie, czy dawne znaczenie nadal odpowiada aktualnej sytuacji
- ✓ zwiększenie elastyczności myślenia
- ✓ bardziej świadome podejmowanie decyzji
- ✓ tworzenie nowych sposobów reagowania
- ✓ większa autonomia w sytuacjach presji i konfliktu
- ✓ wykorzystywanie emocji jako informacji zamiast traktowania ich jako wyroku

NeuroKompetencje emocjonalne

EQ i zarządzanie emocjami - wyższa szczegółowość emocjonalna w praktyce

Uczestnicy szkolenia poznają współczesną wiedzę dotyczącą mechanizmów powstawania emocji oraz sposobu, w jaki mózg nadaje znaczenie ludziom, sytuacjom, słowom i doświadczeniom. Dowiedzą się, dlaczego te same wydarzenia mogą wywoływać zupełnie różne reakcje emocjonalne oraz w jaki sposób emocjonalna pamięć znaczeń wpływa na podejmowanie decyzji, komunikację, współpracę i codzienne funkcjonowanie. Rozwijanie wyższej szczegółowości emocjonalnej pozwala zwiększyć elastyczność myślenia, ograniczyć automatyczne reakcje oraz skuteczniej wykorzystywać emocje jako źródło informacji wspierających działanie.

Szkolenie rozwija praktyczne neurokompetencje związane z rozumieniem własnych emocji oraz świadomym wpływaniem na sposób emocjonalnego reagowania. Uczestnicy poznają proste neurotechniki wspierające zmianę emocjonalnego wartościowania doświadczeń, dzięki którym mózg zaczyna tworzyć bardziej trafne prognozy reakcji, lepiej dopasowane do aktualnej sytuacji.

Uczestnicy uczą się rozpoznawać, kiedy emocja jest adekwatną reakcją na obecną sytuację, a kiedy wynika z automatycznie uruchomionej pamięci wcześniejszych doświadczeń. Dzięki temu przestają traktować emocje jako przeszkodę, a zaczynają wykorzystywać je jako źródło informacji wspierające świadome podejmowanie decyzji.

Korzyści

- ✓ większa świadomość własnych reakcji emocjonalnych
- ✓ bardziej adekwatne i świadome reagowanie w sytuacjach zawodowych
- ✓ większa odporność emocjonalna i stabilność działania pod presją
- ✓ lepsze podejmowanie decyzji dzięki trafniejszej interpretacji emocji
- ✓ skuteczniejsze rozwiązywanie trudnych sytuacji i konfliktów
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające zmianę sposobu emocjonalnego reagowania
- ✓ większa odporność psychiczna
- ✓ większy spokój w sytuacjach wysokiej presji
- ✓ bardziej świadoma komunikacja emocjonalna
- ✓ wykorzystanie informacyjnej funkcji emocji by reagować na sytuację a nie na pamięć znaczeń

NeuroKompetencje komunikacyjne

Komunikacja, która zmienia sposób myślenia i działania

Komunikacja jest narzędziem, za pomocą którego mózg buduje rzeczywistość. Każde słowo, o którym myślimy, które słyszymy lub wypowiadamy, wpływa na sposób, w jaki mózg interpretuje rzeczywistość i tworzy prognozy reakcji. Podczas szkolenia uczestnicy poznają współczesną wiedzę dotyczącą tego, w jaki sposób komunikacja wpływa na tworzenie znaczeń, podejmowanie decyzji oraz budowanie nowych sposobów myślenia i działania.

Dowiedzą się, dlaczego te same słowa mogą wywoływać u różnych osób zupełnie odmienne reakcje oraz jak świadomie budować komunikaty, które zwiększają zrozumienie, ułatwiają współpracę i wspierają realizację wspólnych celów. Komunikacja jest jednym z najważniejszych mechanizmów kształtowania sposobu myślenia, podejmowania decyzji oraz budowania własnych możliwości.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy, dzięki którym mózg:

- nadaje znaczenie słowom,
- tworzy emocjonalne kategorie pojęciowe,
- buduje prognozy przyszłych reakcji,
- utrzuca korzystne lub ograniczające sposoby myślenia.

Dowiedzą się również, dlaczego sposób, w jaki mówimy o sobie, innych ludziach, pracy czy przyszłości, wpływa na to, jakie decyzje podejmujemy i jakie działania uznajemy za możliwe.

Słowa mogą opisywać rzeczywistość. Mogą ją również tworzyć. Im częściej powtarzamy określoną etykietę, tym większe prawdopodobieństwo, że mózg zacznie traktować ją jako przewidywanie przyszłości. Świadoma komunikacja polega na tym, aby używać języka, który pomaga dostrzegać możliwości, a nie zamyka ludzi w raz nadanych kategoriach.

W części praktycznej uczestnicy uczą się świadomie oddzielać fakty od emocjonalnych znaczeń oraz budować język możliwości, który wspiera rozwój, współpracę i skuteczne działanie. Rozwiną również umiejętność świadomego budowania kategorii pojęciowych, które sprzyjają uczeniu się, twórczemu myśleniu oraz skuteczniejszemu planowaniu działania, dzięki czemu łatwiej będą tworzyć komunikaty oparte na możliwościach i rozwiązaniach zamiast na automatycznych interpretacjach.

Korzyści

- ✓ większa świadomość wpływu słów na sposób myślenia
- ✓ umiejętność oddzielania faktów od emocjonalnych interpretacji
- ✓ budowanie komunikacji wzmacniającej możliwości zamiast ograniczeń
- ✓ większa otwartość na nowe rozwiązania
- ✓ świadome wykorzystywanie języka do budowania współpracy i rozwoju
- ✓ większa skuteczność komunikacji
- ✓ łatwiejsze porozumiewanie się z osobami o różnych sposobach myślenia
- ✓ skuteczniejsze planowanie i realizowanie celów

NeuroKompetencje komunikacyjne

Rola emocji w komunikacji. Komunikacja jako źródło trudności lub możliwości

Komunikat to więcej niż słowa. Jego znaczenie może być odbierane w kontekście tonu głosu, sposobu zachowania, kategorii pojęciowych, sytuacji oraz wcześniejszych doświadczeń. Te informacje mogą wpływać na to, jak mózg interpretuje komunikat, czego się spodziewa i jak przygotowuje człowieka do reakcji.

Powtarzające się komunikaty dotyczące człowieka mogą z czasem uczestniczyć w kształtowaniu sposobu, w jaki interpretuje on siebie, innych ludzi i własne możliwości.

Sposób, w jak osoba komunikuje się z innymi i ze sobą, może więc wpływać na to, jakie znaczenie nada sytuacji, czego się spodziewa, jakie możliwości działania dostrzega i jak reaguje.

Komunikacja może wspierać rozwój kompetencji, samodzielne myślenie, współpracę i poczucie sprawczości. Może też utrzymywać ocenianie, etykietowanie, ograniczające przekonania i reakcje obronne.

W części praktycznej, uczestnicy uczą się nie tylko tego, jak mówić, ale również jak świadomie odbierać komunikację. Zauważają to, co słyszą, widzą i odczuwają, a następnie uczą się oddzielać obserwację od automatycznego znaczenia, jakie może nadać jej mózg. Dzięki temu mogą trafniej rozpoznawać sytuacje, świadomie wybierać reakcję i lepiej wykorzystywać komunikację w realizacji własnych celów.

Korzyści

- ✓ rozpoznawanie sposobu, w jaki mózg interpretuje komunikaty i nadaje im znaczenie
- ✓ rozpoznawanie jak słowa, ton głosu, zachowanie i kontekst wpływają na odbiór komunikatu
- ✓ lepsze rozumienie dlaczego ten sam komunikat może wywoływać różne reakcje u różnych osób
- ✓ lepsze rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych i somatycznych podczas rozmowy
- ✓ umiejętność lepszego odróżniania opinii od faktów
- ✓ umiejętność zatrzymania automatycznej interpretacji komunikatu
- ✓ zdolność formułowania komunikatów, które zwiększają możliwość autonomicznego myślenia i skutecznego działania
- ✓ rozwijanie umiejętności klaryfikacji
- ✓ zwiększenie odpowiedzialności w komunikacji
- ✓ świadome budowanie komunikatu wspierającego realizację celu
- ✓ przekazywanie informacji zwrotnych bez niszczenia poczucia sprawczości
- ✓ komunikowanie oczekiwań i granic

NeuroKompetencje społeczne

Konflikt. 5 skutecznych strategii reagowania w konflikcie

Konflikt nie zawsze wynika z różnicy interesów. Czasami jego źródłem jest sposób interpretowania sytuacji, emocjonalne znaczenie słów lub automatyczny sposób reagowania. Ponadto wcześniejsze doświadczenia mogą wpływać na sposób interpretowania aktualnych sytuacji i na automatyczne wzorce reagowania. Świadomość tych wzorców, nowe informacje oraz nowe doświadczenia mogą poszerzać repertuar dostępnych reakcji w sytuacji konfliktowej. Konflikt, może też uruchamiać reakcje warunkowane rolą społeczną na które istnieje przyzwolenie w danej kulturze organizacji.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy wpływające na powstawanie konfliktów oraz dowiedzą się, dlaczego ta sama sytuacja może być przez różne osoby interpretowana w zupełnie odmienny sposób, poznają skuteczne strategie reagowania w konfliktach oraz rozwinął umiejętność wyboru sposobu zachowania.

Konflikt może być też informacją o tym, że dotychczasowy sposób funkcjonowania przestał wystarczać, oznacza to, iż informacyjna funkcja konfliktu, staje się mostem do zmiany, a nie do walki.

W części praktycznej uczestnicy szkolenia rozwijają umiejętność zatrzymywania automatycznej reakcji, prowadzenia rozmowy, stawiania granic, negocjowania, zamykania destruktorynych konfliktów oraz poszukiwania rozwiązań, które pozwalają chronić zarówno interes własny, jak i wspólny cel. Uczą się rozpoznawać, co jest faktem, co interpretacją, co rzeczywiście jest zagrożone oraz jaki cel chcą osiągnąć. Uczestnicy podczas szkolenia rozwijają umiejętności analizy sytuacji konfliktowej oraz wyboru najkorzystniejszej strategii.

Korzyści:

- ✓ rozpoznawanie rzeczywistego źródła konfliktu
- ✓ oddzielanie faktów od interpretacji
- ✓ większa kontrola nad własną reakcją
- ✓ konstruktywne wyrażanie potrzeb
- ✓ skuteczniejsze stawianie granic
- ✓ rozwijanie umiejętności negocjowania
- ✓ wybieranie strategii odpowiedniej do sytuacji
- ✓ ograniczenie eskalacji konfliktu
- ✓ skuteczniejsze poszukiwanie rozwiązań
- ✓ większa skuteczność współpracy
- ✓ wykorzystanie informacyjnej funkcji konfliktu do zmiany

NeuroKompetencje społeczne

Mechanizmy skutecznej współpracy

Uczestnicy szkolenia poznają współczesną wiedzę dotyczącą funkcjonowania mózgu społecznego oraz mechanizmów, które wpływają na sposób budowania relacji, współpracy i reagowania w sytuacjach wysokiej presji oraz w zróżnicowanym środowisku ludzi cechujących się różnym poziomem świadomości i rozwoju kompetencji.

Dowiedzą się, dlaczego ta sama sytuacja może być przez różne osoby interpretowana w zupełnie odmienny sposób oraz jak emocjonalna pamięć znaczeń i pamięć schematów relacyjnych wpływają na komunikację, podejmowanie decyzji i współpracę w zespołach.

Mózg nie reaguje wyłącznie na osoby, które spotykamy. Reaguje również na zapisane wcześniej znaczenia i doświadczenia związane z podobnymi sytuacjami. W pamięci mózgu istnieją schematy relacyjne warunkowane hierarchią, które aktywują się przez bodźce, i nie zawsze sprzyjają dobrej współpracy i komunikacji. Dzięki zrozumieniu mechanizmów generalizacji uczestnicy uczą się oddzielać przeszłe doświadczenia od aktualnych relacji, co ułatwia budowanie zaufania, współpracy i podejmowanie bardziej trafnych decyzji interpersonalnych, przez rozpoznawanie ról i przekraczanie granic odtwarzanie schematów relacyjnych.

Szkolenie rozwija praktyczne neurokompetencje związane z budowaniem zaufania, skuteczną współpracą oraz konstruktywnym rozwiązywaniem konfliktów. Uczestnicy uczą się rozpoznawać automatyczne schematy reagowania, lepiej rozumieć perspektywę innych osób oraz świadomie tworzyć środowisko sprzyjające współpracy.

W części praktycznej poznają proste neurotechniki wspierające współdziałanie osób o różnych doświadczeniach, sposobach myślenia i kompetencjach. Nauczą się wykorzystywać różnorodność zespołu jako źródło nowych możliwości zamiast źródła napięć, koncentrując się na realizacji celu.

Korzyści

- ✓ skuteczniejsza współpraca oparta na wzajemnym zrozumieniu
- ✓ większe zaufanie w zespole
- ✓ lepsze wykorzystanie wiedzy i doświadczenia pracowników
- ✓ bardziej konstruktywne rozwiązywanie konfliktów
- ✓ większa otwartość na różnorodne sposoby myślenia
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające współpracę i komunikację
- ✓ zwiększenie elastyczności myślenia i kreatywnego działania poza schematem

NeuroKompetencje w stresie

Spokój pod presją

Rozpoznaj mechanizm. Odzyskaj wpływ. Przejmij kontrolę

Stres nie zawsze wynika z tego, co dzieje się wokół nas. Znaczenie ma również sposób, w jaki mózg interpretuje sytuację i przewiduje to, co może wydarzyć się za chwilę. Zdarza się, że długotrwała sytuacja stresowa, zmienia sposób reagowania na codzienne zdarzenia, i nawet wtedy gdy zmieniają się okoliczności, człowiek reaguje jak w stresie, wyłącznie dlatego, że mózg nie „zarejestrował” momentu zakończenia zagrożenia.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy odpowiedzialne za reakcję stresową uwzględniając zmiany biologiczne, poznawcze i w sposobie reagowania oraz dowiedzą się, dlaczego w sytuacji presji człowiek może reagować inaczej niż wtedy, gdy czuje się bezpiecznie.

Poznają zależność pomiędzy stresem, emocjami, uwagą, sposobem interpretowania informacji i podejmowaniem decyzji.

W części praktycznej uczestnicy szkolenia uczą się rozpoznawać własne sygnały przeciążenia, zatrzymywać automatyczne reakcje oraz stosować neurotechniki wspierające odzyskiwanie spokoju, koncentracji i zdolności do świadomego działania. Rozwinął umiejętności zarządzania sytuacją stresową, kontrolowania swoich reakcji i tworzenia schematów które pozwalają organizmowi na wejście w tryb regeneracji.

Korzyści

- ✓ lepsze rozumienie mechanizmów stresu
- ✓ rozpoznawanie własnych reakcji pod presją
- ✓ większa zdolność koncentracji
- ✓ większy spokój w wymagających sytuacjach
- ✓ szybszy powrót do równowagi
- ✓ bardziej świadome podejmowanie decyzji pod presją
- ✓ większa elastyczność reagowania
- ✓ skuteczniejsze działanie w sytuacjach trudnych
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające regulację reakcji
- ✓ praktyczne neurotechniki zamykające reakcję stresową

NeuroKompetencje emocjonalne

Odporność psychiczna. Neurotechniki wzmacniające psychologiczne bezpieczeństwo

Większość ludzi próbuje walczyć ze stresem. Znacznie skuteczniej jest zrozumieć mechanizmy, które go uruchamiają.

Mózg nie reaguje wyłącznie na bieżące wydarzenia.

Reaguje na emocjonalne znaczenie sytuacji oraz szczególne bodźce które może błędnie utożsamiać z pamięcią zagrożeń.

Jeżeli sytuacja zostanie zinterpretowana jako zagrożenie, organizm automatycznie uruchamia reakcję obronną.

To właśnie dlatego czasami odczuwamy napięcie, mimo że realne zagrożenie już dawno minęło.

Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy odpowiedzialne za powstawanie stresu oraz dowiedzą się, w jaki sposób mózg tworzy prognozy zagrożeń i bezpieczeństwa.

Poznają praktyczne neurotechniki wspierające odzyskiwanie spokoju, budowanie poczucia bezpieczeństwa, wzmacniające psychologiczne bezpieczeństwo oraz świadome tworzenie nowych doświadczeń, dzięki którym mózg stopniowo uczy się reagować spokojniej i skuteczniej. Uczestnicy szkolenia rozwijają umiejętności budowania i wzmacniania odporności psychicznej, wzmacniając zdrowie.

Bo prawdziwy spokój nie pojawia się wtedy, gdy świat przestaje być wymagający.

Pojawia się wtedy, gdy mózg przestaje niepotrzebnie przewidywać zagrożenie i reagować na pamięć zagrożeń oraz gdy w obliczu realnego zagrożenia, człowiek potrafi działać racjonalnie i skutecznie rozwiązywać pojawiające się problemy.

Korzyści

- ✓ większy spokój w sytuacjach wymagających
- ✓ lepsze rozumienie mechanizmów stresu
- ✓ szybszy powrót do równowagi emocjonalnej
- ✓ większa odporność psychiczna
- ✓ psychologiczne bezpieczeństwo
- ✓ lepsze podejmowanie decyzji pod presją
- ✓ praktyczne neurotechniki wspierające poczucie bezpieczeństwa
- ✓ większa koncentracja i skuteczność działania