

# FUTURE LEARNING SPACE

PODPORA PEDAGOGŮ K ROZVOJI MODERNÍHO KONCEPTU POLYTECHNICKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ



Nabízíme možnost rozvinutí schopnosti samostatného vyvolání stavu FLOW a jeho dlouhodobé udržení, které vede k výraznému zvýšené mentální výkonnosti spojené s pozitivním emočním prožíváním.

Stav FLOW je nástroj, který nám pomáhá udržet optimální nastavení v průběhu jakékoliv činnosti. Přítomnost FLOW stavu je spojena s rozvojem řady psychologických dovedností sebepojetí a sebereflexe.

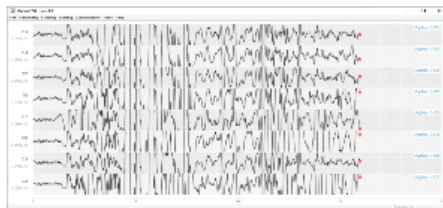
**12 let**  
výzkumných zkušeností

## Co je to stav plynutí neboli FLOW

Plynutí neboli FLOW je duševní stav, při kterém je osoba ponořena do určité činnosti tak intenzivně, že není schopna se věnovat jiným, rušivým myšlenkám a problémům, a celý stav je provázen velmi uspokojujícím prožitkem radosti. Tento stav prvně definoval psycholog Mihaly Csikszentmihalyi.

## Analýza mozkové činnosti pomocí EEG

Nejpřesnější metodou hodnocení stavu FLOW je hodnocení mozkové elektrické aktivity pomocí elektroencefalografu (EEG) s následným matematickým zpracováním získaných signálů.



Její vysoká sensitivita a specifita dovoluje zcela cíleně řídit nácvik stavu FLOW.

## Online klasifikace stavů

Veškeré hodnocení mozkové aktivity je počítáno v reálném čase a graficky zobrazováno. Výsledky se ukládají do osobní karty testované osoby a umožňují sledování pokroků.



## Obsah kurzu

- 1. Vstupní teoretický seminář** v trvání 90 minut – seznámení s termínem FLOW, metodikou tréninku a cílem tréninkového cyklu.
- 2. Praktický seminář** v trvání 90 minut – seznámení s NeuroFlow přístojem a trénink stavu FLOW.
- 3. Individuální NeuroFlow kognitivní trénink** v trvání 15min. 2-3x týdně po dobu 12 týdnů.
- 4. Kontrolní supervize a konzultace v průběhu individuálního tréninku**
- 5. Závěrečný workshop** – souhrn a společné sdílení získaných zkušeností, individuální otázky, prohloubení teoretických podkladů dané tematiky.

**Součástí kurzu jsou metodické materiály týkající se nácviku stavu FLOW.**

## NeuroFlow tréninkové nástroje

Mozková aktivita je zpětnovazebně zobrazována na monitoru v grafické podobě, který pomáhá vyhodnotit úroveň aktuálního stavu FLOW. Vizuální kontrola pak pomáhá v nácviku požadovaného stavu.



[www.neuroflow.ciirc.cvut.cz](http://www.neuroflow.ciirc.cvut.cz)

Únor 2022 – červen 2023

CIIRC ČVUT – Český institut informatiky, robotiky a kybernetika při ČVÚT v Praze, Jugoslávských partyzánů 1580/3, 160 00 Dejvice