



Neuromokslas ir gerovė kasdieniame gyvenime

Transformuojantis ir prieinamas kursas, skirtas plačiajai visuomenei, kuriame nagrinėjama, kaip naujausi neuromokslų atradimai gali padėti mums gyventi geriau, emociškai pusiausvyra, ryšiu ir tikslu šiandieniniame reiklame pasaulyje.

Paprasta kalba, praktiniais pavyzdžiais ir prasmingais apmąstymais dalyviai atrast, kaip smegenys, emocijos, kūnas, santykiai ir aplinka sąveikauja, formuodami mūsų kasdienio gyvenimo kokybę. Šis kursas skirtas ne tik informuoti, bet ir įkvėpti asmeninį sąmoningumą, sveikesnius įpročius bei gilesnį savęs ir kitų supratimą.

Programoje nagrinėjamos temos:

- smegenys ir emocinė gerovė
- stresas, netikrumas ir psichinė perkrova šiuolaikiniame gyvenime
- dėmesys, atmintis ir technologijų poveikis
- emocijų reguliavimas ir atsparumas
- empatija, žmogiškasis ryšys ir bendravimas
- įpročiai, palaikantys kognityvinę ir emocinę sveikatą
- kvėpavimas, poilsis, judėjimas ir jų poveikis smegenims
- tikslas, motyvacija ir mokymasis visą gyvenimą
- minčių, emocijų ir fizinės gerovės ryšys
- bendruomenės, priklausymo ir prasmingų santykių svarba

Programą sudaro iš viso 16 užsiėmimų, kuriuose derinamos sinchroninės ir asinchroninės mokymosi patirtys:

- 8 tiesioginiai sinchroniniai užsiėmimai, skirti sąveikai, diskusijoms, refleksijai ir bendrai patirčiai.
- 8 asinchroniniai užsiėmimai, skirti skatinti asmeninį tyrinėjimą ir savarankišką mąstymą. Šiuose užsiėmimuose dalyviai žiūrės vaizdo įrašą, skaitys straipsnį ir kurs savo apmąstymus bei nuomones, kurios vėliau bus bendrai aptartos kito tiesioginio užsiėmimo metu. Šis dinamiškas formatas skatina ne tik mokymąsi, bet ir dialogą, kritinį mąstymą, emocinį sąmoningumą bei galimybę susieti neuromokslą su kasdiene žmogaus patirtimi. Visa naudojama medžiaga bus įkelta į skaitmeninę biblioteką, kad dalyviui būtų po ranka visur, kur jos reikia.

Nes gerovė – tai ne tik diskomforto nebuvimas – tai sąmoningas sveikesnio, labiau susijusio ir prasmingo gyvenimo būdo ugdymas.