

# UWAŻNE UCZENIE SIĘ Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie



Cena: 33,95 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Craig Hassed, Richard Chambers
ISBN	978-83-938584-5-3
Rok wydania	2018
Wydawca	....
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka
Ilość stron	240
Format	16.6x22.9cm

## Opis produktu

Techniki zawarte w poradniku pomogą wyodrębnić skoncentrować się na tym, co najważniejsze we współczesnym natłoku informacji. Z kolei dla nauczycieli, edukatorów i autodydaktywów Uważne uczenie się to, poza teorią i praktyką, użyteczne wskazanie odniesień i źródeł, które inspirują do rozwijania we własnym zakresie warsztatu wykorzystywanego podczas nauczania. Ćwiczenia medytacyjne, które stanowią istotną część książki, rozwijają postawę pełną otwartości i akceptacji, a tym samym mogą pomóc we wzbudzeniu u uczniów chęci do nauki, zapamiętywaniu nowych informacji i rozwijaniu skupienia. Praktykowanie technik zawartych w książce pomoże uczniom wydobyć ich potencjał, zwiększy elastyczność umysłową, a także rozwinię umiejętność rozwiązywania problemów i poprawi zdolność kojarzenia oraz tzw. głębokiego uczenia się. Wskazówki zawarte w książce pozwolą skutecznej wykorzystać czas przeznaczony na naukę.

Autorzy książki – dr Craig Hassed i dr Richard Chambers – są uznanymi ekspertami w dziedzinie uważności. Początkowo swoje metody wypróbowali i rozwijali na Uniwersytecie Monash, Melbourne, jednak w krótkim czasie ich koncepcja uważnego uczenia została zastosowana na innych uczelniach. Posiadają bogatą praktykę w prowadzeniu szkoleń – zarówno dla nauczycieli, jak i dla studentów oraz uczniów – z zakresu uważności i jej zastosowania w środowiskach edukacyjnych.

Koncepcja uważności jest rozwijana od blisko 40 lat, a jej prekursorem jest Jon Kabat-Zinn, który wykorzystywał medytację uważności w leczeniu pacjentów z chronicznym bólem.

Uważne uczenie się jest książką dla osób, które chcą:

- wyraźnie dostrzegać to, co najważniejsze w gęstym szumie informacyjnym;
- poprzez praktykę uważności, skupić się na tych aspektach rzeczywistości, które do tej pory były przed nimi ukryte lub niewyraźne;
- rozpoznawać, a następnie zmieniać niekorzystne schematy myślowe, sztywne przekonania i nawyki;
- mądrze korzystać z nowoczesnych technologii, minimalizując

ich negatywny wpływ na koncentrację;

- umiejętnie radzić sobie ze stresem, z brakiem motywacji

i wysokimi wymaganiami stawianymi w szkole lub pracy;

- w sposób satysfakcjonujący komunikować się z innymi,

zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym;

- wykorzystywać uważność, by uczyć z dbałością o innych i o siebie, zachęcać do eksperymentowania i dociekania, jednocześnie utrzymując dyscyplinę wśród uczniów.