



ERA DOBROSTANU

- fakty, mity, wyzwania i możliwości.

14 września / wydarzenie online

EDUKACJA / **BIZNES** / ROZWÓJ





Webinar bezpłatny:

Po co mi ten mózg?

Poprowadzi: Marzena Grochowska

Trener Odporności psychicznej i dobrostanu, Autorka i wykładowca kierunku Brainologia Zarządzanie Dobrostanem, Prezes EIB

Od 2002 roku certyfikowany trener biznesu, coach kariery i mentor Noble Manhattan Coaching oraz ekspert H&S metodyki bezpiecznych zachowań. Z sukcesem buduje i wdraża programy rozwojowe w organizacjach. Certyfikowany praktyk Luminy Learning. Jest doświadczonym coachem kariery - ponad 1200 sesji rozwojowych, oraz facylitatorem DISC i trenerem odporności psychicznej i dobrostanu psychicznego. Autor studiów i wykładowca kierunku Brainologii Zarządzania dobrostanem - Brainolog w WSAIB Gdynia. 2022 Tedx Speaker- Mam mózg i nie zawaham się go użyć.



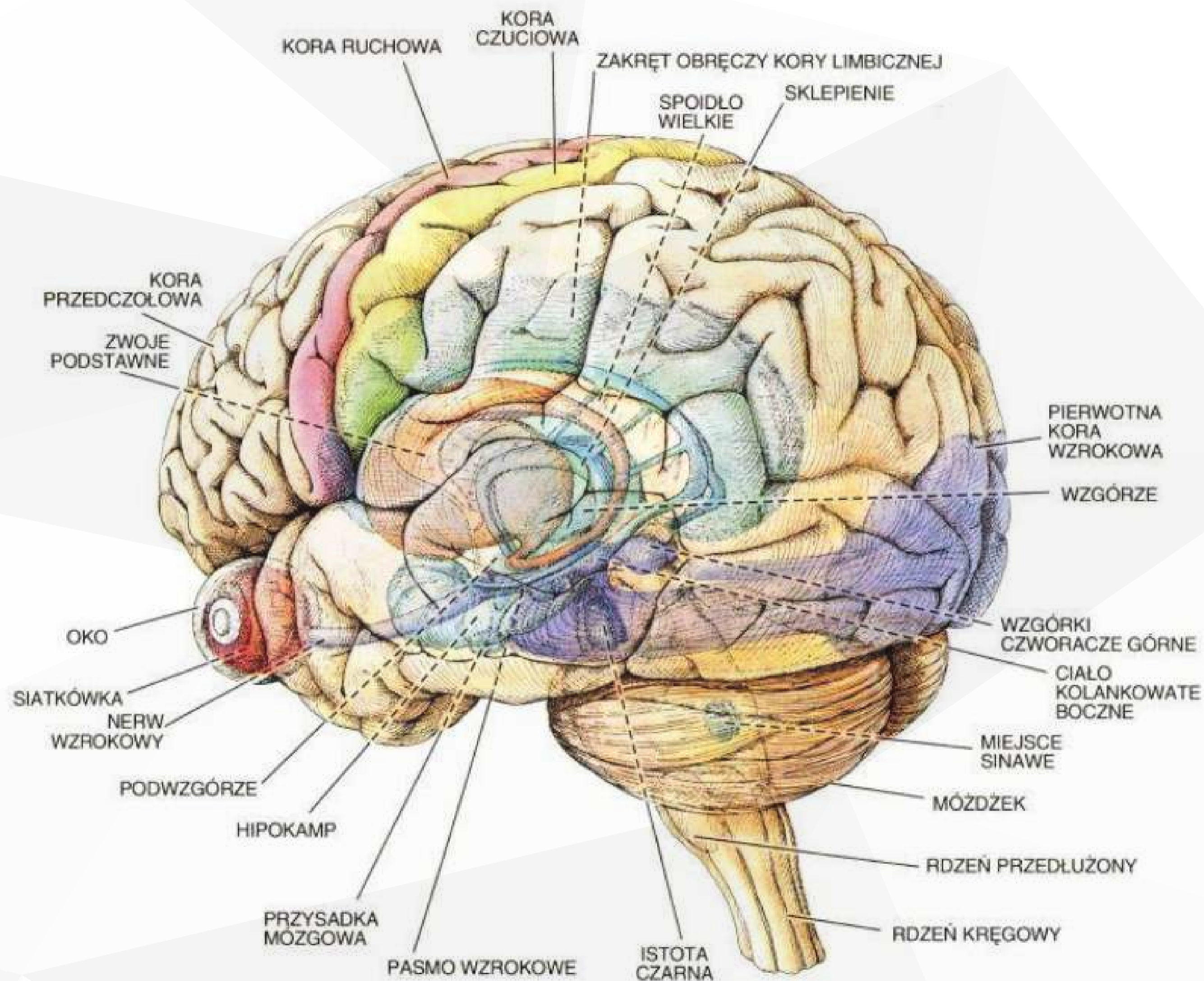


1.

#mózg



Po co mi TEN mózg?



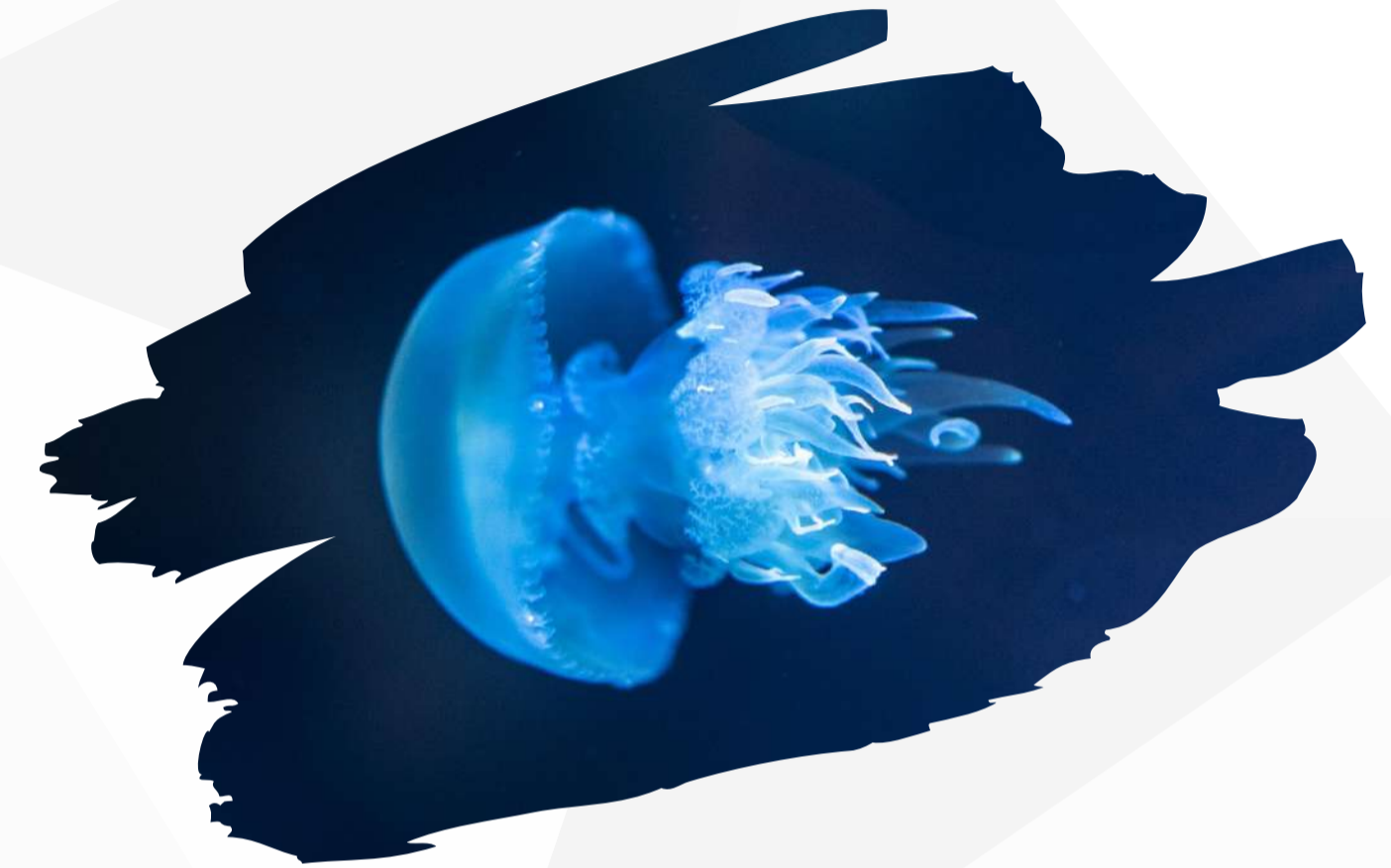
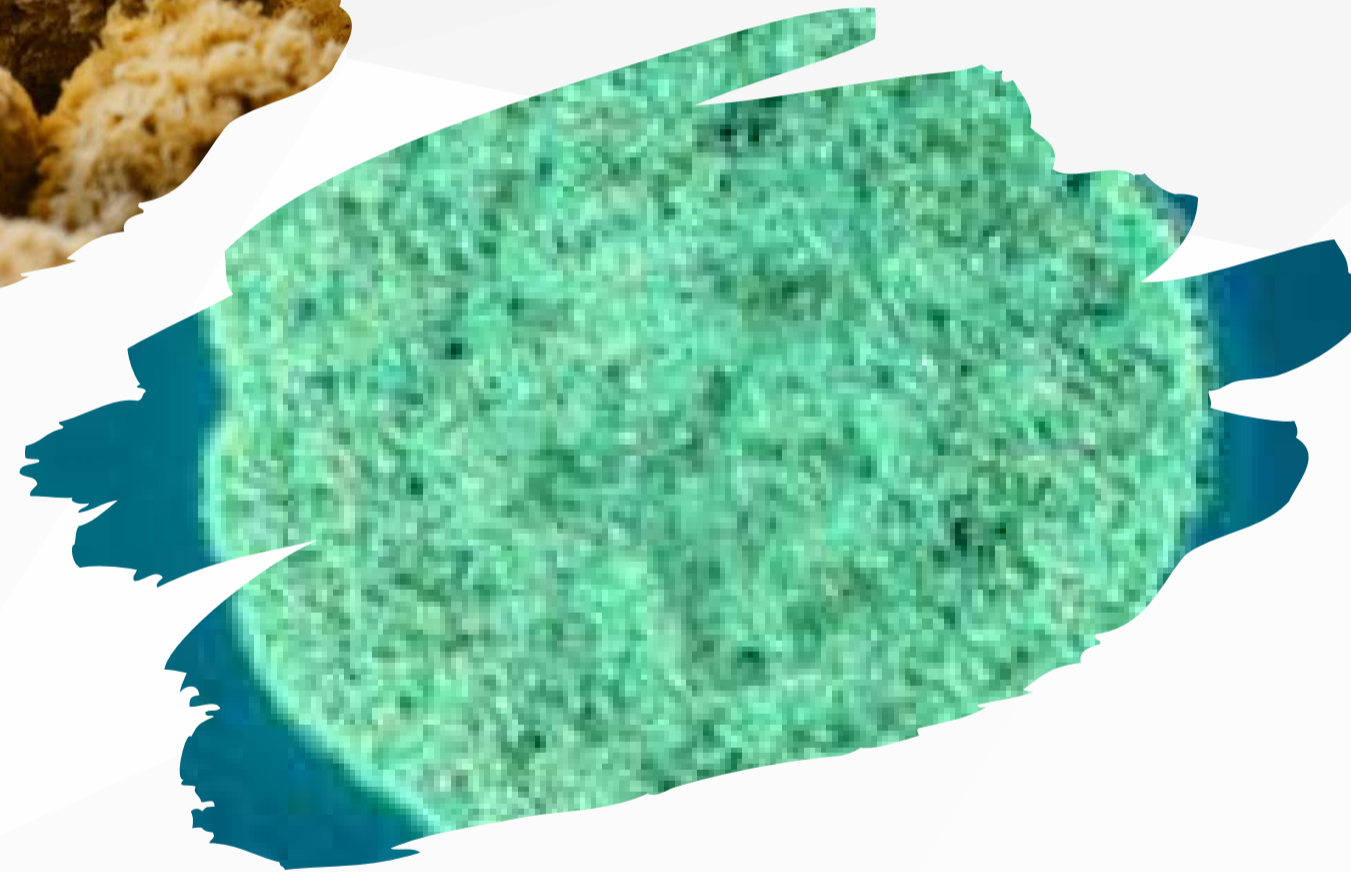
Po co mi ten mózg ?



Mieć czy nie mieć ?



Gąbki (Porifera)



Parzydełkowce (np. Meduzy)



Mózg nie służy do myślenia

mózg to narząd przeżycia
a nie lotnych myśli



Widzisz twarze?



Pareidolia. To zjawisko jest wynikiem ludzkiej zdolności do rozpoznawania wzorców i tworzenia znaczenia z niejasnych lub chaotycznych informacji wzrokowych

Fabryczne ustawienie



pracć



dzwonić



przeżyć



Negative Bias

negatywna inklinacja

wszędzie zagrożenia



neurony do
roboty[®]

Drapieźnictwo jako przyczyna powstania układu nerwowego



jeśli nie wiadomo o co chodzi to chodzi o... jedzenie

PODSTAWOWE FUNKCJE MÓZGU



Popęd obronny

↓ ↓ ↓
Przeżyć



Popęd pokarmowy

↓ ↓ ↓
Najeść się



Popęd seksualny

↓ ↓ ↓
Rozmnożyć



Bezpieczeństwo -
unikanie wszelkiej krzywdy **Popęd obronny**
nie może się mylić bo zginie



Satysfakcja-
mechanizm dążenia
do nagrody

Popęd pokarmowy
nie powinien się mylić
bo będzie głodny albo chory

neurony do 
roboty[®]



**Popęd seksualny
nie może się mylić bo nie
przekazuje genów**

Więzi
nieustająca potrzeba bycia częścią społeczności



2.

#brainologia

Na początku było klasycznie- Do Abordażu!



Jest rok 2018, Gdynia, Polska

EIB Europejski Instytut Brainologii

WSAIB WYŻSZA SZKOŁA ADMINISTRACJI I BIZNESU IM. E. KWIAŃKOWSKIEGO W GDYNI

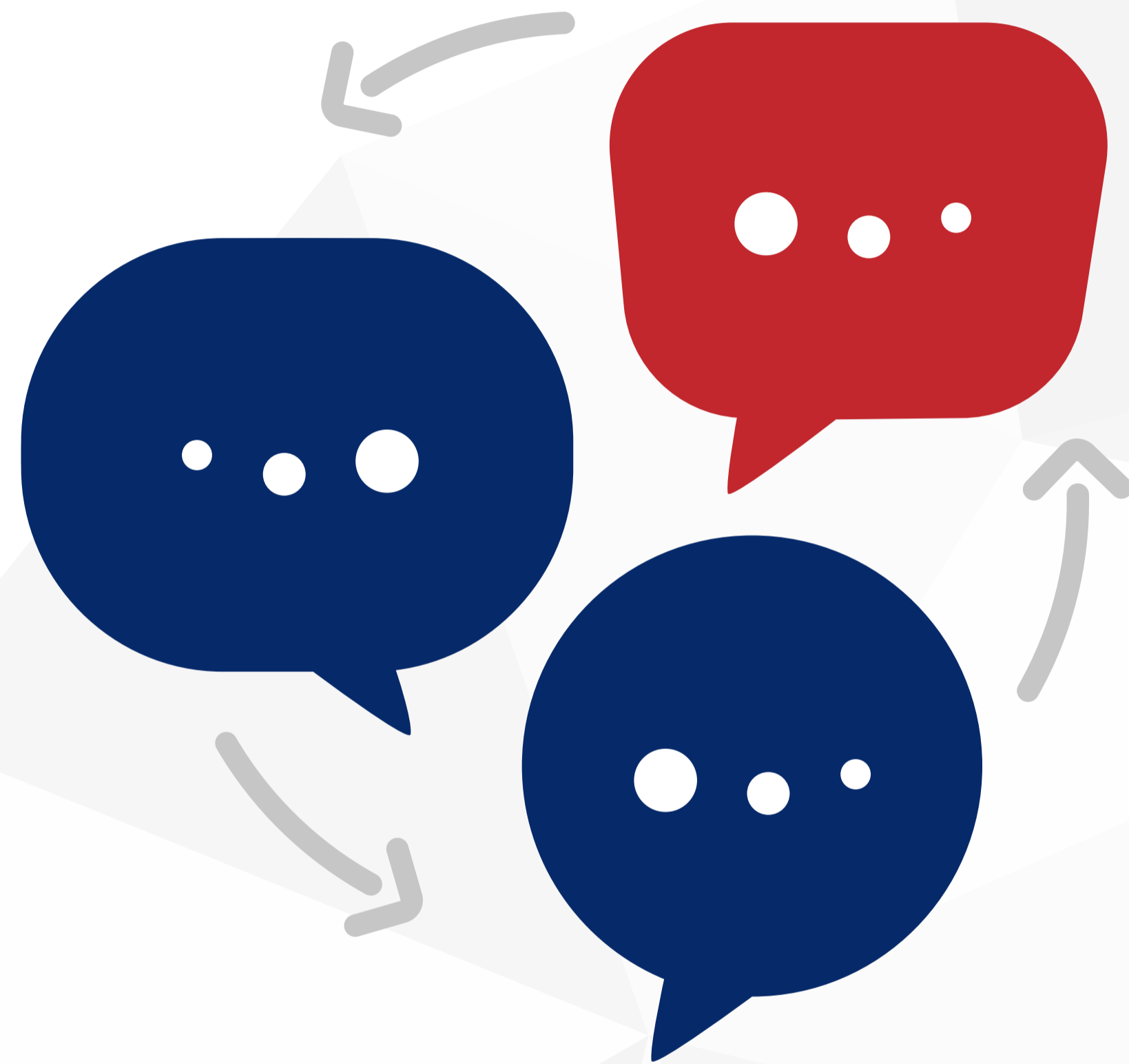
BUSINESS WOMAN&life



Brainologia Zarządzanie Dobrostanem

neurony do **roboty**[®]

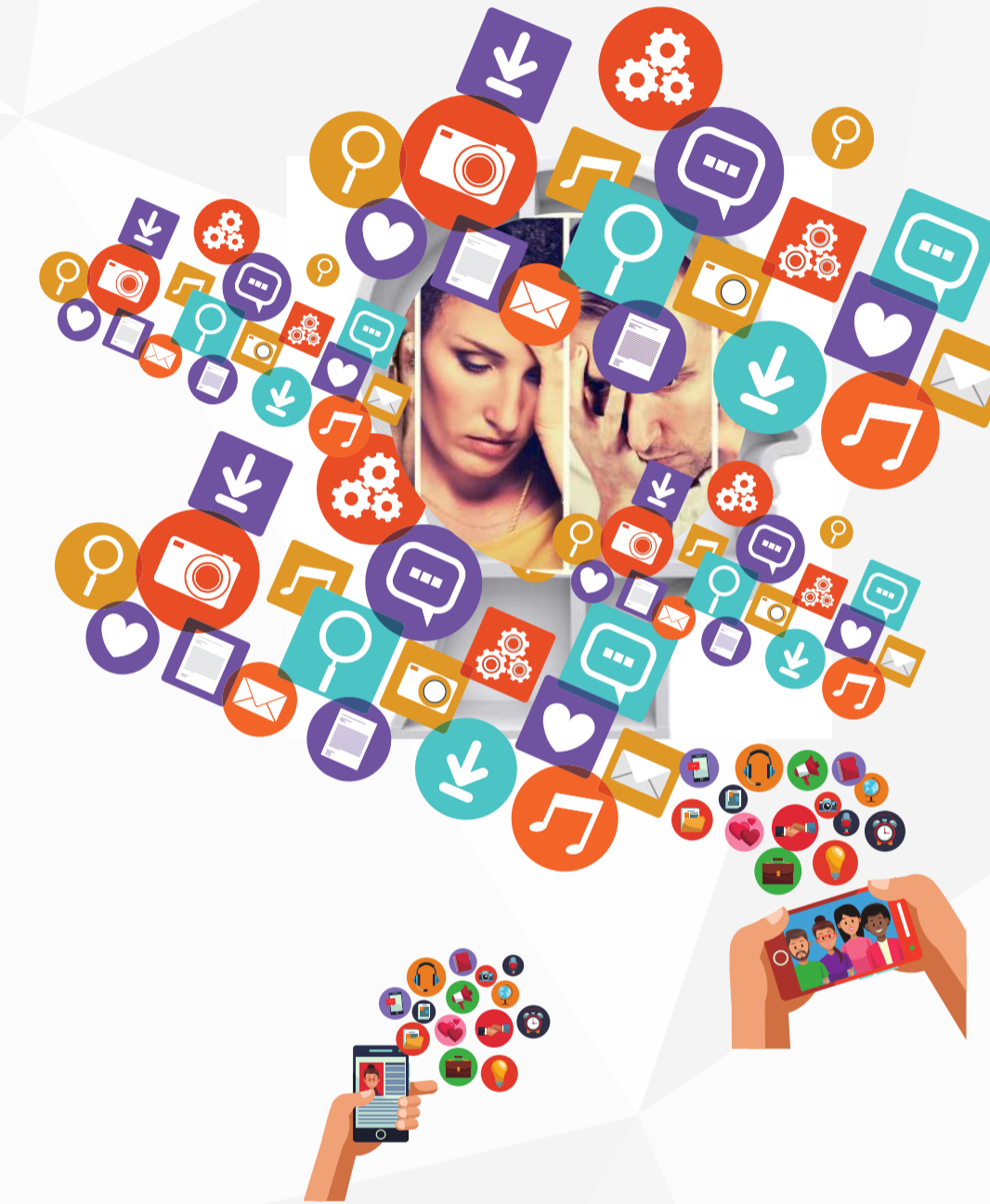
BRAINOLOGY Day!



Z czym się mierzy dzisiaj człowiek?

Ilość danych:

Życie powinno być coraz łatwiejsze, tak jednak nie jest i to paradoks współczesnego świata.



**nadmiar:
danych,
mediów,
jedzenia,
cyberstersu,
wyborów.**



Era kamienia łupanego

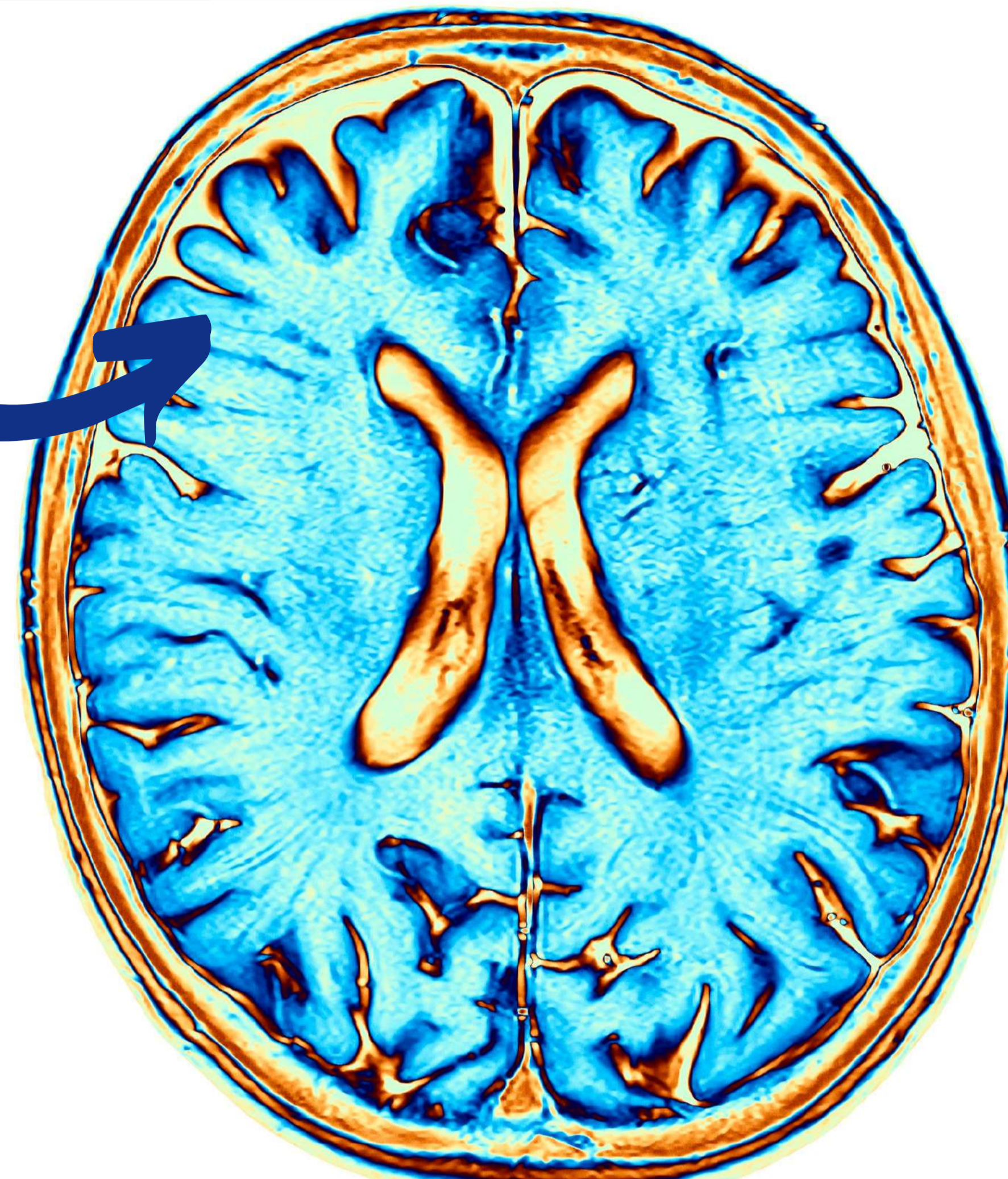
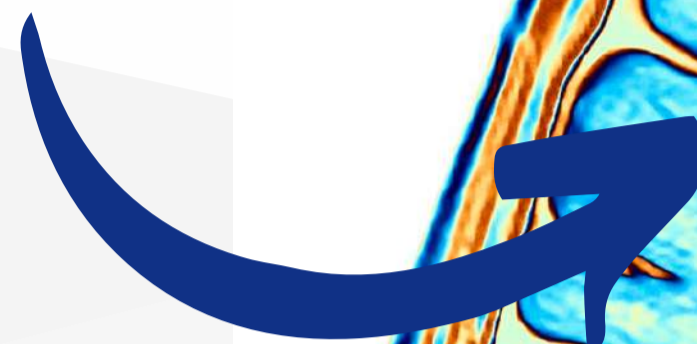


Średniowiecze

Dziś

Niepokój zaburza działanie **bocznej** **kory przedczołowej**

ten fragment odpowiedzialny
za te najbardziej racjonalne decyzje
zdrowy rozsądek
za widzenie za i przeciw
za przewidywanie konsekwencji
za widzenie zdrowo- rozsądkowe
kontrolę zachowania



świat psychiczny



wg WHO Depresja do 2030 r. najczęściej diagnozowana choroba świata

EIB Europejski
Instytut
Brainologii

WSAIB WYŻSZA SZKOŁA
ADMINISTRACJI
I BIZNESU

**BUSINESS
WOMAN&life**



Brainologia Zarządzanie Dobrostanem

neurony do
roboty[®]



Decyzja

-ewolucyjna strategia przetrwania



"Houston, we have a problem"



mgr Marzena Grochowska



dr Wojciech Glac



prof. Tomasz Kawka



dr Mariola Łuczak



mgr Ewa Olszak-Dyk



mgr Kamila Orlińska



mgr Ewa Zahupska

BRAINOLOGIA

ZARZĄDZANIE DOBROSTANEM

#mózg #dobrostan
#biznes #życie



Twoje studia poddyplomowe



Brainologia

**uczmy zdrowo myśleć by przetrwać we współczesnej dżungli
uczmy żyć w swoim tempie i na swoich zasadach
budujemy zasoby elastyczności psychicznej
szukamy sensu życia i dmuchamy ludziom w skrzydła
dostarczamy wiedzę i narzędzia oparte na dowodach
naukowych**

tępimy NeuroMity

-ps. nie chciej spotkać brainologia na swej drodze w tym zakresie

Brainologia

szkoła

praca

życie

Brainologia

zdrowie



3.

#jak troskać się o mózg

Troskać się
łatwo powiedzieć



W jaskini przeżywali najżycielskości



Mózg najsilniej zmieniają DOŚWIADCZENIA

myśl zdrowo
jedz mądrze
śpij wygodnie
pij wodę
uśmiechaj się do ludzi
pomagaj
miej pasję
szukaj powodów do więczności





Marzena Grochowska

”
**Zaczynij używać
mózgu zanim
ON
użyje Ciebie**
”