



**naukowo
udowodnionych
sposobów**

**na poprawę
pamięci
i koncentracji**

MARZENA GROCHOWSKA

BRAINOLOGIA W PRAKTYCE



**Jak dbać o mózg?
Jak go wspierać?**

**Czego robić więcej, a czego
zdecydowanie mniej?**

**Czy szare komórki są naprawdę
szare, a może są różowe?**

**Czy neuromodulacja może
zmienić moje życie?**

**Na te i inne pytania odpowiada
brainologia.**

Brain **dobry!**

**"Zacznij używać mózgu zanim
on użyje Ciebie".**

Te słowa prof. Rudolpha E. Tanzi stanowią podwaliny brainologii - interdyscyplinarnej wiedzy opartej na dowodach naukowych. Brainologia[®] to wiedza o higienie, rezyliencji i dobrostanie mózgu. To swoista instrukcja obsługi naszej fabryki chemicznej, w której nieustannie zachodzą miliony procesów na sekundę. To wiedza z zakresu: psychologii pozytywnej, biologii, neuropsychologii, fizjologii, neurobiologii, anatomii, ekonomii behawioralnej, socjologii. Wiedza oparta na dowodach naukowych EBM/evidence based medicine/ po to, by bezsprzecznie dzielić się informacjami o tym, jak działa mózg i jak go wspierać. Neurowiedza z kategorii factfulness o najnowszych odkryciach neuronauki.

W Twoje ręce oddaję ten krótki poradnik, byś wiedział jak wspierać mózg i utrzymywać jego dobrostan. Liczę że wdrożysz podane informacje w swoją życiową przestrzeń. Zaopiekowany mózg to lepsze życie.

Enjoy!

MARZENA GROCHOWSKA

BRAINOLOG - popularyzator wiedzy
o higienie i dobrostanie mózgu



zaczynamy!

Przede wszystkim **koncentracja** to nie genetyka tylko **umiejętność**, w związku z czym masz wpływ na jej poziom. Możesz ją ćwiczyć, rozwijać i kształtować. Co więcej to jest w multiturbo szybkim świecie **dar**, albo nawet super moc, która pozwala mózgowi iść bezpiecznie przez zadania.

Koncentracja to podstawa pracy głębokiej określanej przez autora pojęcia Cala Newport'a jako „czynności zawodowe, wykonywane w stanie koncentracji, przy maksymalnym wykorzystaniu zdolności poznawczych”.



Jakie korzyści wprost daje umiejętność koncentracji na zadaniach:

- **Trenuje uważność i sprawczość i skuteczność**
- **Poprawia pamięć**
- **Oszczędza twój czas**
- **Sprawia że odczuwasz zadowolenie i sukces**
- **Podnosi kreatywność na wyższy poziom**
- **Dzięki neuroplastyczności zmienia się w nawyk**
- **Podnosi witalność organizmu**

Jak wygląda proces koncentracji na zadaniu?

To pięć podstawowych założeń, o które musisz zadbać, aby umiejętność ta nadpisywała się w nowy wspierający **nawyk**

Prawidłowy proces koncentracji wygląda następująco:

1. Kierujesz uwagę na czynność- zoom
2. Pracujesz tylko na JEDYNYM zadaniu w tym czasie
3. Ignorujesz dystraktory zewnętrzne, czyli wszystkie przeszkadzacze, powiadomienia, dźwięki ect.
4. Ignorujesz dystraktory wewnętrzne czyli błędne myśli, ponieważ one blokują stan przepływu czyli FLOW
5. Jeśli 4 lub 5 wystąpi, a zapewne będzie bardzo kuszące i odciągnie Cię od zadania – wracasz natychmiast i nagradzasz się za powrót.

Wprowadź ten algorytm, a z czasem dystraktory będą miały zdecydowanie mniej do powiedzenia.

Na następnej stronie 5 obszarów koncentracji, sprawdź jak to wygląda u Ciebie.

SZYBKA DIAGNOZA - SPRAWDŹ JAK DZIAŁASZ

Postaw x po lewej lub po prawej stronie kolumny - w każdym z pięciu parametrów

LISTA	TO DZIAŁA LISTA ZADAŃ Jedna strona z zadaniami na dziś ustalone priorytety- odznaczasz poszczególne zadania i tym samym stymulujesz korę przedczołową do odczuwania sukcesu.	A TO WCALE NIE DZIAŁA Brak listy- powoduje chaos, zmęczenie, niepokój, rozpoczęte zadania, nieskończone "tematy", lęk, spadek motywacji i wiary we własne możliwości, ciągły brak czasu.
TY	TO DZIAŁA- WYPOCZĘTY ORGANIZM Wyspany, najedzony, mentalnie zdrowy, organizm czuje się gotowy do działania niczego mu nie brakuje, twoje ciało i twój umysł potrafi zainicjować proces.	A TO WCALE NIE DZIAŁA Głodny albo przejedzony, przegrzany, zmarznięty, zamartwiający się ciągłym niedoczasem. Twój organizm walczy o życie a nie koncentrację na plikach dajmy na to excel'a.
MIEJSCE	TO DZIAŁA - PRZYJAZNE MIEJSCE Naturalne oświetlenie, przewietrzone pomieszczenie-świeży tlen, wygodne biurko, fotel do pracy, woda do picia, brak dodatkowych hałasów.	A TO WCALE NIE DZIAŁA Kanapki na biurku, brak biurka, praca na leżącym, praca na kolanach, w przeciągu lub dusznym pomieszczeniu, sąsiad włączył wiertarkę udarową, płaczące dzieci- zaiste wielki wybuch jest blisko.
ZADANIE	TO DZIAŁA - PODZIAŁ ZADAŃ Rozumienie celu i zadania, podział zadania na etapy, nagradzanie siebie za wykonane etapy czy sekcje.	A TO WCALE NIE DZIAŁA Zbyt trudne, zbyt mało ambitne, za duże jak na jedną sekcję nie podzielone na etapy. To dla mózgu tak jakby przepisać ręcznie encyklopedię Britannica w 10 min na klawiaturze z chińskim interfejsem
PRZERWA	TO DZIAŁA- REGULARNA PRZERWA Wzmacnia ciało kiedy wstajesz od biurka 1raz na 55 min. wzmacnia umysł - gdy nie zabierasz zadania ze sobą na przerwę	A TO WCALE NIE DZIAŁA Po co przerwy - zrobię bez przerw to szybciej skończę i tu zaczyna się mścić mózg, który doskonale wie, że koncentracja ma swoje granice.

Ile x masz po lewej stronie

TUTAJ MIESZKA KONCENTRACJA



Ile x masz po prawej stronie

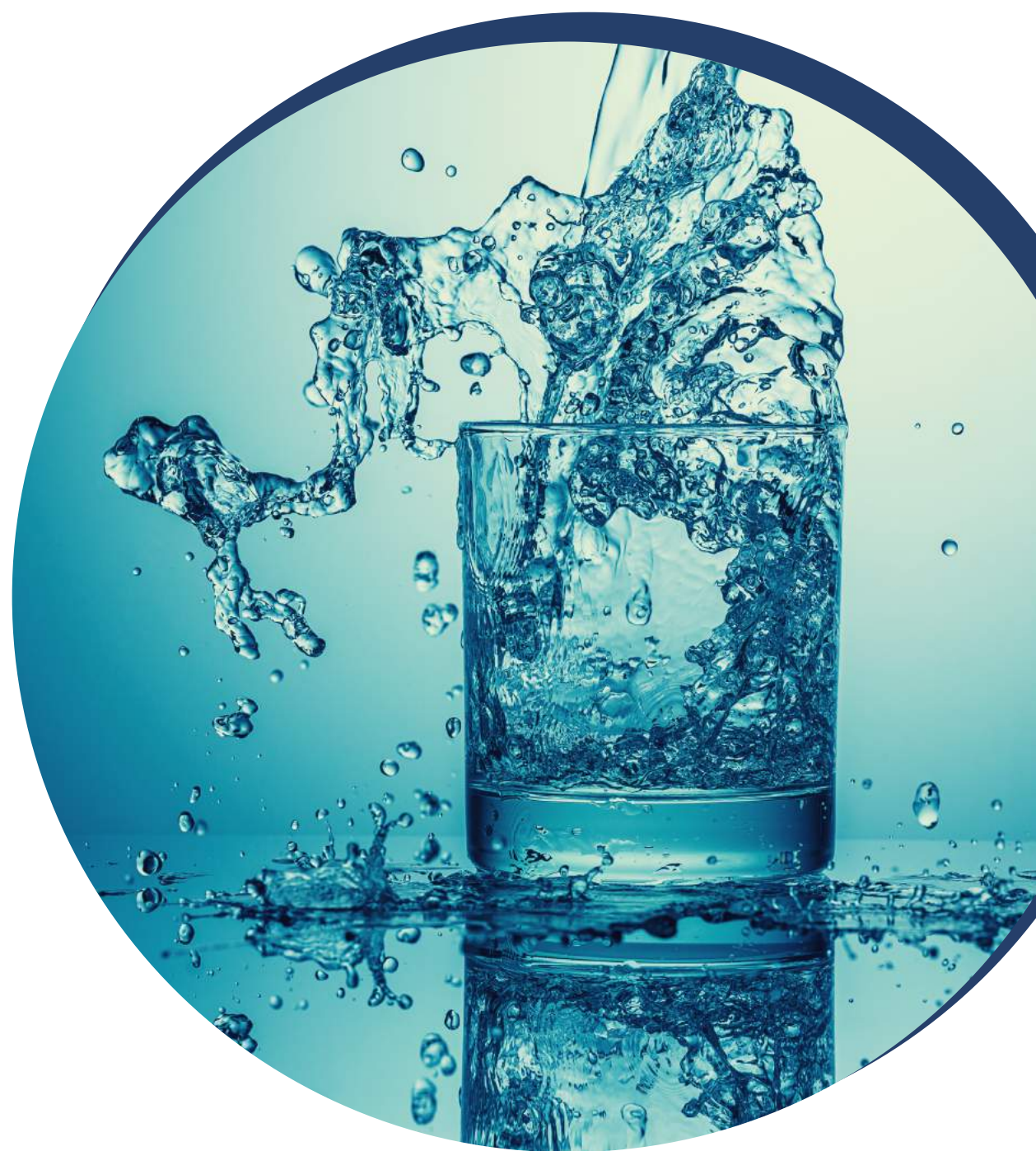
A TU CAŁKIEM NIE

jeszcze 2 słowa o silnej woli...

Silna wola czyli samokontrola **utrzymuje** nas w skupieniu i **zużywa się** jak woda w szklance.

Te zasoby są ograniczone w ciągu dnia przez kontrolowanie myśli, emocji, oddalanie bólu na dalszy plan, opieranie się pokusie, kontrolowanie zgodności między założonym zadaniem a wykonywanym zadaniem. Niewątpliwym ekspertem tematu jest tu Roy Baumeister – profesor psychologii Uniwersytetu Floryda.

Żeby wyzwolić w mózgu chęć koncentracji musimy zasilić go świeżą dawkę **dopaminy**, a żeby dopamina mogła pojawić się w obszarze kory przedczołowej należy postępować zgodnie z zasadą neuronauki:



Fun

Najpierw
pierwiastek zabawy,
atrakcyjności, który
przygotuje ciało i
umysł do gotowości
bojowej.

Fear

Potem Fear czyli
wyzwanie, świadomość
że zadanie jest
potrzebne, rozwija i że
warto się tym zająć –
takie call to action,

Focus

Teraz Fear czyli całkowite
skupienie się na zadaniu.
Absolutnie osiągalne jeśli
zabezpieczysz te 5
obszarów z listy-lista, Ty,
miejsce, zdanie, przerwa

3F

Te trzy zasady Neurodydaktyki **uruchomią** w nas **przepływ** czyli FLOW.

Jeśli lubisz to co robisz to wiesz o czym piszę, ale każdą z czynności dla się polubić jeśli będzie się postępować zgodnie z potrzebami mózgu w zakresie uczenia się.

Wg. Mihály Csíkszentmihályi FLOW-przepływ (inaczej doznanie uniesienia, uskrzydlenie) – pojęcie z pogranicza psychologii pozytywnej i psychologii motywacji.

Flow jest stanem między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Odczuwasz flow, działasz spójnie ze swoimi wartościami i pasją. Rozwiązujesz się i jednocześnie coraz szybciej się uczysz.



1

Dotleniaj swój mózg

Spacer czyli kąpiel leśna jest dobroczynna dla naszej koncentracji. Kolejna metoda to wietrzenie pomieszczeń, w których śpimy i pracujemy.

2

Stosuj dietę przeciwzapalną

Zielone warzywa, woda, kiszonki, mało glutenu, mało prostych cukrów, dużo antyoksydantów - borówki, brokuły, szpinak.

3

Wysypiaj się

Kiedy ty śpisz mózg właśnie intensywnie pracuje nad poprawą twojej pamięci tworząc ślady pamięciowe, usuwa toksyny, przetwarza informacje.

4

Stosuj medytację

Dzięki medytacji zwiększasz swoją koncentrację i efektywność, działanie to usprawnia pracę mózgu.

5

Ruszaj się!

Przyjemna aktywność fizyczna - np. spacer już po 10 min uwalnia w mózgu białko BDNF, które chroni mózg przed starzeniem oraz aktywnie wspierają proces tworzenia nowych połączeń w mózgu.



Power speech

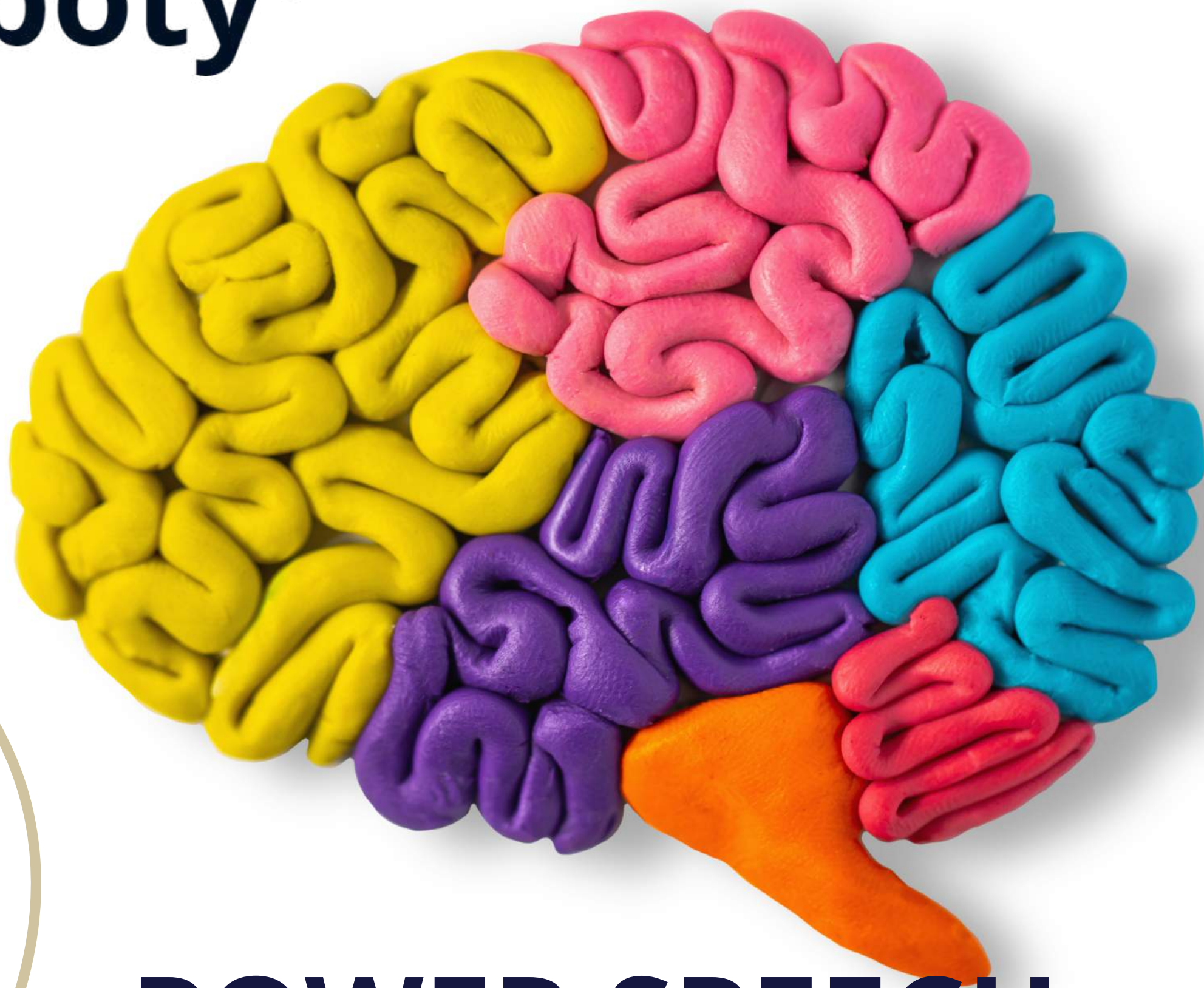
health and safe

#mózg #dobrostan

#bezpieczeństwo

#zdrowie

MARZENA GROCHOWSKA



POWER SPEECH

**HEALTH AND SAFE
DRAFT WYSTĄPIENIA**

**#mózg #dobrostan
#bezpieczeństwo
#zdrowie**

MARZENA GROCHOWSKA

LIFE- lekcja, której prawdopodobnie nie miałeś w szkole.

DRAFT WYSTĄPIENIA

Życie- Zdrowie-Praca-Bezpieczeństw.

Najkrótsza lekcja anatomii o mózgu na wesoło.
W głowie się nie mieści czyli fakty i mity na temat tego jak działa Twoja głowa, która decyduje o Twoim życiu.
Zdrowie coś za co nie można zapłacić żadną kartą- jak kształtować nawyki, dzięki którym będziemy mieli wysoki kapitał zdrowia.
Jak mikrokorekty zdziałały cuda w biznesie- przykład Paul O'Neill tego który zmienił oblicze bezpieczeństwa na świecie.
1/3 życia to praca ale czy napewno? Wartości, które sprawiają że jesteśmy skuteczni i innowacyjni.
Czym jest rezyliencja człowieka i jak pomaga nam przechodzić przez trudy życia.
Jeśli coś kształcić to kompetencje przyszłości i odporność psychiczną. Jak to jest u mnie. Jestem pracownikiem T-shaped?
5 skutecznych wskazówek na życie.
Sam sobie sterem żeglarzem okrętem czyli jak zjednać sobie ludzi i odnosić sukcesy na każdym polu.



Masz tylko jedno życie!

#zdrowie #bezpieczeństwo #życie #wartości

wystąpienie bazuje na 4 filarach wartości firmy ukrytych w słowie LIFE.

- I- wprowadza w akra naszego ciała i tworzy koncept do troski o zdrowie
- II- zdrowie jako wartość nadrzędna i jej nieodwracalność konsekwencji
- III- zakochaj się w bezpieczeństwie czyli jak skutecznie chronić swoje życie i zdrowie
- IV- praca czyli kompetencje przyszłości i rezyliencja człowieka jak kształtować i pielęgnować wartości dzięki, którym jesteśmy skuteczni, innowacyjni i elastyczni w działaniach.
- V- Podsumowanie



**Power speech o mózgu,
bezpieczeństwie, zdrowiu czy
dobroście?
Proszę bardzo!**

**Jak wspierać mózg, jak kreować
nowoczesne bezpieczeństwo i jak
je wspierać? Jak troszczyć się
o swoje zdrowie? Jak unikać
cyfrowych zagrożeń i jak wspierać
swoje osobiste kompetencje
przyszłości?**

Chętnie opowiem

Brain **dobry!**

"Zacznij używać mózgu zanim
on użyje Ciebie".

Te słowa prof. Rudolpha E. Tanzi stanowią podwaliny brainologii - interdyscyplinarnej wiedzy opartej na dowodach naukowych. Brainologia[®] to wiedza o higienie, rezyliencji i dobroście mózgu. To swoista instrukcja obsługi naszej fabryki chemicznej, w której nieustannie zachodzą miliony procesów na sekundę. To wiedza jak wspierać bezpieczeństwo i zdrowie człowieka w XXI wieku, pełnym nowych cyfrowych zagrożeń. To wiedza z zakresu: psychologii pozytywnej, biologii, neuropsychologii, fizjologii, neurobiologii, anatomii, fizjologii, ekonomii behawioralnej, socjologii. Wiedza oparta na dowodach naukowych EBM/evidence based medicine/ po to, by bezsprzecznie dzielić się informacjami o tym, jak działa mózg i jak go wspierać. Neurowiedza z kategorii factfulness o najnowszych odkryciach neuronauki. Dedykowany wykład o bezpieczeństwie i zdrowiu, uszyty w oparciu o założenia neurodydaktyki i oparciu o wartości firmy.

Enjoy!

MARZENA GROCHOWSKA

BRAINOLOG - ekspert zarządzania dobrostanem.
Kierownik studiów podyplomowych z brainologii.



Zaczynamy!

Przede wszystkim **twarda** wiedza oparta na ciekawych przykładach.
Okraszona ogromną dawkę **motywacji**, narzędziach kreowania dobrostanu.
Zaskakująco, zero sztampy, nieszablonowo i z głębi **serca**.
Wykład dla pracowników, całych zespołów czy organizacji.



Jakie koszty

Przygotowanie i przeprowadzenie power speech
czas: 1 godzina zegarowa
koszt netto 3500 pln

Prawidłowy proces zamówienia

1. Wybierasz termin spotkania
2. Przesyłasz wartości firmy i cel spotkania
3. Akceptujesz draft prelekcji
4. Dzień ZERO- prezentacja
5. Faktura

Neurony Do Roboty



Razem Zmieniamy Świat



ArcelorMittal

Fundacja Grupy ERGO Hestia
na rzecz integracji zawodowej
osób niepełnosprawnych

integralia



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
Kobiet
BIZNESU

UPMRAFLATAC





MARZENA GROCHOWSKA

Trener biznesu, trener odporności psychicznej, mgr pielęgniarstwa, coach kariery, specjalista do spraw bezpieczeństwa, trener H&S, mentor biznesów i ekspert przedsiębiorczości kobiet, brainolog. Kierownik studiów podyplomowych z brainologii - zarządzania dobrostanem w Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni.

Superwizor trenerski PTWP, facylitator DISC, popularyzatorka naukowej wiedzy o zdrowym mózgu i licencjonowany trener MTQ48. Absolwentka Akademii Trenerów Biznesu LAB, Noble Manhattan Coaching Polska, Wyższej Szkoły Bankowej i Wyższej Szkoły Humanistycznej w Gdańsku. Prezeska Polskiego Stowarzyszenia Kobiet Biznesu, Właścicielka marki Neurony Do Roboty. Od 2011 wraz z Domami Przedsiębiorcy prowadzi projekty rozwojowo-mentorskie dla kobiet. Szkoli organizacje w Polsce jak i za granicą z obszaru neuroscienze w biznesie. Współautorka książki GPS Szczęścia, oraz aplikacji Happy2Go, autorka licznych programów rozwojowych dla zespołów sprzedażowych w organizacjach takich jak Santander, Arcelor Mittal, CRH, DR Schumacher, Auchan, Hilton Foods, Better Be, Hestia, Johnson & Johnson, Gdańska Fundacja Kształcenia Managerów. Szczególnie bliskie obszary to neurowiedza w biznesie, rezyliencja, komunikacja sprawcza, motywacja, współpraca w zespole, zarządzanie zasobami ludzkimi, zarządzanie talentami, budowanie bezpiecznych i zdrowych nawyków w środowisku pracy, dobrostan.

Dane kontaktowe:

Get Choice Marzena Grochowska

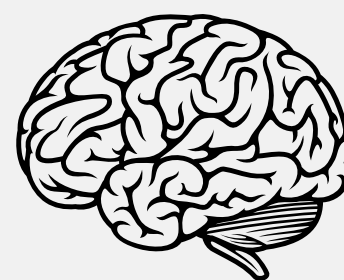
ul. Miła 3d/2 81-549 Gdynia

NIP 879 177 63 90

www.neuronydoroboty.pl marzena@neuronydoroboty.pl

www.getchoice.pl biuro@getchoice.pl

Neurony Do Roboty



DLACZEGO MÓZG?

Ostatnie lata przynoszą olbrzymią ilość fascynujących badań dotyczących wiedzy o mózgu. Z tej wiedzy jasno wynika jakie należy podjąć kroki by zabezpieczyć jego dobrostan. Umiejętność zarządzania dobrostanem mózgu i naszymi zasobami mentalnymi jest kluczową kompetencją XXI, dzięki której realizujemy się na każdym polu. Realizując działania zawodowe w obszarze opieki nad osobami zależnymi kluczowe jest umiejętne korzystanie z zasobów mentalnych do wspierania procesów zdrowienia i utrzymywania równowagi.

ZACZNIJ UŻYWAĆ MÓZGU, ZANIM ON UŻYJE CIEBIE

MARZENA GROCHOWSKA

86 MILIARDÓW
NEURONÓW

decyduje o Twoim
dobrostanie,
zdrowiu
bezpieczeństwie