



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Avizat,
Manager proiect,
Conf. univ. dr. Cristian MARINĂȘ

„ Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului”

Material de învățare online realizat în cadrul proiectului

Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U

Elaborat de:
Roxana Ioana MUNTEANU
EXPERT DEZVOLTARE MATERIALE DE ÎNVĂȚARE 3

Iulie 2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Viața este complicată. Atât la locul de muncă, cât și în viața personală, ne confruntăm cu dileme zilnice care necesită gândire complexă, critică. „Gândește-te mai bine”, ne spunem. "Folosește-ți capul! Concentrează-te!"

Cercetătorii în neuroștiințe pledează pentru o altă soluție, mai inventivă: folosirea resuselor extra-neuronale ce ne pot ajuta să ne concentrăm mai eficient, să înțelegem mai profund și să creăm produse inovative.

Teza minții extinse susține că procesele cognitive care alcătuiesc mintea umană pot depăși granițele individului pentru a include ca părți proprii aspecte ale mediului fizic și sociocultural al individului.

Cunoașterea extinsă în forma sa cea mai generală are loc atunci când resursele interne și externe devin reglate fluent și profund integrate, astfel încât să permită unui agent cognitiv să rezolve probleme și să-și realizeze proiectele, scopurile și interesele.

În acest curs, participanții vor descoperi strategii practice pentru a-și îmbunătăți cunoașterea cu trei resurse din afara creierului: corpul, contextul și relațiile.

Obiective

La încheierea acestui curs, fiecare participant ar trebui să fie capabil:

1. Să poate explica teoria „minții extinse”
2. Să poate identifica trei resurse din exteriorul creierului care pot ajuta în gândire
3. Să explice felul în care corpul, contextul și relațiile pot crește performanța proceselor cognitive



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cuprinsul cursului:

Secțiunea 1

- 1.1. Introducere**
- 1.2. Folosește-ți capul**

Secțiunea 2

- 2.1 Ascultă-ți corpul**
- 2.2 Puterea etichetării**
- 2.3. Gândește prin mișcare**
- 2.4 În apărarea gesturilor**

Secțiunea 3

- 3.1 Natura gândurilor**
- 3.2 Principiul inimitității**

Secțiunea 4

- 4.1 Super-puterea socială a creierului**
- 4.2 Cele patru principii pentru crearea coeziunii**

Sumar

5.1 Concluzii

Cursul este disponibil pentru studenții înscriși în grupul țintă pe platforma on-line a proiectului, putând fi accesat de către fiecare student doar după autentificare.

https://campus.ase.ro/pride_lucru/index.asp



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



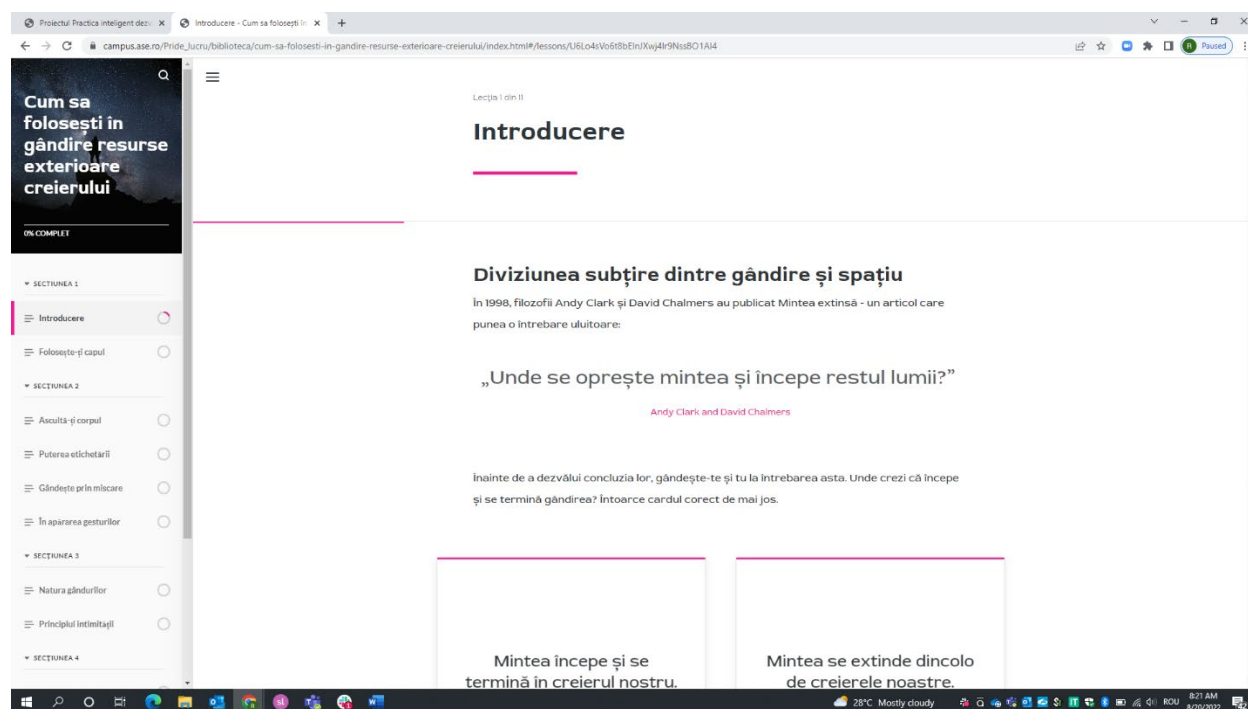
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





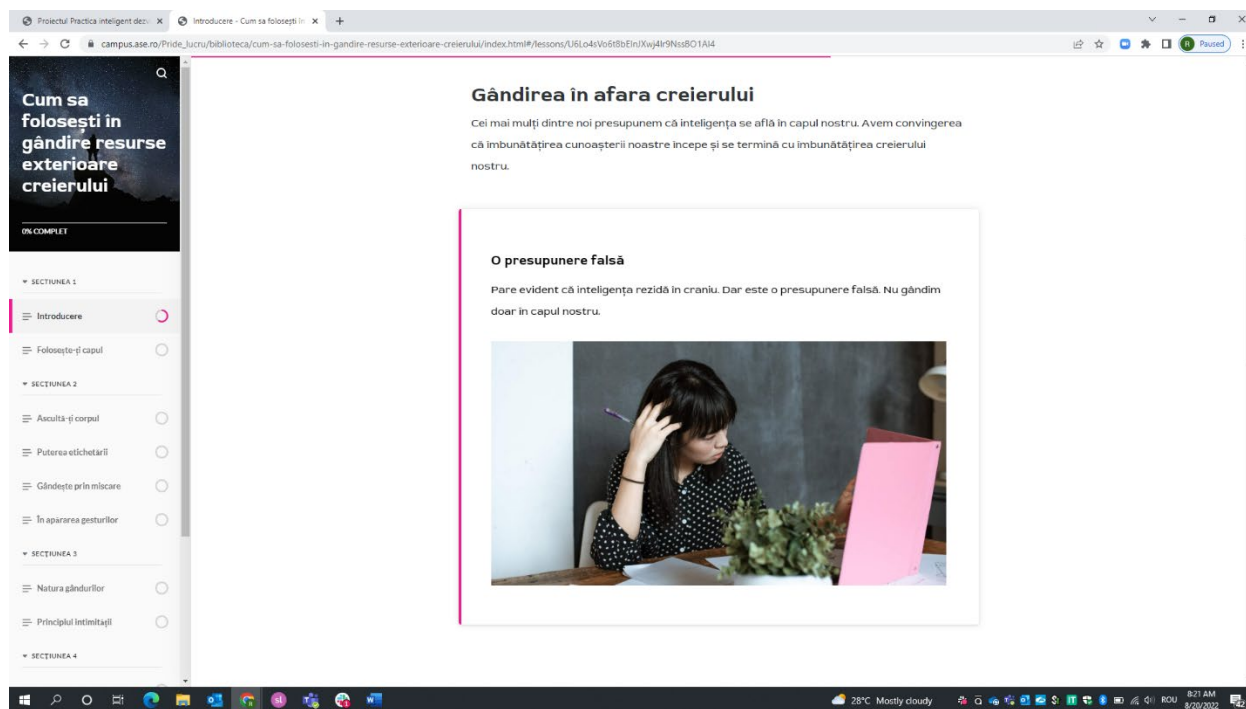
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

0% COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În aparierea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul inteligenței

SECTIUNEA 4

3 resurse în afara creierului

- 1** **Cogniția corporală.** Cunoașterea corporală arată că senzațiile, mișcările și gesturile noastre corporale sunt esențiale pentru procesele noastre de gândire.
- 2** **Cogniția situațională.** Cunoașterea situațională demonstrează că locația noastră afectează modul în care gândim.
- 3** **Cogniția distribuită social.** Cunoașterea distribuită social arată că adesea gândim mai eficient și mai eficace împreună cu alți oameni.

Cogniția corporală, situațională și distribuită social sugerează că gândirea noastră este direct afectată de mișcările noastre corporale, locația și interacțiunile cu ceilalți.

Un exemplu din lumea reală

Ideea că am putea genera gânduri cu ajutorul corpului, contextelor situaționale și a relațiilor noastre s-ar putea să pară ciudată. Dar facem asta de mult timp, chiar și fără să vrem. Analizează scena de mai jos în care Alexandra și Vlad discută strategii pentru lansarea unui nou produs.

Apasă pe marcatori pentru a vedea cât de multă gândire se întâmplă în afara creierului lor.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului

ON COMPLET

SECTIUNEA 1

Introducere

Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

Ascultă-ți corpul

Puterea etichetării

Gândește prin mișcare

În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

Natura gândurilor

Principiul întimității

SECTIUNEA 4

Corp

Alexandra folosește gesturi cu mâinile pentru a sublinia punctele cheie. Gesturile o ajută să-și mențină gândurile pe calea dorită și îi oferă lui Viad indicii pentru a-și reaminti informațiile.

O nouă abordare

Chiar și atunci când nu suntem conștienți, corpurile, spațiile și relațiile noastre influențează



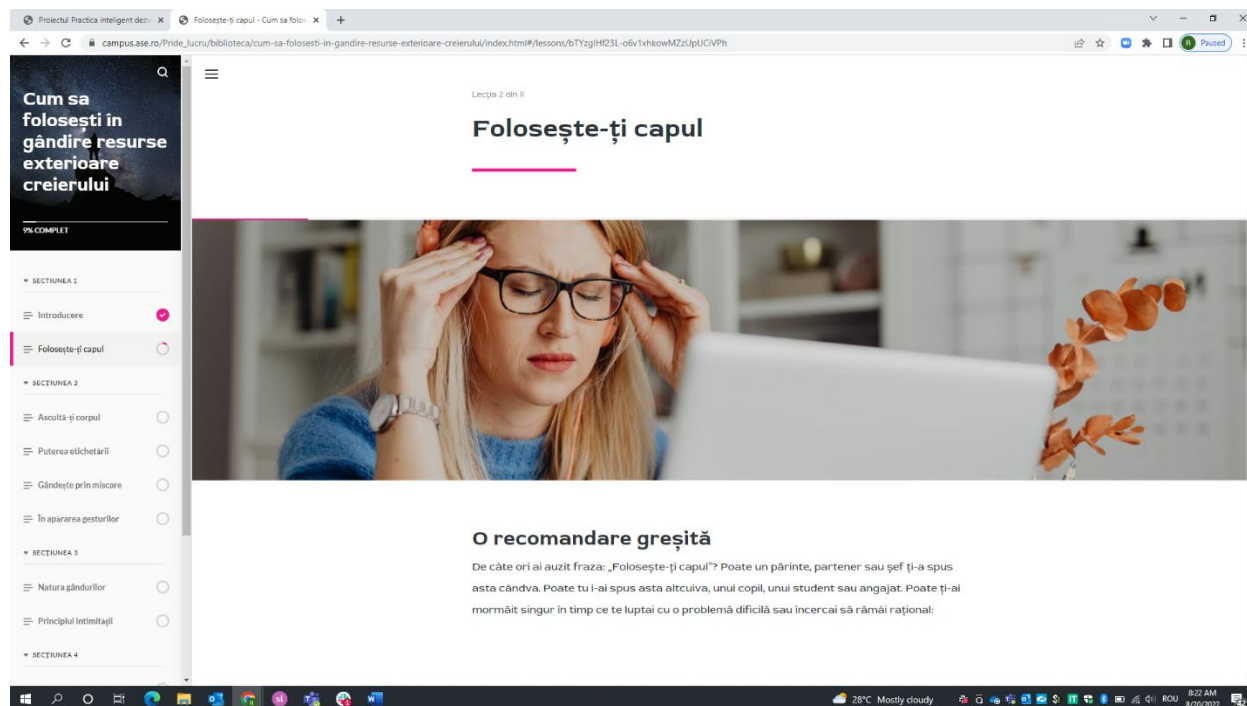
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

The screenshot displays a web browser window with the URL campus.ase.ro/Pride_lucru/biblioteca/cum-sa-folosesti-in-gandire-resurse-exterioare-creierului/index.html#lesson/b7YzgIH23L-o6v1xhkwMZzUpUCVPh. The page title is "Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului" and it shows "9% COMPLET". A sidebar on the left lists sections: SECȚIUNEA 1 (Introducere, Folosește-ți capul), SECȚIUNEA 2 (Ascultă-ți corpul, Puterea etichetării, Gândește prin mișcare, În apărarea gesturilor), SECȚIUNEA 3 (Natura gândurilor, Principiul Intimității), and SECȚIUNEA 4. The main content area is titled "Haide! Folosește-ți capul!" and contains the following text:

Oricare ar fi problema, suntem convingiți că creierul o poate rezolva. Trebuie pur și simplu să ne concentrăm și să ne gândim mai serios. Dar după cum am învățat, creierul nostru nu este singura resursă din colecția noastră de instrumente cognitive – ceea ce este minunat, având în vedere limitările sale.

Mitul creierului

Învățăm de obicei că creierul uman este o minune insondabilă cu abilități uluitoare. Dar oricât de convingătoare este această poveste, credința noastră este adesea deplasată. Întoarce cardul de mai jos pentru a dezvălui realitatea din spatele mitului atotputernic al creierului.

Mit. Creierul uman este cea mai complexă structură din univers. Rapiditatea sa fulgerătoare și plasticitatea îl fac o mașină de gândire universală.

Click pentru a întoarce



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

95% COMPLET

SECȚIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECȚIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECȚIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul intimității

SECȚIUNEA 4

Limitele creierului nostru

Povestea științifică mai puțin mediatizată din ultimele câteva decenii a fost conștientizarea de către cercetători a limitelor creierului. Citește afirmațiile de mai jos. Câte dintre ele rezonează cu tine? Bifează fiecare casetă care reflectă experiențele tale.

- ☐ Nu este întotdeauna ușor pentru mine să înțeleg concepte abstracte.
- ☐ Este dificil să vin cu idei noi, originale.
- ☐ Câteodată îmi este dificil să-mi concentrez atenția.
- ☐ Am dificultăți să-mi amintesc lucruri pe care le-am învățat la un moment dat.
- ☐ Este dificil să-mi mențin motivația și să rămân persistent când o sarcină este dificilă.

Câte casete ai bifat? Mulți dintre noi le selectăm pe toate - și nu este de mirare. Creierul nostru poate realiza un număr finit de acțiuni singur. Pentru a ne crește performanța, trebuie să procesăm în mod conștient și în afara creierului.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului

9% COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Asculta-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul întimității

SECTIUNEA 4

Gândirea în afara creierului

După cum arată tot mai multe dovezi științifice, cunoașterea corporală, situațională și distribuită social – sau gândirea în afara creierului – redau mai exact modul în care funcționează cunoașterea umană.

Ce înseamnă să gândești în afara creierului?

Gândirea în afara creierului este un act de asamblare și reasamblare continuă care se bazează pe resurse externe creierului. Înseamnă să angajăm entitățile externe creierului nostru și să le folosim pentru a ne stimula procesele mentale.

Aceste entități includ emoțiile și mișcările corpului nostru, spațiile fizice în care învățăm și lucrăm și mințile oamenilor din jurul nostru.

O lume a potențialului nerealizat

La școală și la locul de muncă rareori învățăm cum mișcările noastre corporale, mediul înconjurător și relațiile ne pot îmbunătăți gândirea. Dar gândirea în afara creierului ne extinde potențialul și împinge cunoașterea pe noi culmi.

Ai nevoie de dovezi? Află din informațiile de mai jos moduri în care corpurile noastre, spațiile fizice și relațiile noastre ne îmbunătățesc gândirea.



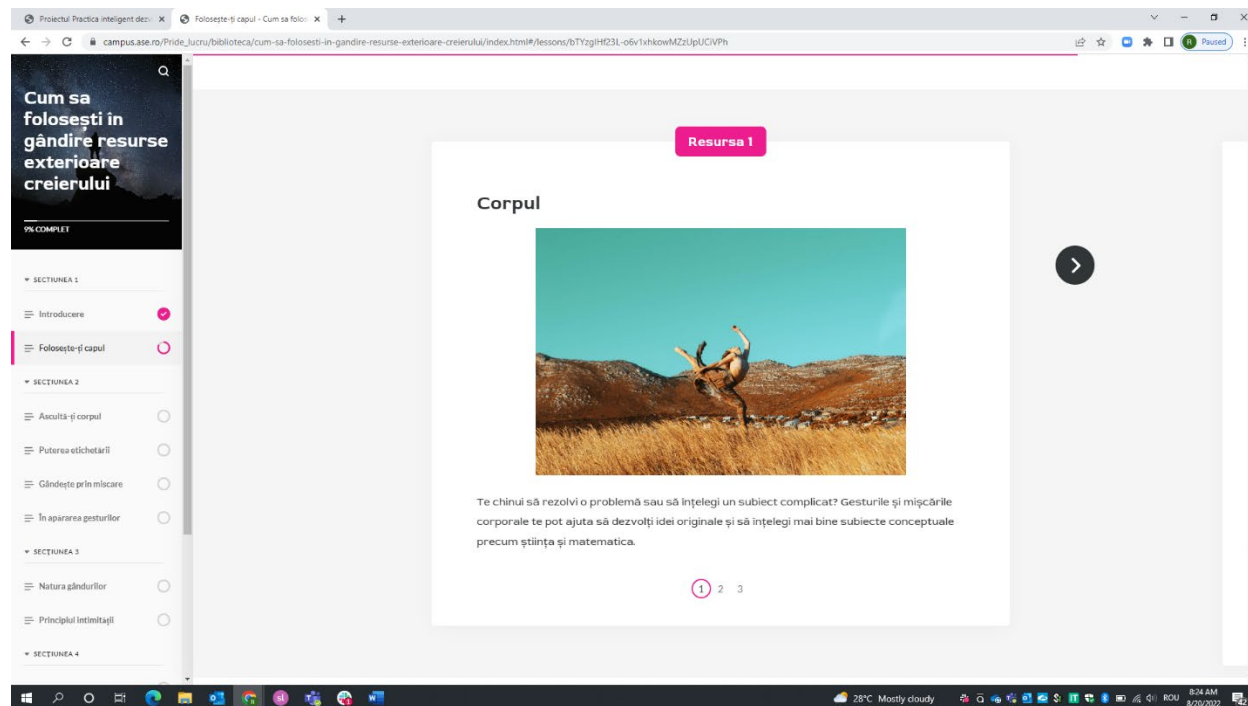
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





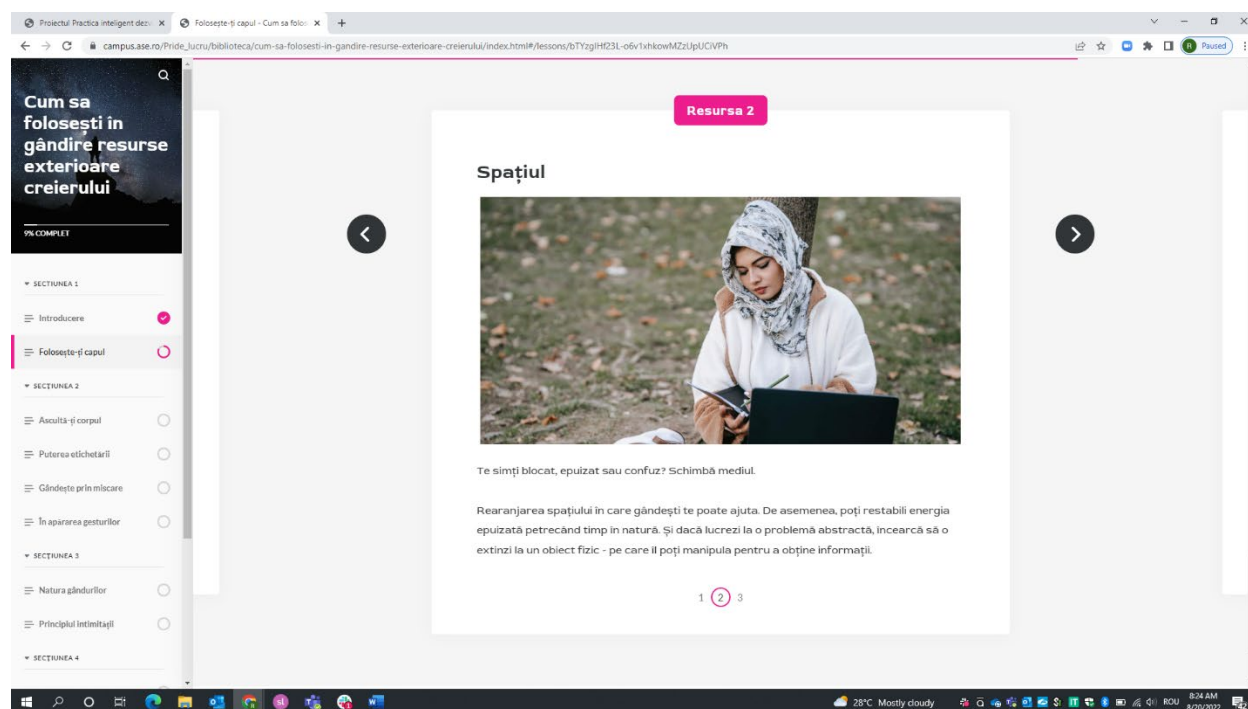
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





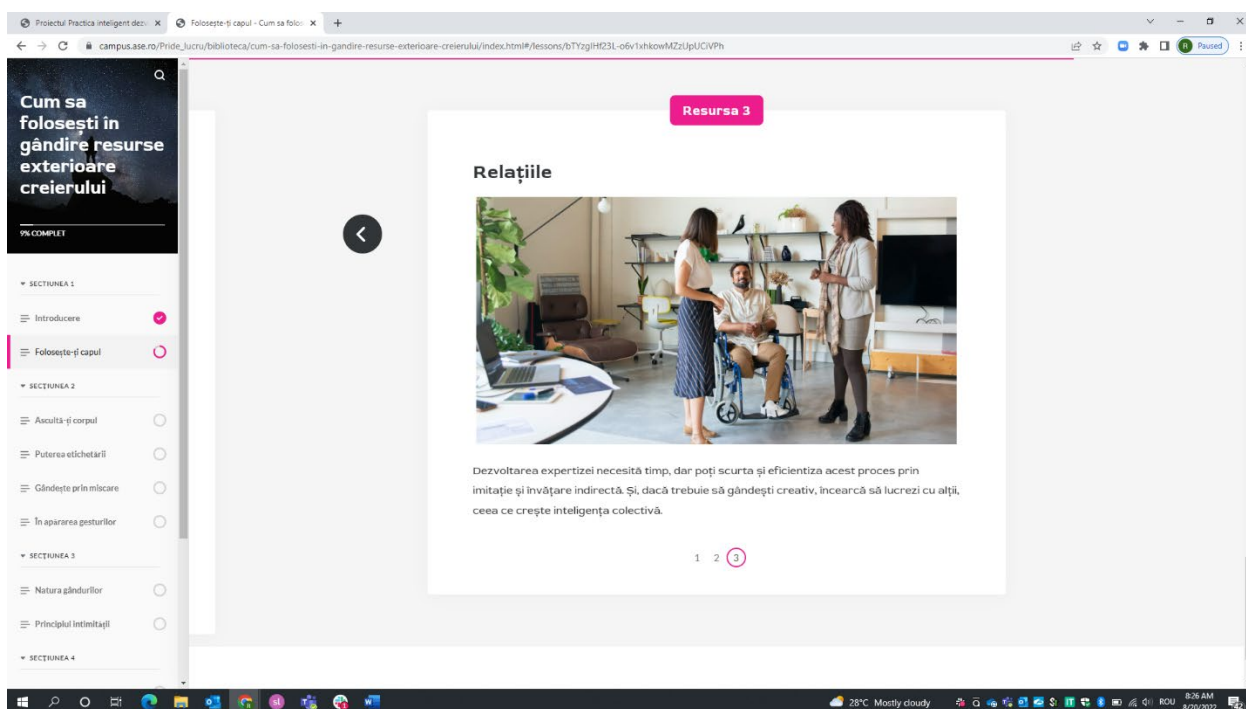
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





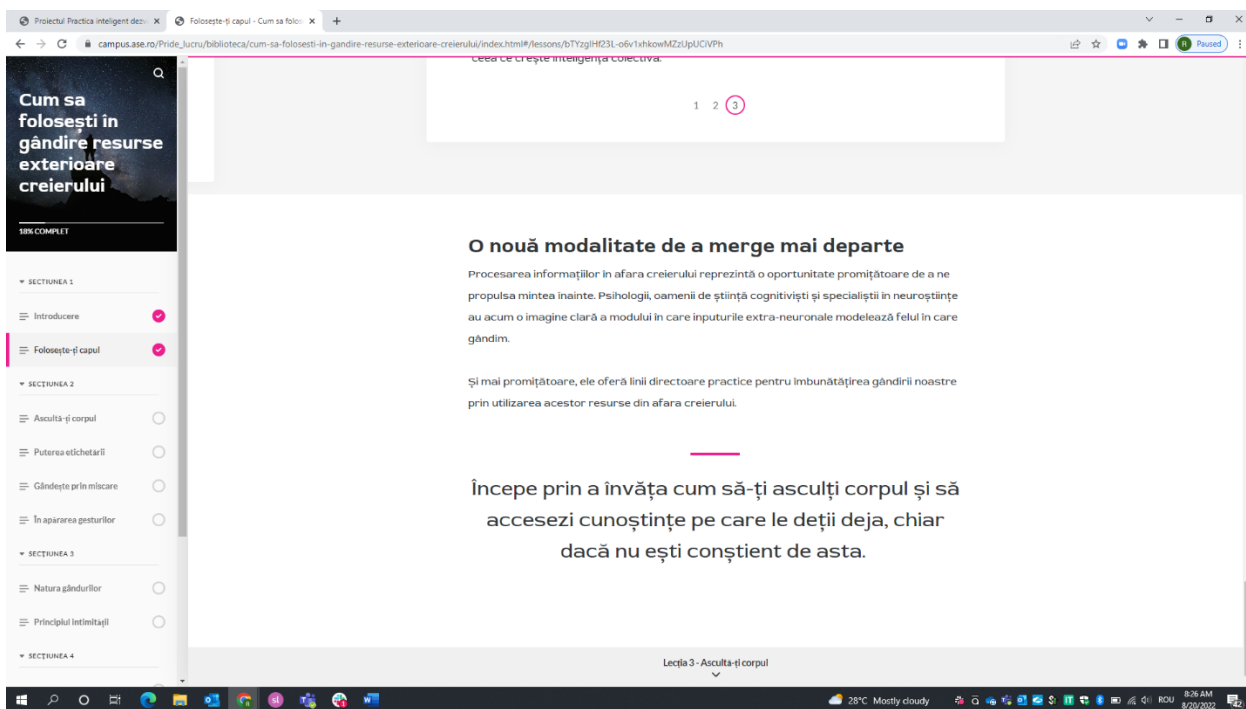
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului

SINCRONIZAT

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul intimității

SECTIUNEA 4

Lecția 3 din 8

Ascultă-ți corpul

Auto-evaluare

Ce mai faci? Îndepărtând reacțiile standard de tipul „OK” și „Bine”, gândește-te la această întrebare pentru un moment. Cum te simți, într-adevăr? De exemplu:

- Cum îți este respirația?
- Cât de rapide îți sunt bătăile inimii?
- Simți vreo încordare în mușchi?
- Ce temperatură ai?

Mulți dintre noi se gândesc rar la aceste întrebări. Viața noastră personală și profesională este deja prea ocupată și suntem mult prea atașați de responsabilitățile și grijile zilnice.

În timp ce ne relaxăm, înlocuim în mod regulat inputurile interne cu distrageri externe, cum ar fi televizorul și rețelele sociale. Dar cercetătorii pledează pentru o altă strategie, mai atentă.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului

CE ESTE INTEROCEPȚIA?

Corpurile noastre procesează lumea exterioară cu simțuri precum văzul, auzul, mirosul, gustul și atingerea. Dar avem și simțuri mai puțin cunoscute în interiorul corpului nostru, ce au funcția de a percepe activitatea organelor noastre interne, a sistemului muscular și osos.

Călătorind prin mai multe rețele neuronale către insula creierului nostru, senzațiile noastre interne ne oferă un flux constant de date din interior - date pe care le putem accesa prin interocepție. Întoarce cardul de mai jos pentru a afla ce înseamnă asta.

Interocepția este o conștientizare a stării interioare a corpului tău.

Necesită reglarea senzorilor interni și identificarea semnalelor precum bătăile inimii, respirația, temperatura și senzațiile de foame și sete.

De ce să ne cultivăm interocepția?

În secțiunea următoare, află de ce cultivarea interocepției deblochează cunoștințele



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul intimității

SECTIUNEA 4

Un flux constant de informații

Pentru a înțelege cum intercepția acționează ca un depozit bogat de informații, este important să recunoaștem că lumea este mult prea complexă pentru ca mintea noastră conștientă să o poată procesa.

Procesăm un flux continuu de informații atât din interiorul, cât și din exteriorul corpului nostru. Gândește-te la modul în care jonglam în mod obișnuit cu senzațiile fizice, inputurile senzoriale, gândurile și amintirile noastre.

De exemplu, am putea simți o senzație de slăbiciune în umeri, tensiune la nivelul capului sau senzație de plin în stomac.

În exterior, s-ar putea să observăm oameni și obiectele din jur, rămânând atenți la potențialele pericole.

Gândurile și amintirile noastre rulează și pe pilot automat. S-ar putea să ne stresăm din cauza sarcinilor de făcut, să visăm cu ochii deschiși sau să reflectăm.



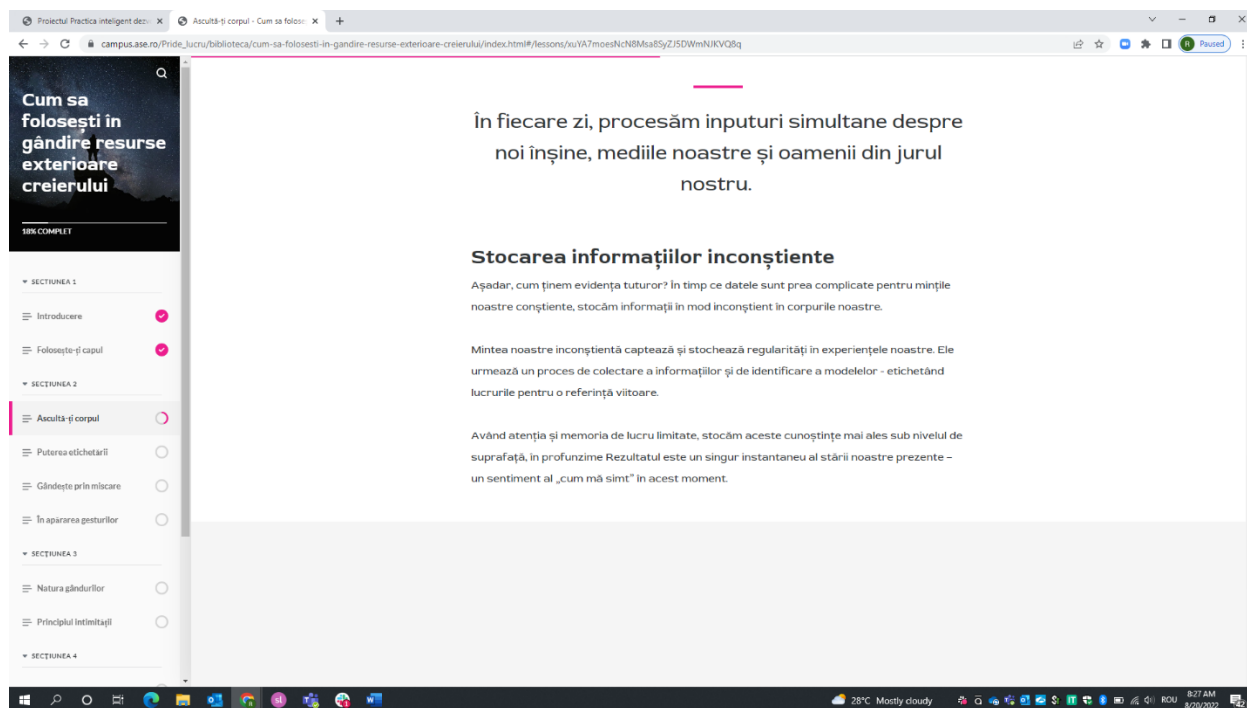
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





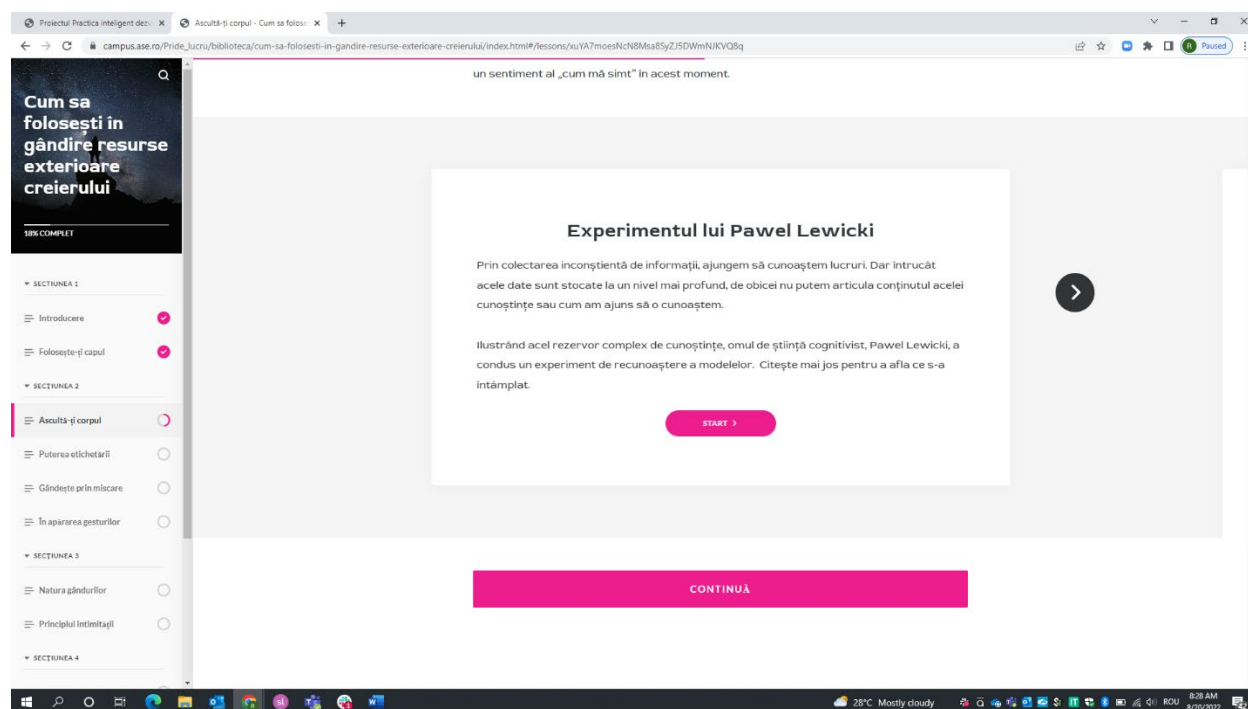
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





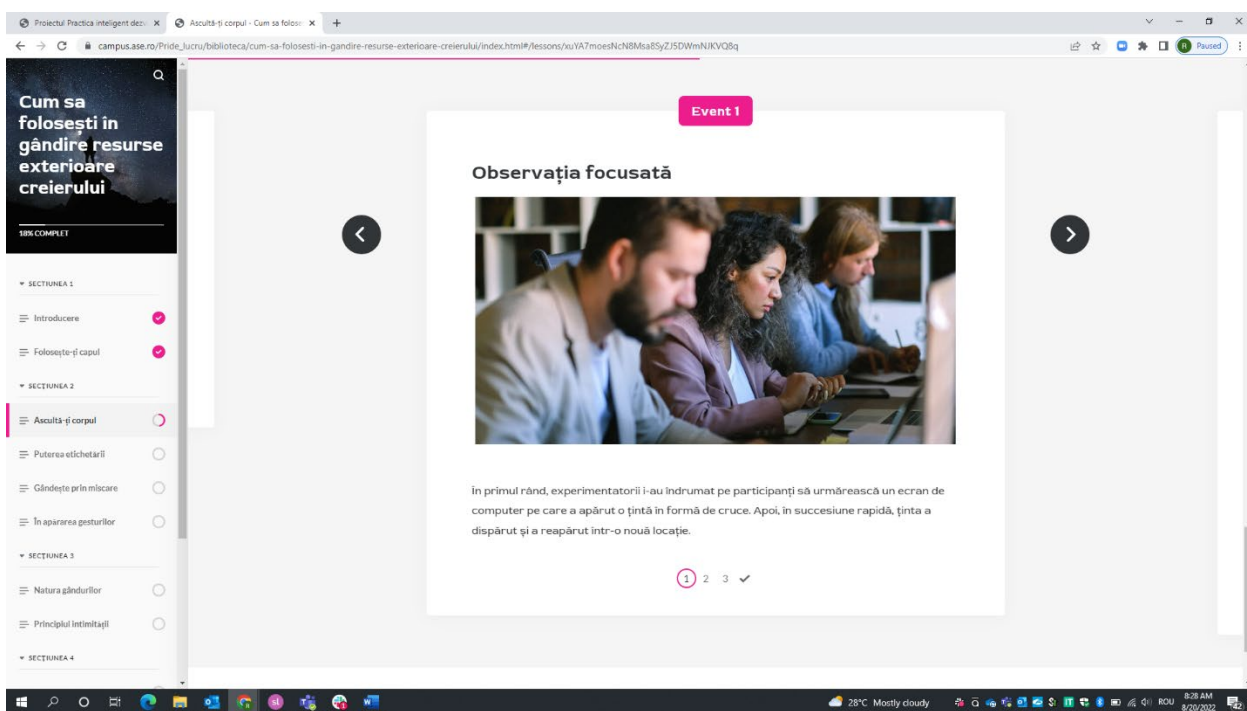
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





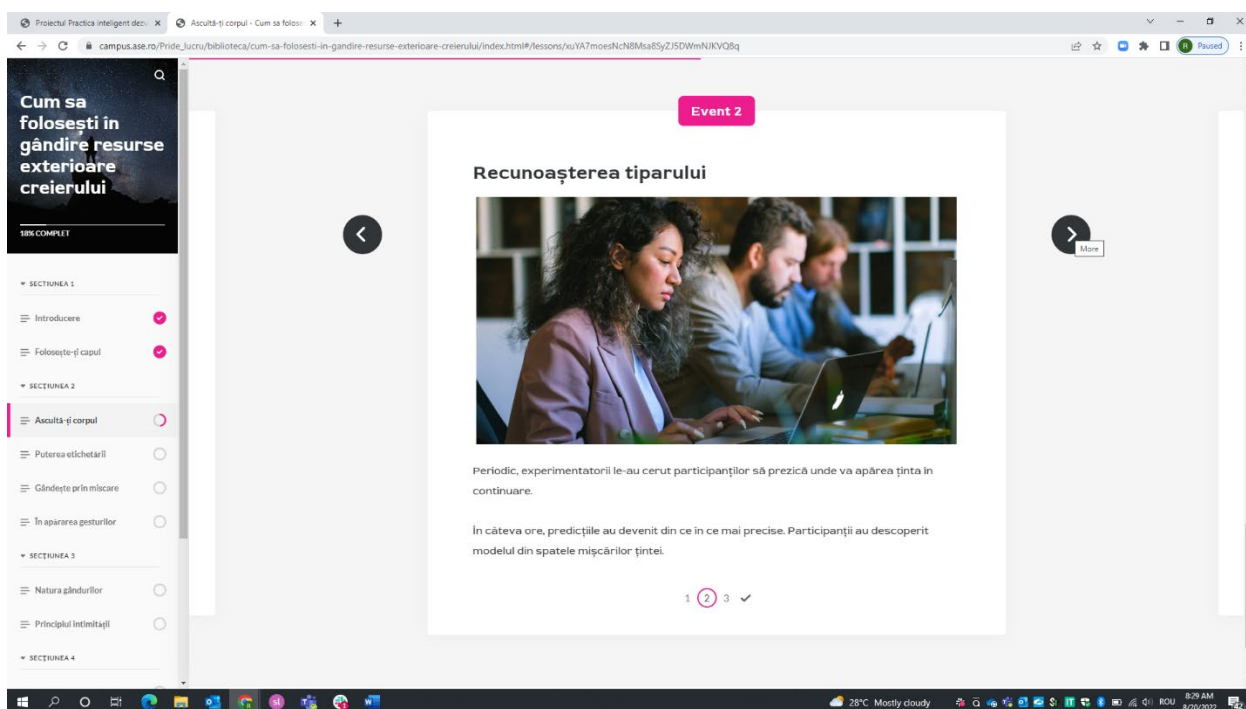
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





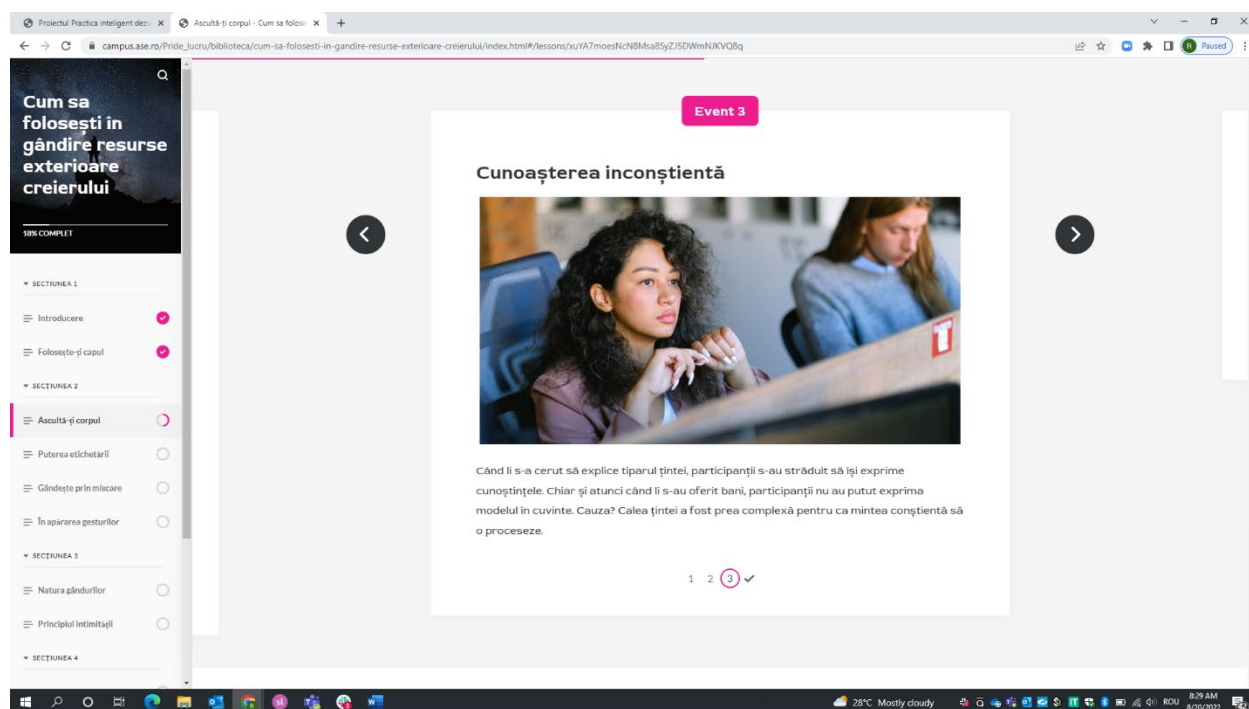
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului

SRK COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul intimității

SECTIUNEA 4

Accesarea inconștientului prin intercepție

Dacă rezervorul nostru complex de cunoștințe nu este conștient, cum îl putem folosi? Trucul este să privești înăuntru. Deși, de obicei, credem că creierul îi spune corpului ce să facă, la fel de mult, corpul ghidează creierul cu o serie de indicii subtile.

Corpul sună ca un clopoțel pentru a ne avertiza cu privire la informații utile și altfel inaccesibile. Oamenii care sunt conștienți de senzațiile lor corporale sunt mai bine pregătiți să folosească acele cunoștințe stocate la nivel profund.

Beneficiile Interocepției

Interocepția ne oferă acces la cunoștințele pe care le deținem deja, dar, de obicei, eludează conștiința noastră. Întoarce cardurile de mai jos pentru a afla câteva beneficii ale interocepției, din viața de zi cu zi.

Luarea de decizii



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

SURS COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul**
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul întimității

SECTIUNEA 4

Cultivarea conștientizării interne

Cum poți cultiva conștientizarea interoceptivă? Cercetătorii ne recomandă să începem cu meditația, pentru a ne crește sensibilitatea la semnalele interne și modifica dimensiunea și activitatea cortexului insular.

Ce presupune meditația de tip mindfulness?

Ea implică atragerea în mod repetat a atenției asupra momentului prezent și îndepărtarea gândurilor despre trecut sau viitor.

Poți practica acest exercițiu fără niciun echipament special. Ai nevoie doar de un cadru liniștit, o poziție confortabilă și o atitudine deschisă.

Soluția de scanare corporală

Un exercițiu de mindfulness deosebit de eficient este scanarea corpului, care generează o atenție focalizată asupra sentimentelor din corpul tău. Pionierul practicilor de Mindfulness, Jon Kabat-Zinn, o descrie ca și cum ți-ai "mătura" atent corpul. Iată cum să poți începe:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

The screenshot shows a web browser window displaying a course page. The browser tabs include 'Proiectul Practica inteligent deo...' and 'Ascultă-ți corpul - Cum sa folosi...'. The address bar shows a URL from 'campus.ase.ro'. The page title is 'Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului' with a progress indicator '27% COMPLET'. A sidebar on the left lists sections: SECTIUNEA 1 (Introducere, Folosește-ți capul), SECTIUNEA 2 (Ascultă-ți corpul), SECTIUNEA 3 (Natura gândurilor, Principiul intimității), and SECTIUNEA 4. The main content area features a video player (Paused) and a pink informational box: 'Ce se întâmplă dacă atenția îți rătăcește? De măsură ce exersezi - mai ales la început, atenția îți poate rătăci. E ok. Doar ghidează-ți atenția ușor înapoi la locul de focalizare.' Below this is the heading 'O practică zilnică' followed by text: 'Scanarea corpului este un instrument excelent pentru creșterea gradului de conștientizare interoceptivă. Kabat-Zinn recomandă practicarea zilnică.' A large quote follows: 'Scanarea corporală ne antrenează să ne observăm stările interne cu interes și atenție. Dar este doar începutul. În continuare, trebuie să combinăm această înțelegere cu simțurile noastre emoționale și să le dăm un nume.' The footer of the page indicates 'Lección 4 - Puterea etichetării'.



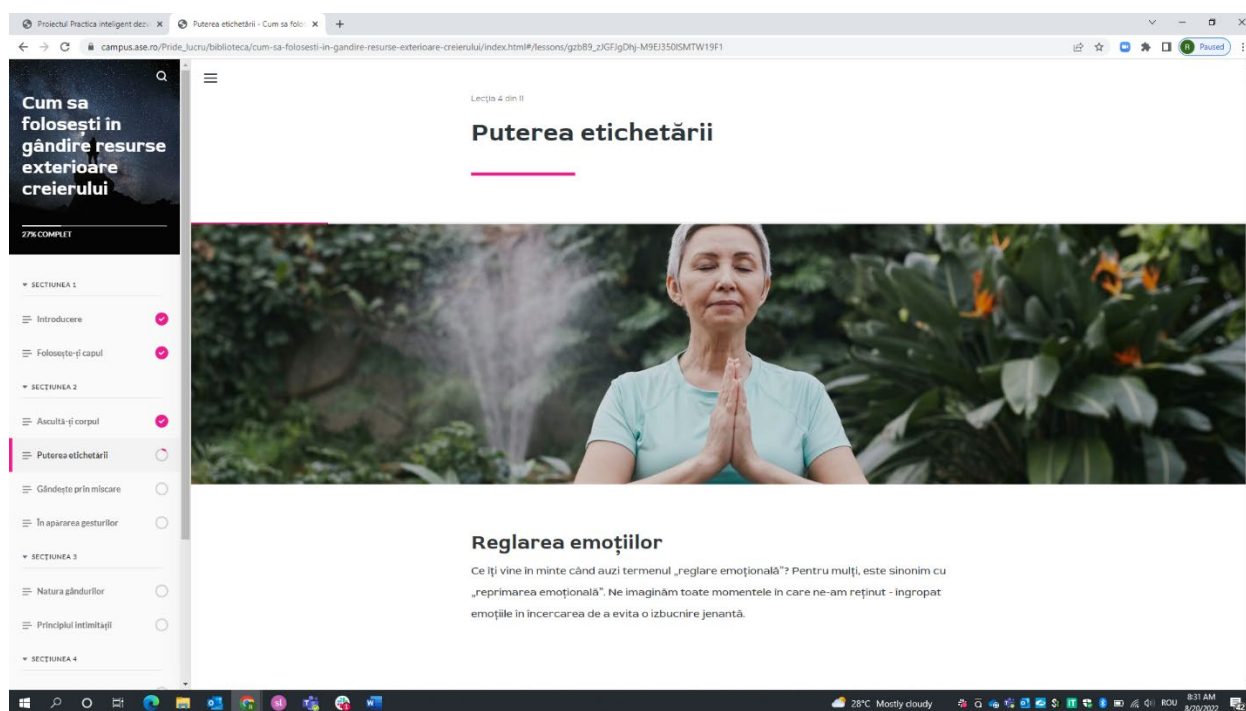
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





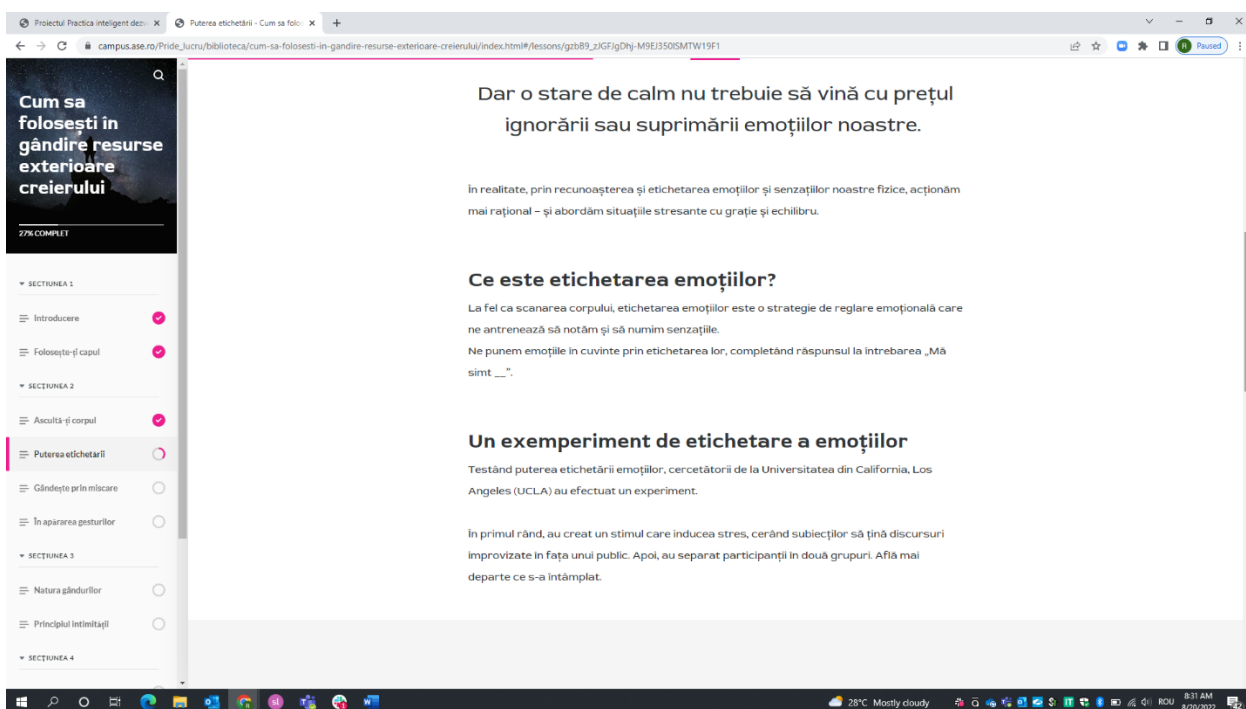
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





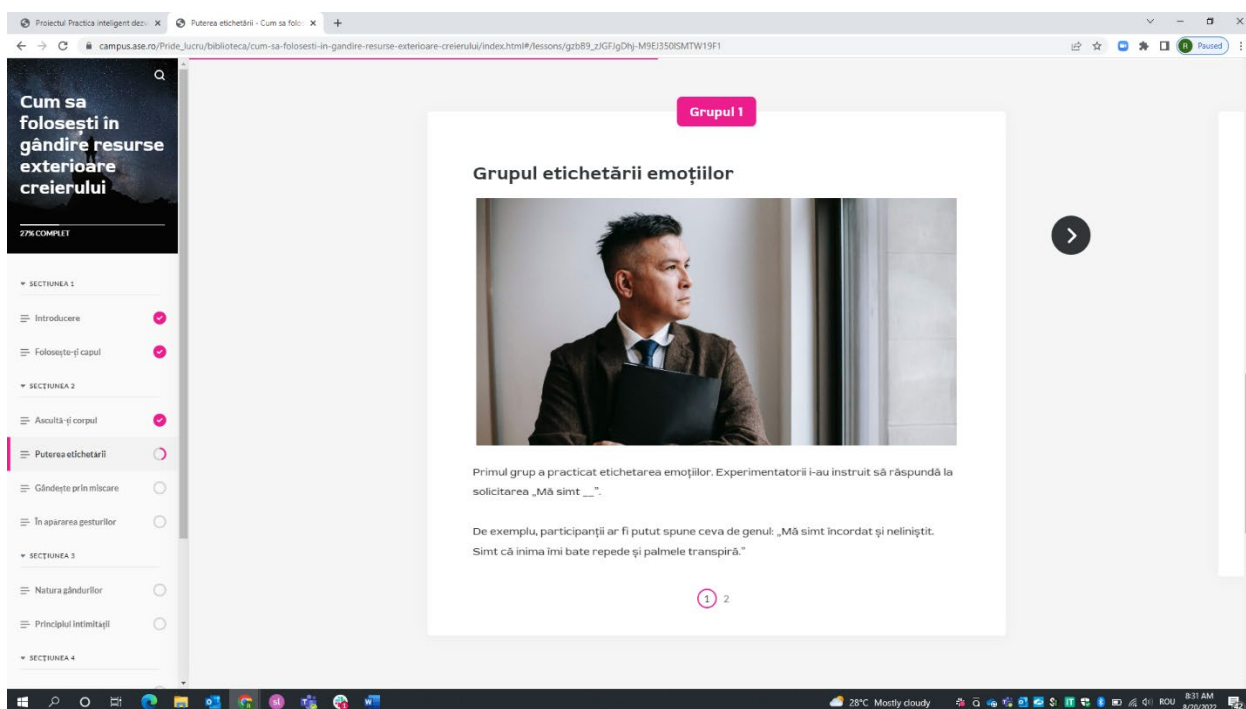
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești in gândire resurse exterioare creierului
77% COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ausultă-ți corpul
- Puterea etichetării**
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul intimității

SECTIUNEA 4

Care grup s-a simțit mai relaxat?
Inainte de a descoperi rezultatele experimentului, formulează o ipoteză. Ce crezi că s-a întâmplat în continuare?

Care grup s-a simțit mai relaxat după discursul stresant?

- ☐ Grupul etichetării emoțiilor
- ☐ Grupul potrivirii formelor

SUBMIT

CONTINUĂ



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului

77% COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării**
- Gândește pe în mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul întimității

SECTIUNEA 4

Beneficiile etichetării emoțiilor

Cercetări precum experimentul UCLA și studiile de scanare a creierului arată că etichetarea emoțiilor influențează profund bunăstarea noastră mentală și emoțională. Ia în considerare următoarele beneficii:

- 1. Înțelegerea emoțională.** Este ușor să interpretezi greșit emoțiile și senzațiile fizice. De exemplu, am putea confunda emoția cu nervozitatea sau putem atribui o emoție puternică, cum ar fi furia, sursei greșite. Prin etichetarea emoțiilor, ocolim această tendință - obținem o înțelegere mai profundă a ceea ce se întâmplă sub nivelul de suprafață.
- 2. Reglarea emoțională.** Fără înțelegere, nu ne putem regla în mod corespunzător emoțiile. Ne putem percepe emoțiile și senzațiile fizice ca fiind copleșitoare și, ca urmare, acționăm impulsiv. Prin etichetarea emoțiilor, totuși, rămânem raționali.
- 3. Stresul redus.** Numirea emoțiilor noastre are un efect profund asupra sistemului nostru nervos. Reduce imediat răspunsul la stres al organismului și produce un efect calmant.

Cum să practicăm etichetarea emoțiilor?

Pe măsură ce practicați etichetarea emoțiilor, psihologii ne recomandă să fim prolici și să acționăm la nivel granular. Extinde rânduile de mai jos pentru a afla mai multe.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



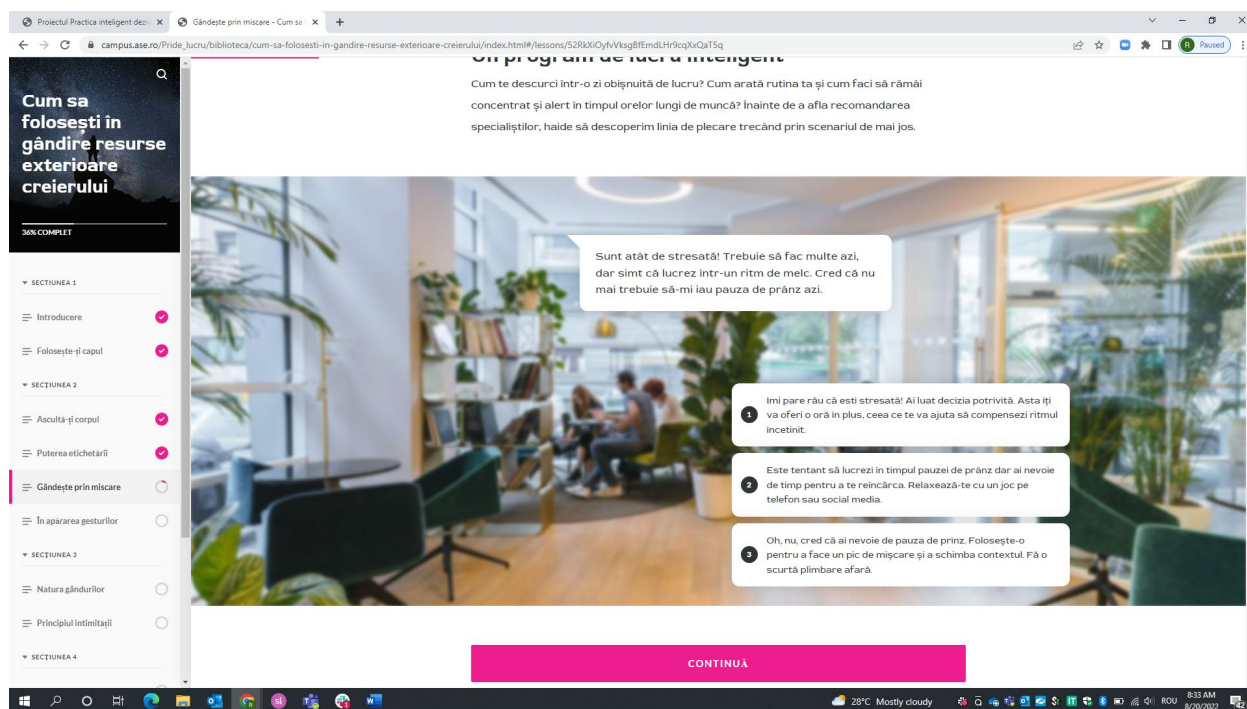
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului

Sub greutatea obligațiilor crescânde, de multe ori credem că timpul în care nu muncim este timp pierdut. Dar mintea și corpul nostru nu sunt mașini. Pentru a rămâne productivi, trebuie să ne reîncărcăm.

Activitățile centrate pe cunoaștere, cum ar fi parcurgerea mesajelor pe rețelele sociale, sunt epuizante, în timp ce activitățile centrate pe corp, cum ar fi yoga și ciclismul, ne revitalizează.

Știința din spatele exercițiului fizic

Ai observat vreodată că te simți și gândești mai bine după un antrenament fizic? Nu ești doar tu. Oamenii de știință au studiat de multă vreme legătura dintre cunoaștere și exercițiile fizice – sugerând că mișcarea regulată îmbunătățește gândirea și memoria.

Îată cum:

Eveniment 1

Activitate fizică

Am putea încerca exerciții aerobice, cum ar fi alergarea, dansul sau ciclismul, să optăm pentru exerciții de forță, cum ar fi ridicarea greutăților sau să alegem activități de flexibilitate, cum ar fi yoga, Pilates și stretching.

8:34 AM
8/20/2022



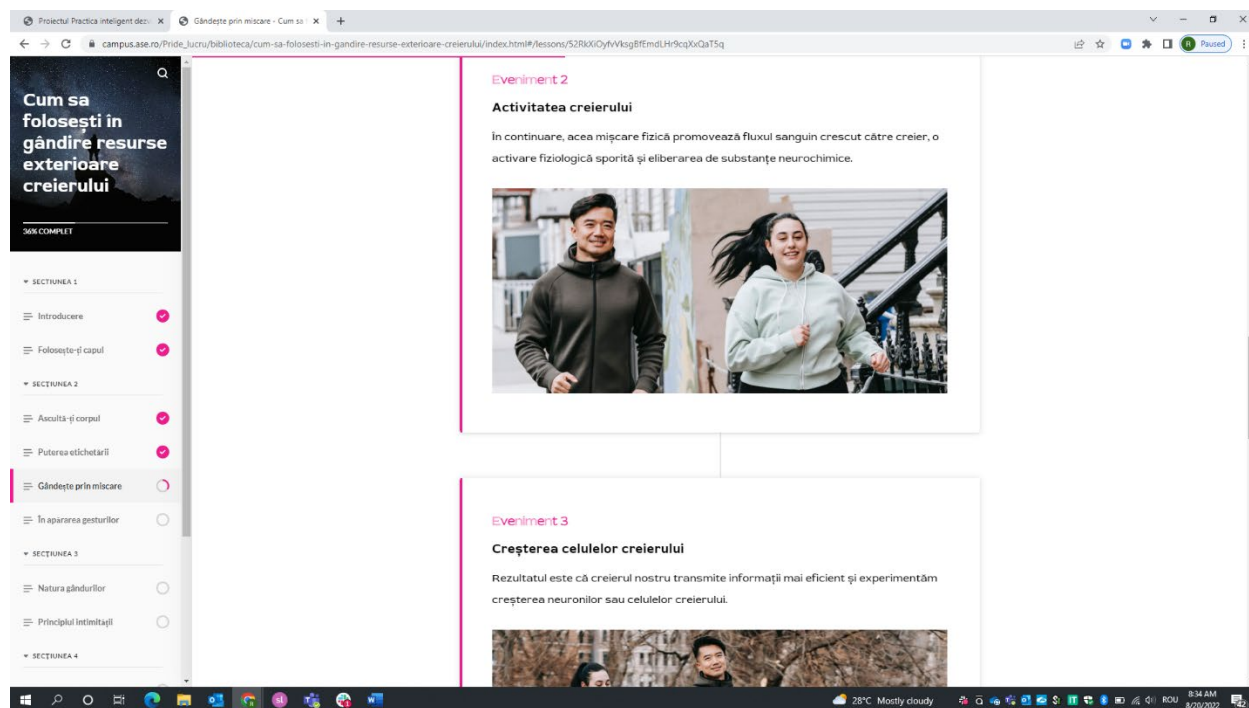
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

30% COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul întimității

SECTIUNEA 4

Exercițiile de intensitate moderată, practicate pentru o perioadă moderată de timp, ne îmbunătățesc capacitatea de a gândi.

Beneficiile din lumea reală ale activității fizice moderate

Dincolo de argumentul științific, putem verifica singuri avantajele exercițiului fizic. Examinează mai jos schimbările pozitive documentate de oamenii de știință. Bifează fiecare casetă care reflectă un beneficiu pe care dorești să îl experimentezi.

- ☐ Fluență verbală mai mare
- ☐ Focus și atenție crescută
- ☐ Flexibilitate cognitivă sporită
- ☐ Abilități sporite de rezolvarea a problemelor și de luarea a deciziilor
- ☐ O memorie de lucru mai bună
- ☐ O memorie pe termen lung mai eficientă

Când ar trebui să facem exerciții fizice?

Dacă mișcarea corpului ne îmbunătățește gândirea, următoarea întrebare este: când ar



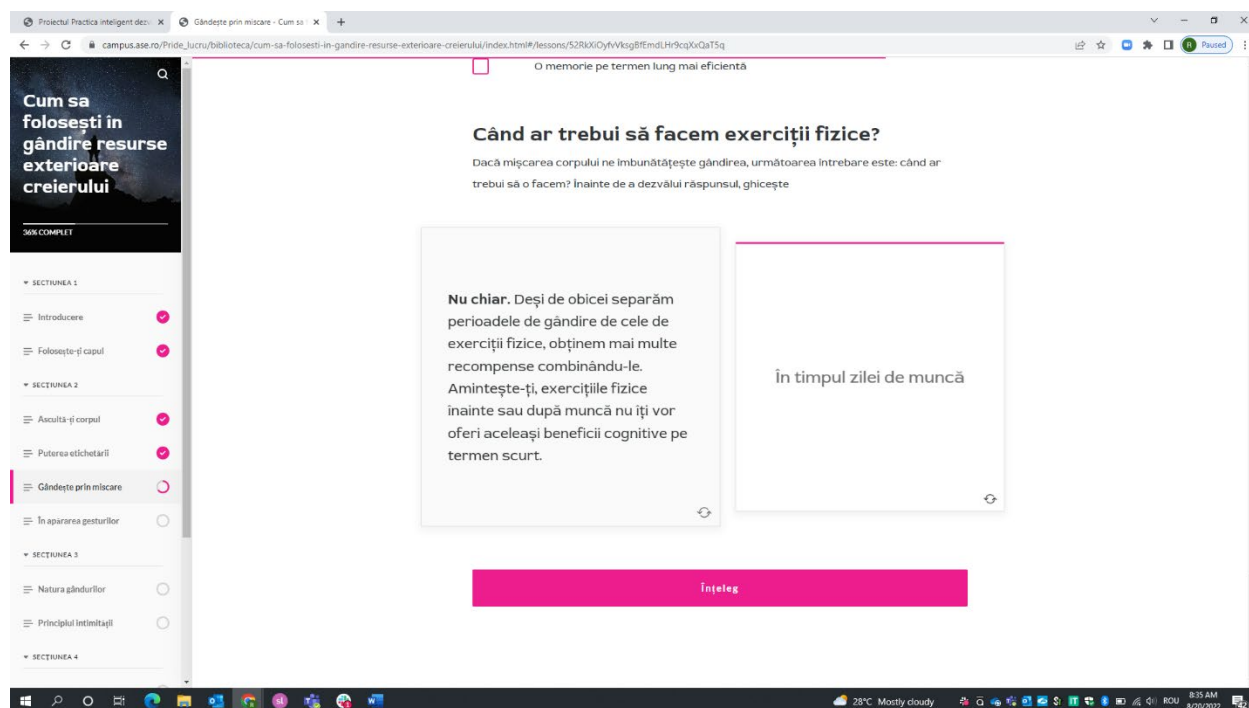
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului

36% COMPLET

- SECTIUNEA 1
 - Introducere
 - Folosește-ți capul
- SECTIUNEA 2
 - Aușta-ți corpul
 - Puterea etichetării
 - Gândește prin mișcare
 - În apărarea gesturilor
- SECTIUNEA 3
 - Natura gândurilor
 - Principiul întimității
- SECTIUNEA 4

Regula de 2 ore

Avem o capacitate cognitivă crescută până la două ore după exercițiul fizic.

Asistăm la asta direct atunci când observăm ce se întâmplă în pauza de prânz la școală.

Copii care se joacă afară în timpul zilei de școală, gândesc mai bine după aceea.

În momentul în care atenția, memoria și capacitatea de rezolvare a problemelor încep să scadă, copiii se îndreaptă spre zona de recreere. Acolo aleargă, sar, se rostogolesc și eliberează energia reținută.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului

40% COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul întimității

SECTIUNEA 4

Regândirea modului în care abordăm pauzele

Deși adesea separăm gândirea de exercițiu, o strategie mai înțeleaptă este să facem exerciții chiar înainte de a învăța, de a crea și de a ne angaja într-o cunoaștere complexă.

Cercetătorii recomandă redefinirea modului în care abordăm pauzele prin ceea ce experții în sănătate publică numesc „pauze de mișcare”. Extinde rândurile de mai jos pentru câteva idei despre cum să încorporezi mișcarea în programul tău.

Pauze între sarcini sau întâlniri	+
Pauza de prânz	+
Pauze de cafea	+

Încorporarea momentelor de mișcare pe parcursul zilei de lucru ne oferă o pauză esențială - apăsând efectiv butonul de reimprospătare și permițându-ne să revenim la sarcinile noastre un pic mai revigorați.



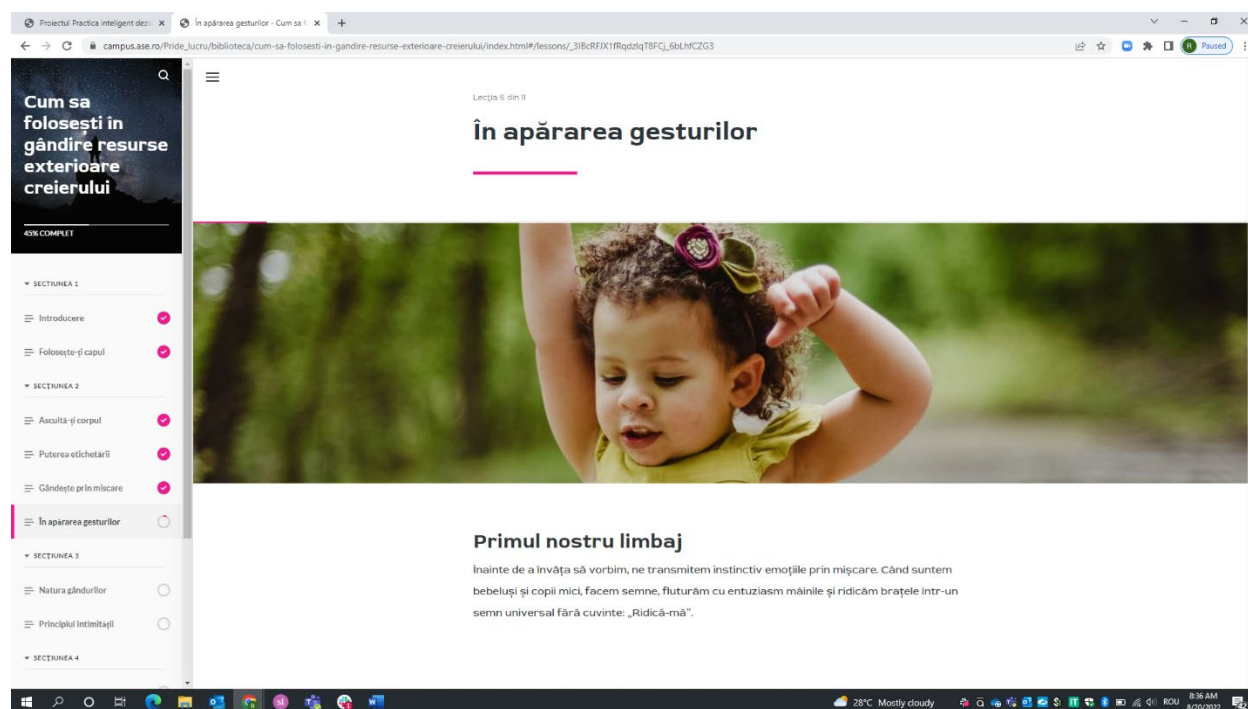
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului
45% COMPLET

- SECTIUNEA 1
 - Introducere
 - Folosește-ți capul
- SECTIUNEA 2
 - Ascultă-ți corpul
 - Puterea etichetării
 - Gândește prin mișcare
 - In apararea gesturilor**
- SECTIUNEA 3
 - Natura gândurilor
 - Principiul întimității
- SECTIUNEA 4

3. Facilitarea înțelegerii

Ai multe de comunicat? Utilizează gesturile în timp ce vorbești și vei atrage atenția, îți vei menține concentrarea și vei crește gradul de înțelegere a ascultătorului. Urmărește videoclipul fără sunet de mai jos pentru un exemplu. Ia în considerare modul în care mișcările mâinii femeii, expresiile faciale și schimbarea posturii îți influențează vizionarea.

Gesturile femeii ți-au menținut atenția? Mai multe studii demonstrează că videoclipurile didactice care includ gesturi generează mult mai multă învățare pentru cei care vizionează. Datorită gesturilor vorbitorului, ascultătorii reușesc să:



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

The screenshot shows a web application interface. On the left is a sidebar with a search bar and a list of sections: SECȚIUNEA 1 (Introducere, Folosește-ți capul), SECȚIUNEA 2 (Ascultă-ți corpul, Puterea etichetării, Gândește prin mișcare), SECȚIUNEA 3 (Natura gândurilor, Principiul întinătății), and SECȚIUNEA 4. The main content area is titled 'Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului' and shows '43% COMPLET'. A pink box contains a tip: 'Alege întotdeauna gesturile. Când selectezi videoclipuri cu instrucțiuni, alege-le pe acelea în care mâinile vorbitorului sunt vizibile și active. Și dacă tu ești instructorul, asigură-te că alții îți pot vedea mâinile în mișcare.' Below this is a section titled '4. Abilități de convingere' with text about gestures being useful for convincing others. A 'Motivul 1' button is visible. The main content area also features a section titled 'Atragerea atenției' with text about using body movement to attract attention. At the bottom, there is a progress indicator with numbers 1, 2, 3, 4, where 1 is highlighted.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta - Cum sa i

campus.ase.ro/Pride-U_POCU/626/6/13/13138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

43% COMPLET

- SECTIUNEA 1
 - Introducere
 - Folosește-ți capul
- SECTIUNEA 2
 - Ascultă-ți corpul
 - Puterea etichetării
 - Gândește prin mișcare
 - În apărarea gesturilor
- SECTIUNEA 3
 - Natura gândurilor
 - Principiul întimității
- SECTIUNEA 4

Grupul care a urmărit discursul în care vorbitorul gesticula, avea mai multe șanse să-și amintească ceea ce au aflat, mai ales pe termen lung.

Imediat după vizionare

Imediat după vizionarea înregistrării, subiecții au avut cu 33% mai multe șanse să-și amintească ideile însoțite de gesturi.

30 minute după vizionare

La treizeci de minute după vizionarea discursului, subiecții aveau mai mult de 50% șanse să-și amintească ideile însoțite de gesturi.

28°C Mostly cloudy 8:39 AM 8/20/2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

50% COMPLET

- SECTIUNEA 1
 - Introducere
 - Folosește-ți capul
- SECTIUNEA 2
 - Ascultă-ți corpul
 - Puterea etichetării
 - Gândește prin mișcare
 - In apararea gesturilor
- SECTIUNEA 3
 - Natura gândurilor
 - Principiul întimității
- SECTIUNEA 4

Folosește gesturi în comunicare

Adăugarea de gesturi în comunicare este o modalitate ușoară de a crește performanța generală. Indiferent dacă oferi prelecții de vânzări pentru trimestrul următor, prezinți o propunere de proiect sau explici de ce dorești să implementezi o schimbare, avantajul gesturilor îți va crește șansele de a avea succes.

Utilizarea corpului în procesele cognitive este primul pilon al tezei privind gândirea extinsă. În lecția următoare, vei învăța despre a doua: utilizarea mediului înconjurător în procesele de gândire.

Lecția 7 - Natura gândurilor



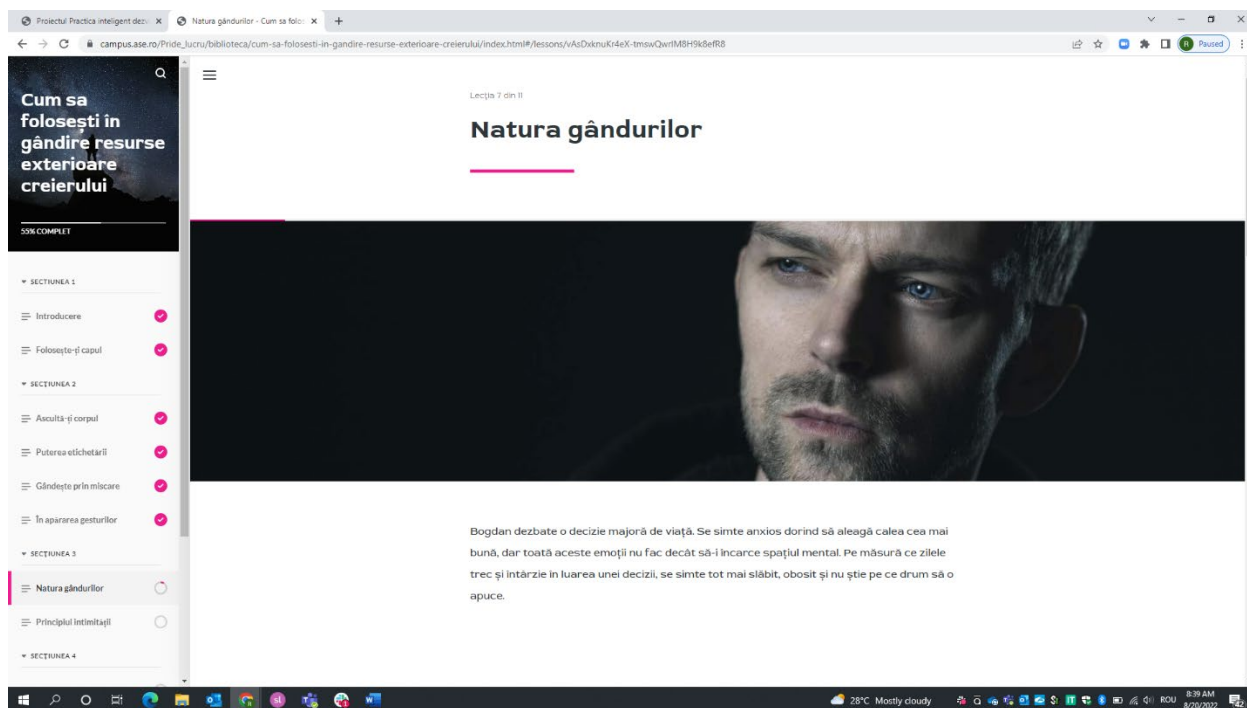
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să folosești în gândire resurse exterioare creierului

SSR COMPLET

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Ascultă-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apăsarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor

SECTIUNEA 4

- Principiul intuiției

O nepotrivire între evoluție și realitate

De-a lungul a sute de mii de ani, creierul și corpul nostru au evoluat în medii naturale. În ultimii ani, însă, am înlocuit mediul înconjurător natural cu spații construite.

Mai mult de jumătate dintre noi trăim acum în orașe. Până în 2050, proiecțiile arată că această cifră va ajunge la aproape 70%.

În plus, petrecem mai mult timp în interior decât oricând înainte – lucrând în birouri, conducând în trafic și deplasându-ne spre casele noastre. Conform studiilor privind utilizarea timpului, petrecem doar aproximativ 7% din timp în aer liber.

Mediu natural vs. construit

Mediu	Procent
Mediu construit (Timp petrecut în interior)	93%
Mediu natural (Timp petrecut afară)	7%



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCURESTI

Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosesti in gandire resurse exterioare creierului

50% COMPLET

▼ SECTIUNEA 1

Introducere

Folosește-ți capul

▼ SECTIUNEA 2

Ascultă-ți corpul

Puterea etichetării

Gândește prin mișcare

În apărarea gesturilor

▼ SECTIUNEA 3

Natura gândurilor

Principiul întimității

▼ SECTIUNEA 4

❗ Copiii nu se descurcă nici ei mult mai bine. În timp ce jocul în aer liber era un element de bază în copilărie, copiii de astăzi nu au aceeași experiențe – doar 26% dintre mame spun că copiii lor se joacă afară în fiecare zi.

Chiar contează?

Schimbarea este inevitabilă. Așadar, întrebarea nu este dacă această nepotrivire între evoluția noastră și viața modernă există, ci dacă ea produce vreun efect notabil.

Crezi că această îndepărtare de mediul natural ne afectează gândirea?

☐ Nu. Faptul că petrecem mai mult timp în interior nu ne afectează gândirea.

☐ Da. Faptul că petrecem mai mult timp în interior chiar ne afectează gândirea.

SUBMIT

Înțeleg



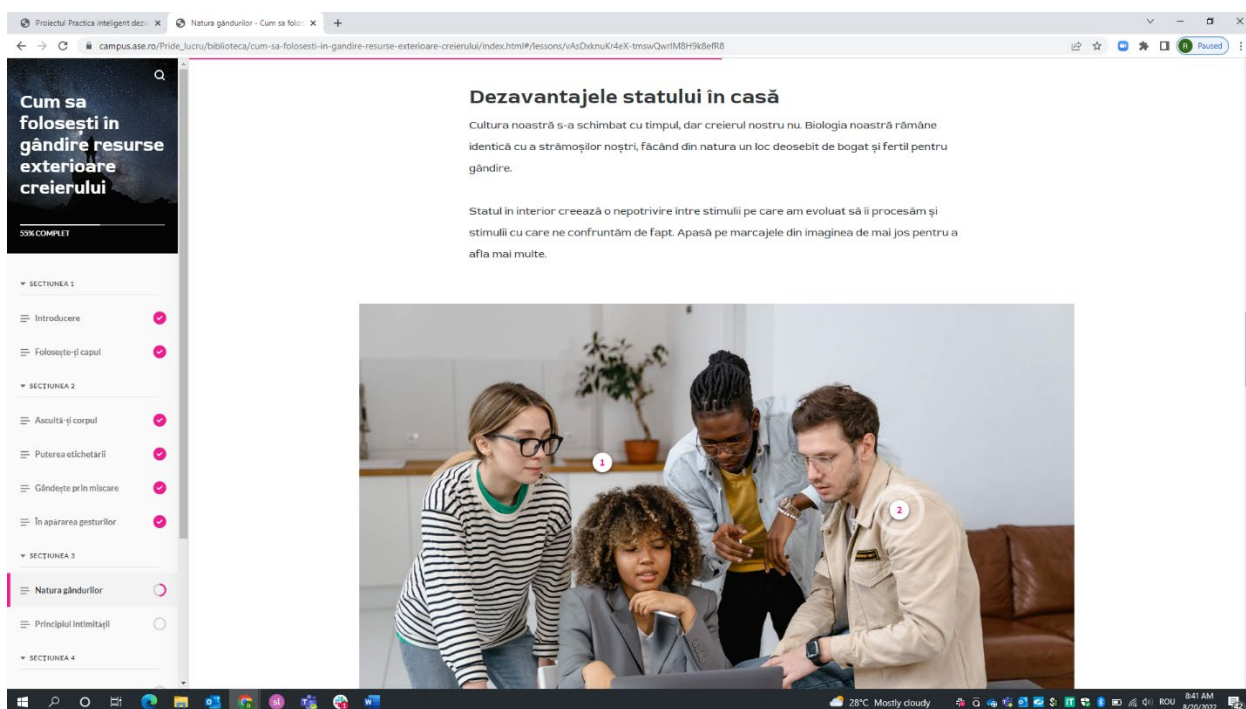
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



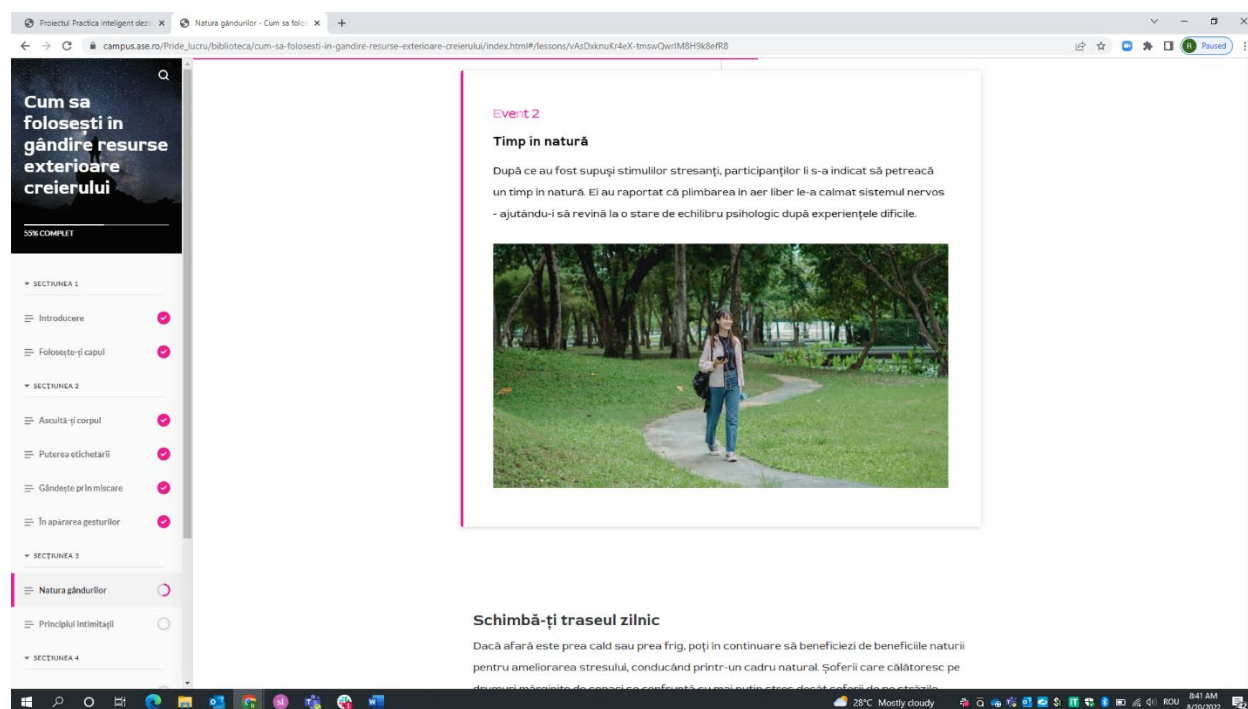
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





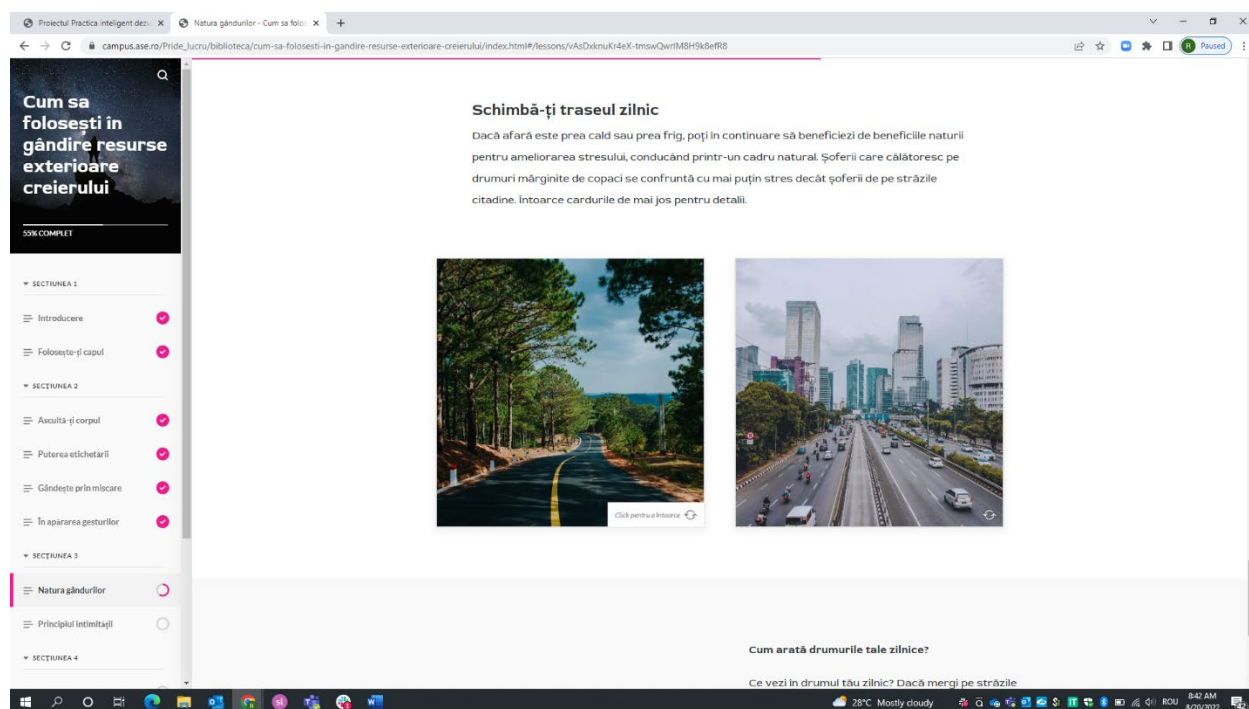
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum sa folosești în gândire resurse exterioare creierului

50% COMPLET

SECTIUNEA 1
Introducere
Folosești-ți capul

SECTIUNEA 2
Ascultă-ți corpul
Puterea etichetării
Gândește prin mișcare
În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3
Natura gândurilor
Principiul întințării

SECTIUNEA 4

Echilibrare mentală cu ajutorul naturii

Pe lângă ameliorarea stresului, priveliștile și sunetele naturii ne ajută, de asemenea, să ieșim din rutinele mentale și din ciclurile de ruminare.

Ce este ruminarea?

Ruminarea este termenul psihologic pentru a descrie revizuirea fără sens a aceluiași gânduri negative. Ruminarea consumă o parte semnificativă din resursele noastre mentale – afectând negativ capacitatea noastră de a ne aminti informații importante.

De exemplu: Poate ai făcut o greșeală la serviciu. În loc să te concentrezi pe recuperare și să faci mai bine de acum înainte, rămâi blocat într-o spirală de gânduri negative: „Nu pot face nimic bine. Sunt un ratat!”

Un experiment de îndepărtare a gândurilor negative

Testând dacă natura ne poate ajuta să trecem peste ruminare, Gregory Bratman – profesor asistent la Universitatea din Washington – a realizat un studiu.



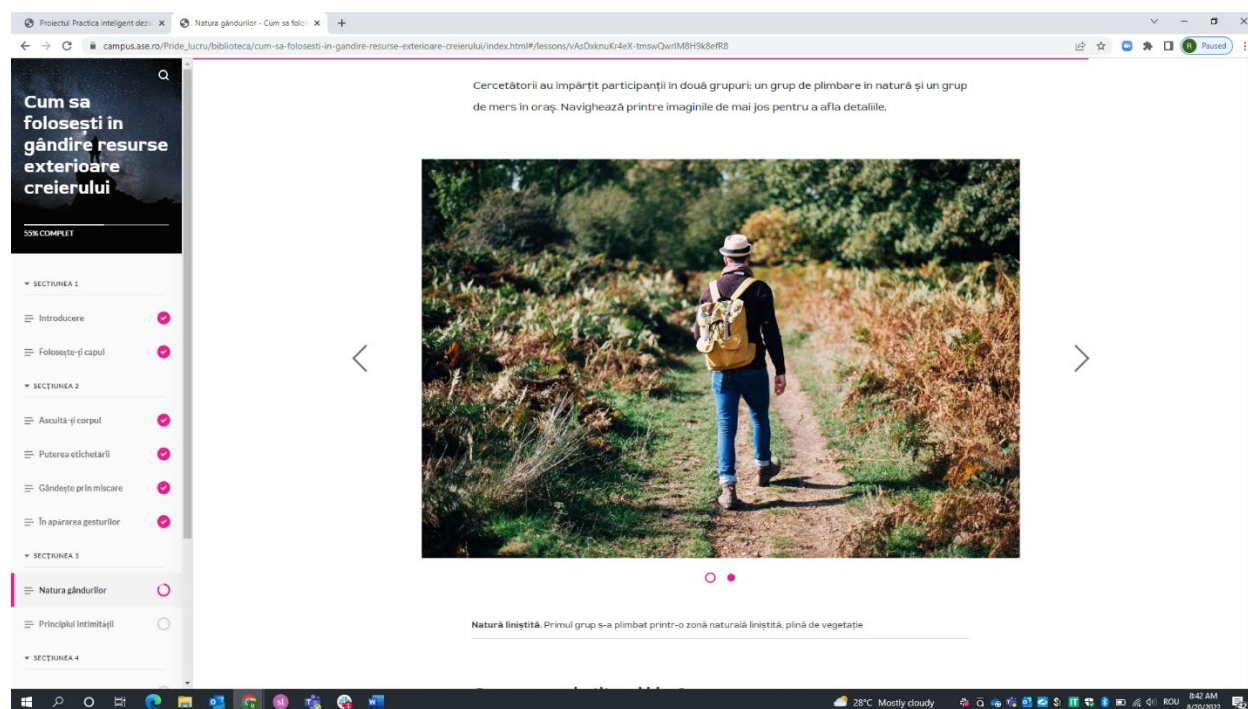
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





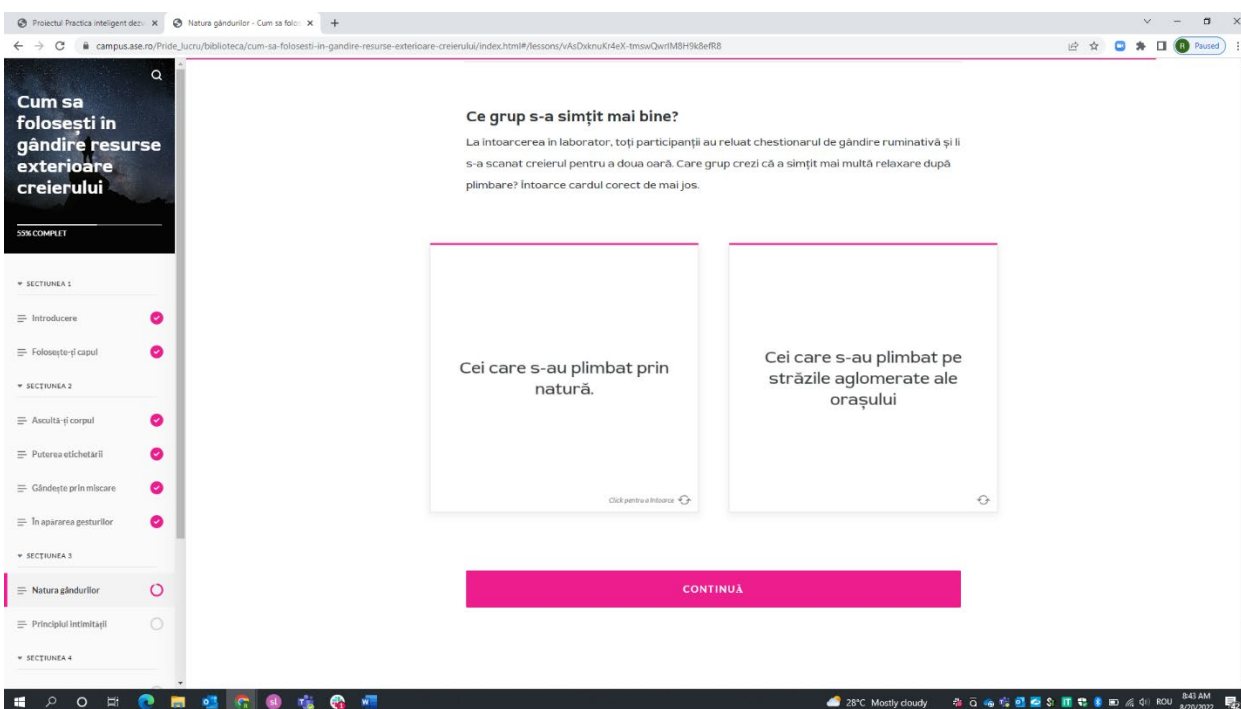
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





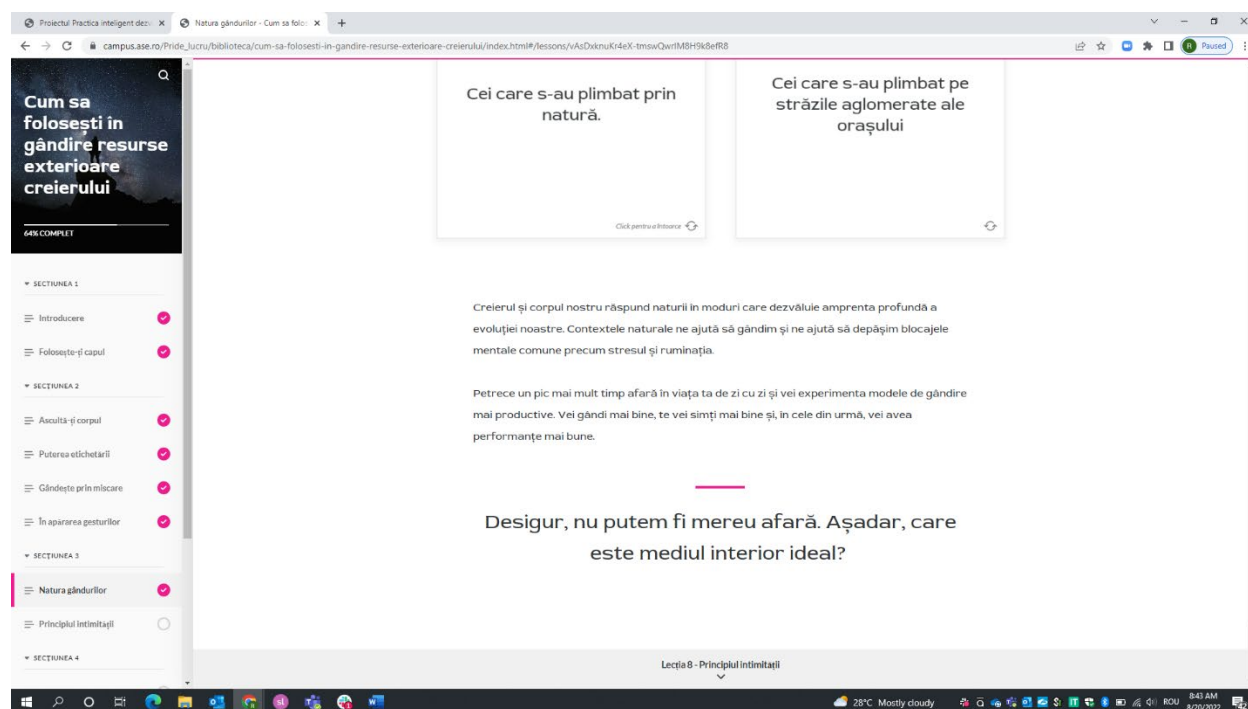
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





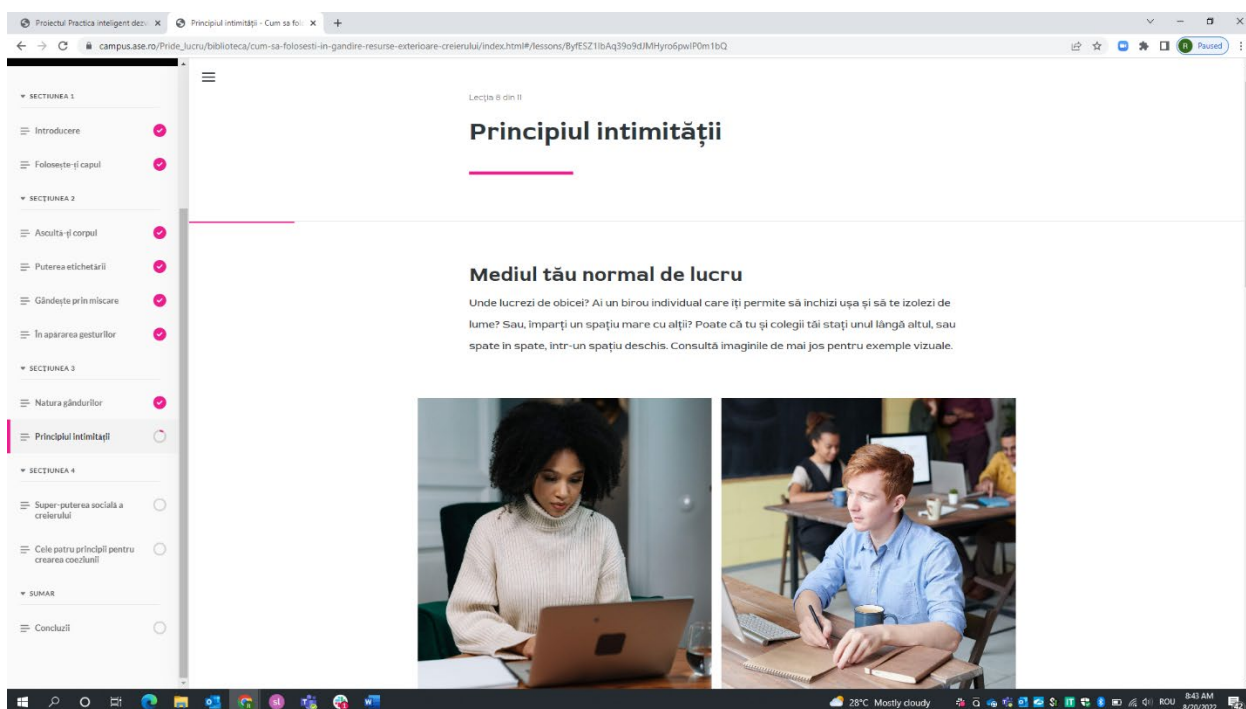
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practica inteligent deo x Principiul întimității - Cum să foli x

campus.ase.ro/Practica_inteligenta/cum-sa-folosesti-in-gandire-resurse-exteroare-creierului/index.html#lesson/ByfESZ11bAq39u9dIMHyro6pwiP0m1bQ

SECTIUNEA 1

- Introducere
- Folosește-ți capul

SECTIUNEA 2

- Asculta-ți corpul
- Puterea etichetării
- Gândește prin mișcare
- În apărarea gesturilor

SECTIUNEA 3

- Natura gândurilor
- Principiul întimității

SECTIUNEA 4

- Super-puterea socială a creierului
- Cele patru principii pentru crearea coeziunii

SUMAR

- Concluzii

Este unul dintre aceste spații de lucru mai bun decât celălalt? Psihologii susțin că „da” – afirmând că birourile individuale au avantaje clare pentru stimularea funcției cognitive.

Moda spațiilor de lucru comune

Dacă faci un tur al birourilor moderne, un lucru devine evident: spațiile de lucru comune sunt din ce în ce mai multe. Într-adevăr, până la începutul secolului al XXI-lea, aproximativ 70 până la 80% dintre angajații americani lucrau în birouri comune.

În case, școli și birouri, spațiile deschise sunt adesea preferate în detrimentul spațiilor de lucru individuale. Dar care este raționamentul din spatele creșterii acestor spații de lucru?

- Reduceri de costuri.** În primul rând, spațiile de lucru deschise sunt mai ieftine. Cu amprente la sol mai mici și costuri de construcție mai reduse, pot avea un preț cu până la 50% mai mic per angajat decât amenajările tradiționale de birou.
- Încurajarea colaborării.** În al doilea rând, îndepărtarea pereților despărțitori stimulează comunicarea, colaborarea și creativitatea.

Ești de acord?

Tu ce crezi? Oamenii care lucrează unul lângă altul sunt mai predispuși să comunice și să colaboreze? Întoarce cardul corect de mai jos.



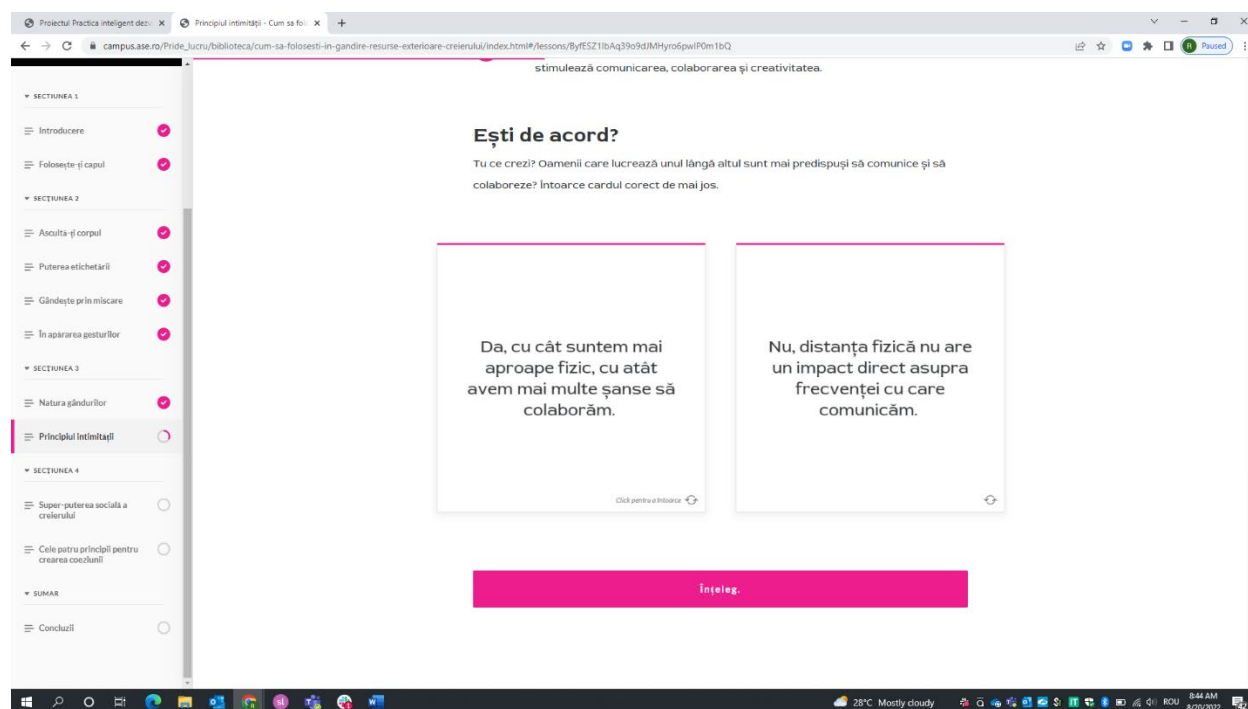
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Curba Allen

Thomas Allen, profesor la MIT, a confirmat relația dintre apropiere și colaborare în urmă cu mai bine de 40 de ani. Allen a desenat ceea ce acum este cunoscut sub numele de Curba Allen.

Ce este curba Allen

Curba Allen descrie o relație consistentă între distanța fizică și frecvența de comunicare.

Apasă pe marcajele din graficul următor pentru a afla relația dintre distanță și frecvența de comunicare.

SECTIUNEA 1
Introducere
Folosește-ți capul
SECTIUNEA 2
Ascultă-ți corpul
Puterea etichetării
Gândește prin mișcare
În apărarea gesturilor
SECTIUNEA 3
Natura gândurilor
Principiul Intimității
SECTIUNEA 4
Super-puterea socială a creierului
Cele patru principii pentru crearea coeziunii
SUMAR
Concluzii



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Dezavantajele spațiilor de lucru comune

Comunicarea cu ceilalți este esențială pentru schimbul de idei, colaborare și declanșarea inovației. Totuși, conversația constantă nu susține în aceeași măsură productivitatea.

Munca complexă, solicitantă din punct de vedere cognitiv necesită concentrare, ceea ce este o provocare în spațiile de lucru comune.

De ce este dificil să ne concentrăm?

Creierul nostru a evoluat pentru a monitoriza mediul imediat – pentru a fi, de fapt, distras, ca nu cumva sunetele sau mișcările din apropiere să semnaleze un pericol sau o oportunitate.

Problema este că locurile noastre de muncă sunt pline de stimuli care ne distrag atenția. Și astfel, în loc să muncim, risipim energie mentală valoroasă pe diversii irelevanți.

Cele mai importante distrageri la locul de muncă

Modul de funcționare a creierului nostru depinde într-o mare măsură de setările sale. În timp



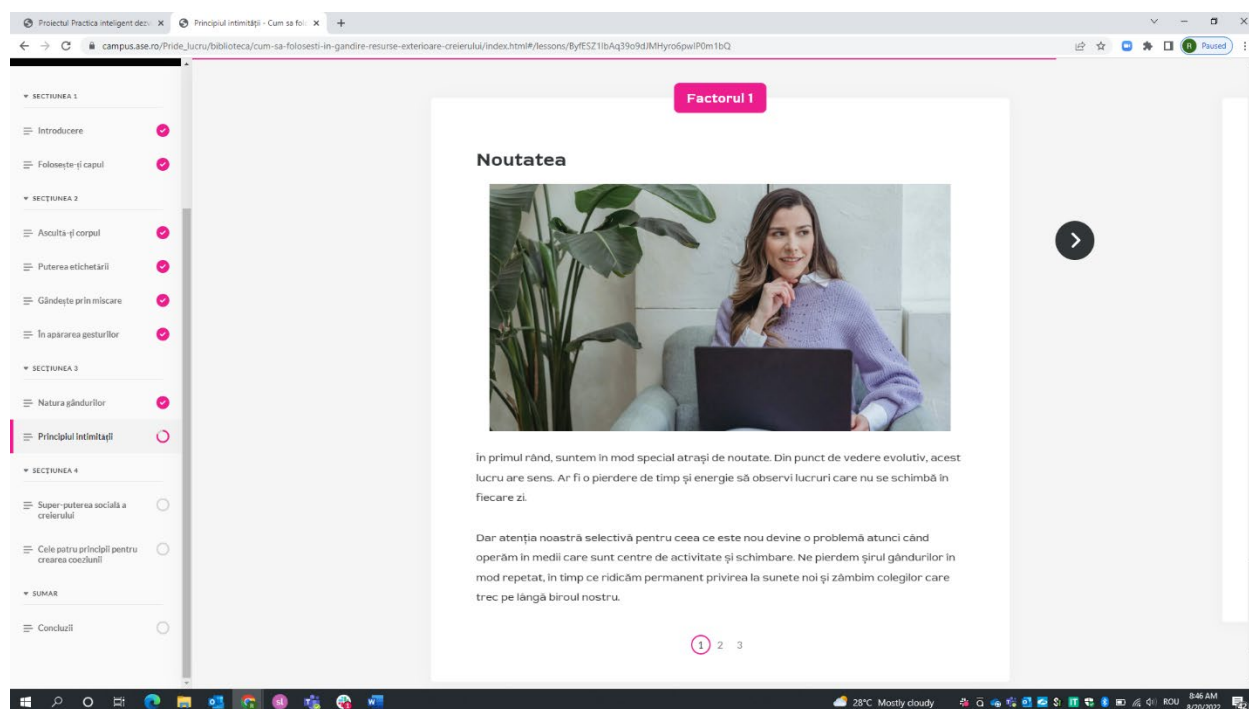
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Schimbă-ți mediul

În afară de a oferi protecție față de elementele de distragere, cea mai importantă funcție a unui spațiu de lucru în interior este de a ne oferi un loc liniștit în care să ne gândim. Și totuși, pentru mulți dintre noi, acel spațiu liniștit a dispărut în mare măsură.

Deci, care este soluția? Încearcă să bifezi cel puțin una dintre următoarele casete:

- ☐ **Mută-te într-un birou individual.** Dacă ai opțiunea de a lucra într-un birou individual, cu o ușă care se poate închide, folosește-o. Cu cât crezi mai multă distanță fizică între tine și ceilalți, cu atât îți va fi mai ușor să te concentrezi.
- ☐ **Limitează factorii de distragere.** Dacă nu îți poți schimba biroul, ia în considerare cum ai putea limita distragerile. De exemplu, întoarce-ți scaunul cu spatele la zonele cu trafic intens. Folosește căști cu anulare a zgomotului pentru a amuți conversațiile și vorbirea inteligibilă. Și adaugă un semn „nu deranja” pe birou înainte de a începe o activitate creativă sau solicitantă din punct de vedere cognitiv.

Spațiile de lucru individuale creează un mediu fără distragere care ne stimulează concentrarea și creativitatea. Totuși, nu putem face totul singuri. E esențial să îi implicăm și pe cei din jur.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta - Super-puterea socială a creierului

campus.aee.ro/PracticaInteligenta/biblioteca/cum-sa-folosesti-in-gandire-resurse-exterioare-creierului/index.html#lessons/8Rn2UGDKOCTSFwand6Pn7oKpUd.Syiw

Lecția 9 din 11

Super-puterea socială a creierului

Elogiul individualismului

Cât timp petreci gândindu-te singur? Pentru mulți dintre noi, gândirea independentă ne umple zilele. Da, s-ar putea să participăm la câteva întâlniri și să ne asumăm proiecte de grup, dar majoritatea orelor noastre de lucru sunt petrecute separat de ceilalți.

Într-adevăr, mulți dintre noi punem accent pe competiție în detrimentul cooperării – lăudând ideile individuale și celebrând gânditorii care se încred în sine.

Cu toate acestea, nu putem face totul singuri. Dacă vrem să avansăm cunoașterea, trebuie să ne uităm dincolo de limitările creierului nostru și să gândim împreună cu ceilalți.

De ce muncim singuri?



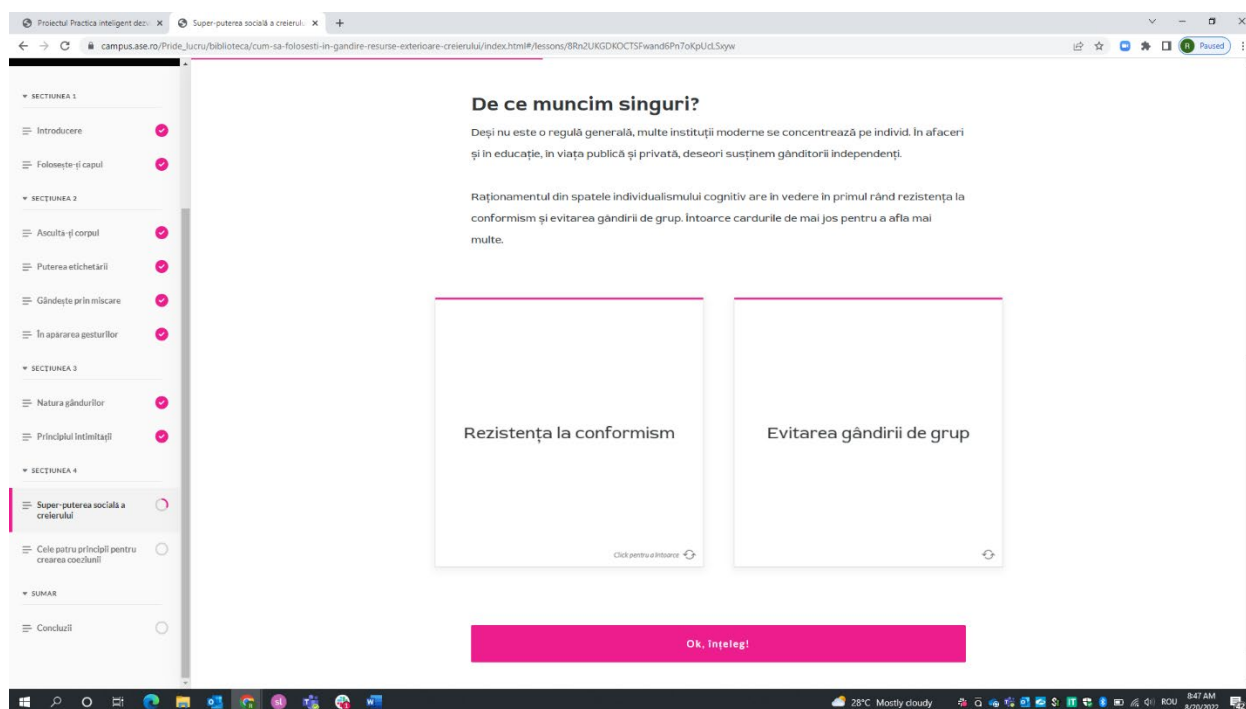
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

The screenshot displays a web application interface for a course titled "Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta". The interface is divided into a sidebar on the left and a main content area on the right.

Sidebar (Left):

- SECTIUNEA 1
 - Introducere
 - Folosirea și capul
- SECTIUNEA 2
 - Ascultă și corpul
 - Puterea etichetării
 - Gândește prin mișcare
 - În apărarea gesturilor
- SECTIUNEA 3
 - Natura gândurilor
 - Principiul limitării
- SECTIUNEA 4
 - Super-puterea socială a creierului
 - Cele patru principii pentru creșterea creierului
- SUMAR
- Concluzii

Main Content Area (Right):

Îngrijorarea noastră față de instinctul de conformism și riscurile gândirii de grup este justificată. A te lăsa dus de val și a nu-ți susține punctul de vedere poate duce la decizii neraționale și chiar dezastruoase.

Limitările muncii individuale

Problema este că, deși trebuie să fim atenți la gândirea în grup, nu putem evita să lucrăm cu alții. Evitarea gândirii de grup necesită conștientizarea prejudecăților inconștiente și efortul conștient de a le depăși, și nu evitarea completă a oamenilor.

Gândește-te la propriile experiențe. Te-ai luptat vreodată cu oricare dintre următoarele blocaje de gândire?

- ☐ **Abundența de informații.** Poate că ai avut doar un anumit număr de ore pentru a termina ceva – și te-ai simțit copleșit de cantitatea imensă de informații pe care trebuia să o absorbi.
- ☐ **Expertize diferite.** Poate că aveai nevoie de experiență în mai multe specialități – multe dintre ele cu care nu erai familiarizat.
- ☐ **Probleme complexe.** Sau poate ai de rezolvat o sarcină complicată, confuză, cu prea multe elemente dinamice pentru ca tu să le gestionezi singur.



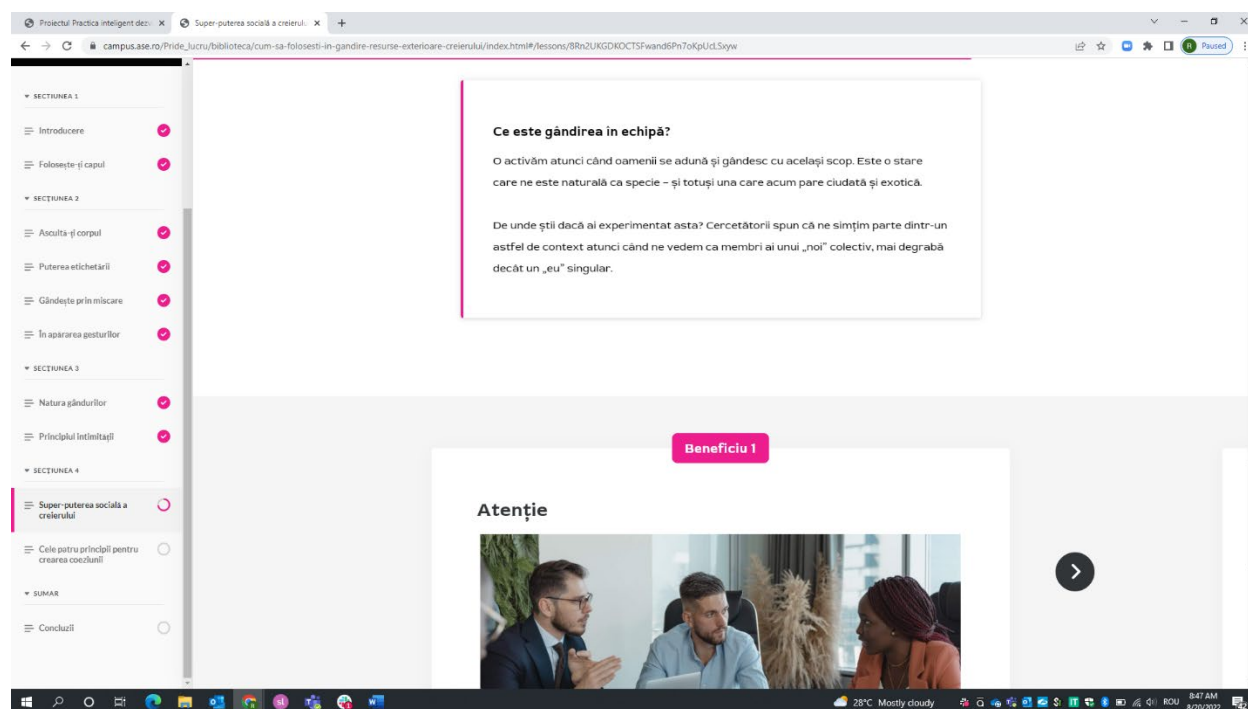
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138





Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Beneficiu 1

Atenție

Gândirea în echipă creează o atenție comună atunci când un grup de oameni se concentrează pe aceleași obiective sau informații simultan. Rezultatele sunt triple:

- 1. Oferim sarcinilor mai multă lățime de bandă mentală.** Concentrarea asupra unui stimul împreună cu ceilalți ne îndeamnă să dăm semnificație acelui stimul. Alocăm mai multă lățime de bandă mentală materialului și îl procesăm mai profund.
- 2. Învățăm și ne amintim mai bine.** Prin alocarea unei semnificații sporite unui stimul, învățăm și ne amintim mai bine.
- 3. Este mai probabil să acționăm pe baza informațiilor.** Este ușor să renunți la acțiune când lucrezi singur. Cu toate acestea, luând în considerare informațiile împreună cu alți oameni, este mai probabil să acționăm în funcție de acestea.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta

Super-puterea socială a creierului

campus.ase.ro/PracticaInteligenta/cum-sa-folosesti-in-gandire-resurse-exteroare-creierului/index.html#lessons/8Rn2UKGDKOCTSFwand6Pn7oXpUcl5yww

3. Este mai probabil să acționăm pe baza informațiilor. Este ușor să renunți la acțiune când lucrezi singur. Cu toate acestea, luând în considerare informațiile împreună cu alți oameni, este mai probabil să acționăm în funcție de acestea.

1 2

Cum să activăm gândirea în echipă?

Atenția și motivația noastră sunt modificate în mod semnificativ atunci când lucrăm în echipă. Dar, așa cum probabil ai experimentat, nu toate grupurile se simt coezive.

Activarea gândirii în echipă necesită mai mult decât lucrul împreună. Pentru a obține toate recompensele, trebuie să creăm o experiență care să activeze motorul coeziunii.

În lecția următoare, învață cum să modelezi sincronicitatea comportamentală și să organizezi întâlniri care pun în mișcare gândirea de echipă.

Lecția 10 - Cele patru principii pentru crearea coeziunii



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum arată o echipă coezivă?

Ne întrebăm adesea de ce grupul nostru nu colaborează, de ce munca împreună cu ceilalți este frustrantă și dezamăgitoare și de ce gândirea în grup nu ne crește productivitatea.

O posibilă explicație este că, chiar și atunci când un grup are un nume și funcționează în mod teoretic, adesea membrii lui sunt slab conectați. Cu alte cuvinte, nu sunt o echipă.

Definirea coeziunii de echipă

O echipă reprezintă mai mult decât un set de indivizi care lucrează pentru ei înșiși și pentru „eu” singular; echipele coezive au un sentiment puternic al ideii de „noi”.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

The screenshot shows a web application interface. On the left is a sidebar with a table of contents. The main content area displays the following text:

1. Învățați împreună

În primul rând, deși învățarea independentă este utilă – mai ales atunci când ne mișcăm în propriul ritm – trebuie să învățăm împreună și cu membrii echipei noastre.

Înțelegerea noilor concepte împreună cu membrii grupului nostru încurajează comunicarea dinamică și ne ajută să formăm legături mai puternice. Citește mai jos pentru a afla cum profesorul de liceu Paul Barnwell a rezolvat o problemă de grup.

Situație 1

Problema

Profesorul de liceu Paul Barnwell și-a dat seama că mulți dintre elevii săi se străduiau să simtă un sentiment colectiv de „noi”.

Studenții erau prezenți fizic, dar absenți mental în timpul orei. Sperând să schimbe lucrurile, Barnwell a conceput o soluție.

At the bottom of the main content area, there is a pink button labeled 'CONTINUĂ'.



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

The screenshot shows a web browser window displaying a course page. The address bar shows the URL: campus.aes.ro/Pride-U/biblioteca/cum-sa-folosesti-in-gandire-resurse-exteriore-creierului/index.html#lessons/yMc82m_9fzPAGEXRqVwR3I2e47Nz. The page has a sidebar on the left with a table of contents and a main content area on the right.

Table of Contents (Left Sidebar):

- SECTIUNEA 1
 - Introducere
 - Folosește-ți capul
- SECTIUNEA 2
 - Ascultă-ți corpul
 - Puterea etichetării
 - Gândește prin mișcare
 - În apărarea gesturilor
- SECTIUNEA 3
 - Natura gândurilor
 - Principiul întințității
- SECTIUNEA 4
 - Super-puterea socială a creierului
 - Cele patru principii pentru crearea coerenței
- SUMAR
- Concluzii

Main Content Area:

Adoptând modelul minții extinse, și tu poți apela la input-uri extra-neurale - deschizând ușile încuiate și extinzându-ți gândirea.

Depășirea limitelor

Creierul nostru este limitat de biologia și istoria sa evolutivă. Dar putem depăși aceste blocaje, folosind resursele uimitoare pe care lumea le are de oferit.

De-a lungul acestui curs, ai învățat să îți extinzi mintea accesând sentimentele și mișcările corporale, spațiile fizice în care înveți și lucrezi și mințile oamenilor din jurul tău. Extinde rândurile de mai jos pentru a afla cum să folosești aceste resurse cu pricepere.

Utilizarea corpului în gândire	+
Utilizarea mediului înconjurător în gândire	+
Utilizarea relațiilor în gândire	+