

---

# Bud'te smart

---



Bud'te chytřejší s cyklem webinářů a seminářů SMART STUDENT. Připravili jsme pro vás různorodá témata, která jsou zaměřená na rozvoj dovedností důležitých pro 21. století. Připravovaná témata vám pomůžou orientovat se např. v bezpečnosti na internetu, pochopit základy finanční gramotnosti, a nebo rozvíjet vaše kritické myšlení. SMART student je určen všem zvědavým studentům Univerzity Karlovy a je zdarma.

## Připravujeme pro vás:

### Metody efektivního učení - cyklus přednášek a workshopů

#### Webinář : Jak zvládat stres v období zkoušek



Jste kvůli studiu často ve stresu? Nahánějí vám zkoušky hrůzu a úzkost? Stává se vám, že doma to perfektně umíte, ale u zkoušky nejste kvůli stresu schopni svoje znalosti „prodat“? Pokud jste odpověděli alespoň jednou ano, webinář o stresu je tu přesně pro vás. Na webináři se naučíte používat hned několik praktických technik pro snížení stresu, který zažíváte doma před zkouškami, řeč bude rovněž o tom, jak stres a úzkost zahnat rovnou u zkoušky.

#### Proč se zapojit?

- Naučíte se změnit svoje nastavení mysli, které se týká stresu.
- Zjistíte, jak se stresem bojovat z dlouhodobého hlediska.
- Ovládnete metody, které pomohou stres zvládat tady a teď.
- Budete znát 3 uklidňující dechové techniky.
- Dozvíte se, jak "odemknout" svoji paměť, když "máte okno".
- Tipy na aplikace a nástroje, které pomohou zatočit se stresem.

Rady a doporučení z webináře jsou převážně založeny na vědeckém výzkumu, to však neznamená, že bych mluvil „složitě“. Zakládám si na jednoduchosti a praktičnosti mých doporučení.

**Termín: 24. dubna 2024, 15 -17 hod., online**

Registrace

Lektor: Jan Kohut

Doba: 2 hod

Počet studentů: max. 100

## **Webinář: Jak si usnadnit studium s AI - AI pro mírně pokročilé až pokročilé**



Prompt engineering, tokens, parametry - pokud to pro vás nejsou sprostá slova zúčastněte se workshopu AI pro pokročilé. Naučíte se, jak ještě lépe zadávat prompty, abyste od umělé inteligence získali co možná nejkvalitnější výsledky, které vám skutečně ušetří čas a usnadní studium. Také se dozvíte o specifických nástrojích, které mohou pomoci na akademické půdě. Např. AI, které umí psát texty s odkazy na odborné zdroje. AI, které pro vás vyhledá relevantní literaturu, AI pro vysvětlování složitých pasáží odborných článků a mnoho dalších zajímavých. Webinář není rozhodně pouze teoretický, připravil jsem si pro vás řadu praktických aktivit, na kterých si nově nabyté znalosti a dovednosti vyzkoušíte.

### **Proč se zapojit?**

- Zlepšíte se v zadávání promptů.
- Budete znát AI nástroje, které vám pomohou s psaním na akademické půdě.
- Dozvíte se, jak AI používat tak, aby to bylo etické a zároveň to rozvíjelo vaše kritické myšlení a schopnost řešit problémy.
- Všechno si v praxi otestujete.

**Termín: 16. května 2024, 15-17 hod., online**

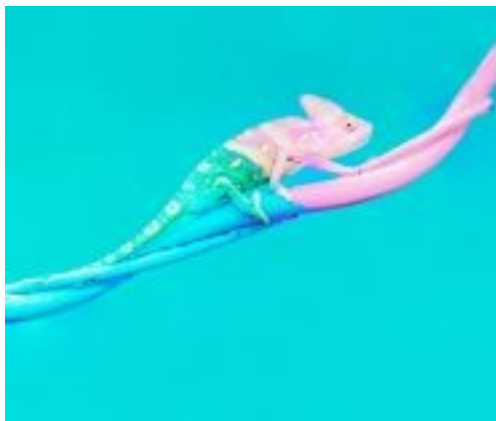
Registrace

Lektor: Jan Kohut

Doba: 2 hod

Počet studentů: max. 50

## **Workshop: Umění zvládat změny**



Workshop zaměřený na rozvoj dovedností pro efektivní iniciaci, implementaci a adaptaci na změny. Kurz poskytuje nástroje pro

**identifikaci potřeby změny, formulaci vize a překonávání odporu.** Účastníci se naučí flexibilně reagovat na změny a zachovat si pozitivní mindset v nejistých časech. Díky pochopení změnového kříže a akčních kroků účastníci získají strategický přístup k řízení změn ve svém životě. Workshop nabízí cenné strategie pro úspěšnou adaptaci, zlepšení schopnosti řízení změn a rozvoj strategického myšlení, což je nezbytné pro **osobní růst a zlepšení individuální efektivity.**

Ať už toužíš po změně nebo se dějí změny mimo tvou kontrolu, tento trénink je právě pro tebe. Zaměříme se na techniky, které ti pomohou rychle se adaptovat na nové situace, což je dovednost, která se ti bude hodit nejen při studiu, ale i v osobním životě. Po tomto workshopu budeš schopen\*schopna efektivněji řídit změny ve svém životě, budeš lépe

připraven\*a na výzvy, které přináší studium i budoucí kariéra, a naučíš se, jak přemýšlet strategicky o svých krocích. Zároveň dostaneš do ruky nástroje, které ti pomohou aktivně formovat tvůj život, místo abys na změny jen reagoval\*a.

**Termín: 20. května 2024, 14-17 hod., Zelená posluchárna, Celetná 20, Praha 1**

Registrace

Doba: 3 hod

Počet studentů: max. 35

Lektorka: **Sára Škvorová**, People & Culture Expert z MarketUp

Další připravované akce pro studenty v rámci UK Pointu

**Proběhlé semináře:**

**Efektivní komunikace nejen v týmu**



Na workshopu efektivní komunikace se dozvíte, jak funguje mezilidská komunikace, jak předcházet nedorozuměním a konfliktům a jak srozumitelně komunikovat své potřeby. Odnese si tipy jak na zpětnou vazbu nejen při práci v týmu. Workshop bude zaměřený prakticky, většinu věcí si společně vyzkoušíme.

- Model komunikace KO-KO-KO
- Jak dělat dobré dohody - teorie kontraktu
- Jak předcházet nedorozuměním a konfliktům
- Aktivní naslouchání
- Formát asertivní zpětné vazby
- Do's & Don'ts při dávání a dostávání zpětné vazby
- Praktický nácvik a ukotvení teorie do praxe, využití modelových situací na relevantní témata, stejně jako reálné případovky z praxe.

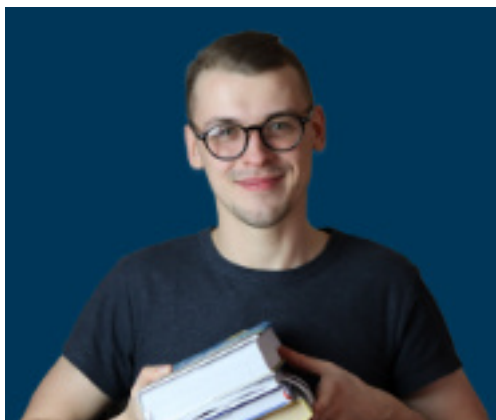
Lektorka: **Sára Škvorová**, People & Culture Expert z MarketUp

Doba: 3 hod

Počet studentů: max. 35

Zelená posluchárna RUK, Celetná 20, Praha 1

**Workshop: ChatGPT pro studenty! Jak si díky umělé inteligenci usnadnit studium?! - začátečníci**



AI chatboti představují pro studenty ohromnou příležitost, jak si usnadnit studium, ušetřit čas, ale také jak pozvednou své současné schopnosti a dovednosti. Účastníci workshopu se dozví o více než 40 způsobech využití ChatuGPT, Google Bard či Copilota (volně dostupní AI asistenti). Na workshopu se naučí základy toho, jak správně zadávat "prompty", aby získali od AI co nejkvalitnější výstupy, ale především zjistí, jaké prompty vůbec používat, aby u sebe podporovali takové mentální procesy, které vedou k rychlejšímu učení a vyšší produktivitě. Řeč bude rovněž o limitacích a omezeních velkých jazykových modelů a etických aspektech jejich využití.

Studenti nemusí mít s umělou inteligencí žádné zkušenosti. Workshop je připraven především pro začátečníky a mírně pokročilé.

#### **Proč se zúčastnit?**

- Studenti budou vědět o více než 40 možnostech využití ChatuGPT, Google Bard anebo Copilot.
- Studenti zjistí, jaká omezení a limitace sebou přináší používání AI.
- Účastníci se dozví o nejdůležitějších zásadách pro zadávání promptů (příkazy pro AI). Výstupy, které od AI získají tak budou daleko kvalitnější.
- Studenti si prakticky vyzkoušejí AI pro "hluboké zpracování", aktivní učení, vytváření kartiček nebo psaní lepších textů.

**Na workshop si přineste notebook nebo tablet s klávesnicí.**

Lektor: Jan Kohut

Doba: 2 hod

Počet studentů: max. 35

### **Webinář : Jak se efektivně učit podle vědou ověřených principů!**



Při studiu na vysoké škole se budete muset naučit kvanta informací, a ani diplomem učení neskončí, učit se budete muset po celý život, tak proč nás nikdo nenaučil, jak na to? Na webinářích se dozvíte o nejčastějších chybách, kterých se studenti při učení dopouštějí a ztrácejí tak zbytečně čas a energii, ale především se seznámíte s vědecky ověřeným postupem efektivního učení. Rovněž si ukážeme, jak je možné díky volně přístupným nástrojům umělé inteligence zefektivnit svoje studium a jednotlivé fáze procesu efektivního učení.

#### **Co se dozvíte?**

- Neúčinné metody učení, kterým se raději vyhnout.
- Postup efektivního učení krok za krokem.
- Kdy a jak správně opakovat.
- Tipy na lepší soustředění bez vyrušování.
- Jakou hudbu při učení poslouchat?
- Doporučení na nejlepší aplikace pro studenty.
- Ukázky využití umělé inteligence pro efektivnější a rychlejší učení.

Lektor: Jan Kohut

Doba: 2 hod

Počet studentů: max. 100

### **Workshop: Jak si usnadnit studium díky chytrým aplikacím (Notion, Anki a další...)**



Obrazovky mobilů a počítačů nemusí být zdaleka jen pouhým vyrušením a rozptýlením. V současnosti existuje celá řada užitečných aplikací a nástrojů, které mohou studentům značně usnadnit

život a ušetřit čas. Na workshopu si ukážeme aplikaci Notion, která se zvláště v zahraničí těší ohromné popularitě. Zjistíte, jak si díky ní plánovat a organizovat studium anebo jak si psát poznámky. Dále se naučíte pracovat s proslulou aplikací Anki, která slouží k tvorbě a učení se s kartičkami, které si díky speciálnímu algoritmu uložíte do paměti za minimum času. Na konci workshopu si ještě v rychlém tempu představíme dalších několik velmi užitečných aplikací (poznámky, hudba, produktivita, soustředění, automatizace atd...).

**Cíle:**

- Naučíte se používat základní funkce aplikace Notion (organizace studia, opakování, poznámky, úkoly, kalendář).
- Budete vědět, jak můžete aplikaci Notion používat pro učení se, psaní poznámek a organizaci a plánování opakování.
- Účastníci budou po skončení umět pracovat s programem Anki (učení se s kartičkami, které je založeno na principu "chytrého opakování", tj. vědomosti dostanete do paměti za co nejkratší čas).
- Seznámit studenty s dalšími aplikacemi, které jim mohou usnadnit studium.
- Aplikace pro myšlenkové mapy, cloudová úložiště, aplikace pro chytré poznámky, blokátory vyrušení, soustředěné psaní, hudba pro mozek a další...

**Na workshop si přineste notebook.**

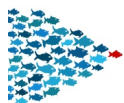
Lektor: Jan Kohut

Doba: 2 hod

Počet studentů: max. 30

Zelená posluchárna RUK, Celetná 20, Praha 1

## Vedení není management – leadership pro vaše projekty



Seminář se částečně odehraje otevřenou diskusní formou – na základě vlastních zážitků z minulosti rozebereme základní pilíře dobrého lídra. Z těch se budete moct poučit aby vzájemné interakce vás a vašeho týmu byly příjemné a naplňující chvíle pro obě strany; je jedno jestli jde o tým školního projektu, neziskovky, či třeba i v práci a jinde. Workshop je přímo určený lidem v pozici vedení a lidem, které taková pozice do budoucna zajímá. Je možné se zúčastnit i bez dosavadní přímé zkušenosti. Tak či onak prosíme, abyste měli připravených alespoň pár základních otázek, co vás zajímá / co vám v minulosti nešlo.

Workshopem vás provede Richard Nevšímal, který vedl desítku týmů od studentských organizací, neziskových festivalů a organizací, komerčních projektových týmů i oddělení ve veřejné sféře.

Doba: 3 hod

Počet studentů: max. 35

Zelená posluchárna RUK, Celetná 20, Praha 1

## Uč se chytřeji, ne více! Aneb vědecky ověřené metody efektivního učení



Na vysoké škole se budete muset naučit kvanta informací, ale ani diplomem učení nekončí, učit se budete po celý život, tak proč nám nikdo nefekl, jak na to? **Na přednášce** se dozvíte o nejčastějších chybách, kterých se studenti při učení dopouštějí, ale především se seznámíte s vědecky ověřeným postupem efektivního učení, který vám ušetří spoustu času. Rovněž si ukážeme, jak je možné díky volně přístupným nástrojům umělé inteligence zefektivnit svoje studium a jednotlivé fáze procesu efektivního učení.

- Neúčinné metody učení, kterým se raději vyhnout.
- Postup efektivního učení krok za krokem.

- Doporučení na nejlepší aplikace pro studenty.
- Ukázky využití umělé inteligence pro efektivnější a rychlejší učení.

Lektor: Jan Kohut

Doba: 2 hod

.