

JAK ZVLÁDNOUT STUDIUM VŠ



Pavel Štursa

Vítám vás a přeji vám příjemný den!

**30 % studentů
prezenčního studia
loni na EF JU
nedokončilo
1. ročník.**



STROJ ČASU



**Představte si, že lze vrátit čas...
CO kdyby věděli, by jim POMOHLO?**

**Studijní selhání slovy
studentů samotných:
„Mám slabou vůli“**

**Opravdu
„slabá vůle“?**

FAKTORY VÝKONU

...vůle, disciplína – soustředění – studijní postupy, dovednosti, umění „se učit“ – motivace vnitřní, vnější – časový tlak – pomoc, podpora z okolí – kvalita podkladů, materiálů – vlastní kondice – podmínky k učení (klid, vhodný prostor) – sebevědomí, emoce, stres – dobré zorganizování si podkladů - vhodné postupy učení – sebeorganizace, plánování...

Vzorec soustředění

$$K = (M\text{☹} + M\text{☺}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

K = koncentrace

M☹ = negativní motivace

M☺ = kladná, pozitivní motivace

V = vůle

N = návyky, (studijní) dovednosti

S = stav (aktuální kondice)

O = okolí, podmínky pro učení

OBSAH TÉTO PREZENTACE

- 1. Motivace**
- 2. Sebevědomí, emoce, stres**
- 3. Zdárné učení samotné**
- 4. Časová sebeorganizace**

... Otázky, diskuze

$$K = (M \text{ 😞} + M \text{ 😊}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

„Motivace a vytrvalost jsou víc než nadání.“

- **Motivace**
- **Sebevědomí, emoce, stres**
- **Zdárné učení samotné**
- **Časová sebeorganizace**

MOTIVACE = POHON

M 😞 - nepříjemné důsledky neúspěchu

M 😊 - benefity úspěchu

Co působí silněji?

„Já lépe pracuji ve stresu...“

Rozlišujme však:

POHODA – TLAK – STRES



MOTIVACE V ČINNOSTI

**Nejlepších výkonů dosahují lidé,
kteří vykonávají činnost **pro ni**
samotnou (!)**

**Pro dobré pocity,
které při ní prožívají.**

Otázka řečnická

Jestliže tedy nejlepších výkonů dosahují lidé, kteří vykonávají činnost **pro ni samotnou...**

...co z toho plyne pro motivaci pro studium a učení?

Mějme učení rádi!

LOVE IT, change it or leave it

(M☹ + M☺)

se nesmí rovnat nule:

Na čem můžu postavit svou motivaci já?

Jaký je MŮJ důvod ke studiu a učení?

CO učením můžu získat?

CO mi pomůže mít učení rád/-a?

$$K = (M \text{ 😞 } + M \text{ 😊 }) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

1. Motivace

2. Sebevědomí, emoce, stres

3. Zdárné učení samotné

4. Časová sebeorganizace

2. SEBEVĚDOMÍ, DOBRÉ POCITY, ŽÁDNÝ STRES

- Proč?**
- Jak to zařídit?**

ZÁTĚŽOVÁ ODOLNOST

Výzkum fenoménu NEZDOLNOSTI „HARDINESS“

(Susanne Kobasa, od r. 1979)

Postoje v zátěži

Oblast	☹ Průměrní lidé	Odolní, „nezdolní“ 😊
Změny	„...potíž, problém“	CHALLENGE V čem je to pro mne výzvou, příležitostí? Co se na tom můžu naučit?
Vliv	- „musím“, pocit malého vlivu na chod věcí - „Oběť“ okolností	CONTROL Otázky místo tlaků a povelů Vědomí svobodné volby, HRÁČ

OBĚŤ vers. HRÁČ

„Je to moc těžké.“



NEVINA



BEZMOC (oběť)



„Co mohu udělat jinak?“



ODPOVĚDNOST



VLIV (hráč)



PŘIJETÍ ODPOVĚDNOSTI

PŘEDPOKLADY: Chce to odvahu, „ustát“ převzetí svého dílu... Chce to stavět se k věcem čelem, předvídat možný běh věcí...

NEVÝHODY: Než si být tvůrcem/hráčem navyknu a výhody převáží, můžu nelibě prožívat „tíhu“ vnímané odpovědnosti...

VÝHODY: Svůj život řídím sám. Můj vliv na dění vzrůstá.

Postoje v zátěži

Oblast	☹ Průměrní lidé	Odolní, „nezdolní“ ☺
Změny	„...potíž, problém“	CHALLENGE V čem je to pro mne výzvou, příležitostí? Co se na tom můžu naučit?
Vliv	- „musím“, pocit malého vlivu na chod věcí - „Oběť“ okolností	CONTROL Otázky místo tlaků a povelů Vědomí svobodné volby, HRÁČ
Smysl	hic sunt leones	COMMITMENT Vědomí „proč“, život v kontaktu s prožívaným smyslem a hodnotami

Hodnoty

ZDRAVÍ

RODINA, DĚTI

VŠ VZDĚLÁNÍ

PARTNER,-KA

PENÍZE, BOHATSTVÍ

DOMOV, BEZPEČÍ

ZÁBAVA, KONÍČKY

FAIR HRA, SVĚDOMÍ

SPRAVEDLNOST, ČEST

ODVAHA, OHLEDUPLNOST

KREATIVITA

ROZVOJ, SEBEREALIZACE

VYTRVALOST

SLUŽBA, UŽITEČNOST

VÝSLEDKOVÉ

PROCESNÍ

HODNOTY poskytují stabilitu, perspektivní orientaci a energii

- **Ujasňme si hodnoty a držme se jich!**
- **Mějme mezi svými hodnotami nejen hodnoty výsledkové, ale i procesní!**



Postoje v zátěži

Oblast	☹ Průměrní lidé	Odolní, „nezdolní“ ☺
Změny	„...potíž, problém“	CHALLENGE V čem je to pro mne výzvou, příležitostí? Co se na tom můžu naučit?
Vliv	- „musím“, pocit malého vlivu na chod věcí - „Oběť“ okolností	CONTROL Vědomí svobodné volby Hráč
Smysl hic sunt leones	COMMITMENT Vědomí „proč“, život v kontaktu s prožívaným smyslem a hodnotami

Sebevědomí, emoce, stres - shrnutí

Hardiness:

- **Ne potíže, ale příležitosti: „otočme“ si věc v hlavě tak, abychom na ní vnímali to dobré.**
- **Budme hráčem/tvůrcem, ne obětí okolností!**
- **Uvědomme si své hodnoty a držme se jich. Hodnoty použijeme jako kotvu, oporu i jako motor.**

Dále:

Optimismus. Humor. Nadhled. Klid.

ROZVOJ PSYCHICKÉ KONDICE, ODOLNOSTI A SPOKOJENOSTI

„Zákon prvního dojmu“

VŠE ZAČÍNÁ **MYŠLENKOU**

- na jejím základě povstává **emoce** a má **reakce** na situaci - co udělám..
- z činů povstávají **postoje** a **zvyky**...

**Tedy: Staňme se tvůrci (hráči) ve vztahu
vůči svým myšlenkám.**

MYŠLENKA



ČIN



ZVYK



CHARAKTER



OSUD

UČENÍ = MUČENÍ?

$$K = (M \text{☹} + M \text{☺}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

1. Vůle a motivace: jak s nimi?
 2. Sebevědomí, emoce, stres
 3. Zdárné učení samotné
 4. Časová sebeorganizace
- ... Otázky, diskuze

(VŮLE + NÁVYKY, DOVEDNOSTI)

Jak významný je podíl **VŮLE
na zdařilém výkonu?**

Je **VŮLE opravdu tak klíčová?**

VŮLE? Ano, avšak...

- Vůle je „konstanta“
- Když se už snažím, tím, že se snažím ještě víc, leckdy výkon nezvýším – mohu se jen ocitnout ve vnitřním tlaku, napětí, v „křeči“...
- Vůle je „omezený zdroj“ – může se vyčerpat
- Ano, vůle je potřebná pro **rozjezd** činnosti a pro osvojování nových dovedností a návyků
- Během činnosti samé pak víc než nasazení vůle pomůže **uvolněné soustředění** a **vhodný pracovní postup (dovednost)**.

**Jaké učební postupy
volit, abych se naučil?**

Člověk si obvykle zapamatuje

10% toho, co slyší

15% toho, co vidí

20% toho, co vidí a slyší zároveň

40% toho, o čem **diskutuje s ostatními**

80% toho, co přímo **zažije nebo dělá**

90% toho, co se **pokouší naučit druhé**

**Co z toho plyne pro volbu
učebních postupů?**

**Pouze si číst skripta nebo
poznámky z přednášek (a
snažit se čtené pamatovat)**

**= postup s velmi nízkou
účinností!**

**Jak si uzpůsobit, uspořádat
téma/učivo, aby je můj
mozek byl s to uchopit?**

KAPACITA POZORNOSTI



4 - 5

**objektů a vztahů
je lidský mozek schopen
vnímat v jednom okamžiku**

STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL

XXXXXX

XXXXXX XX

XXXXX XX

XXXXXX XX

XXXXXX

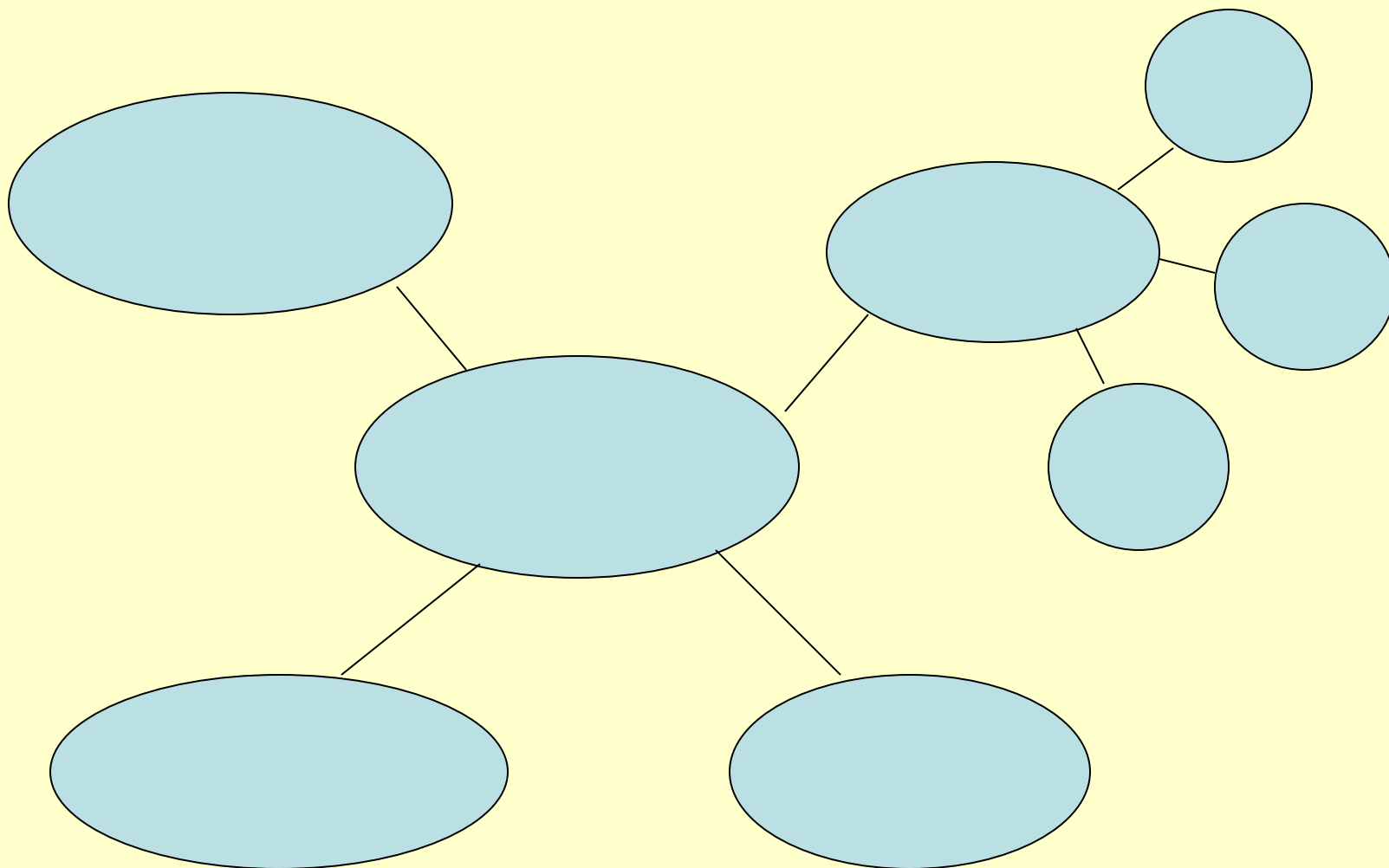
XXXX XX

XXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

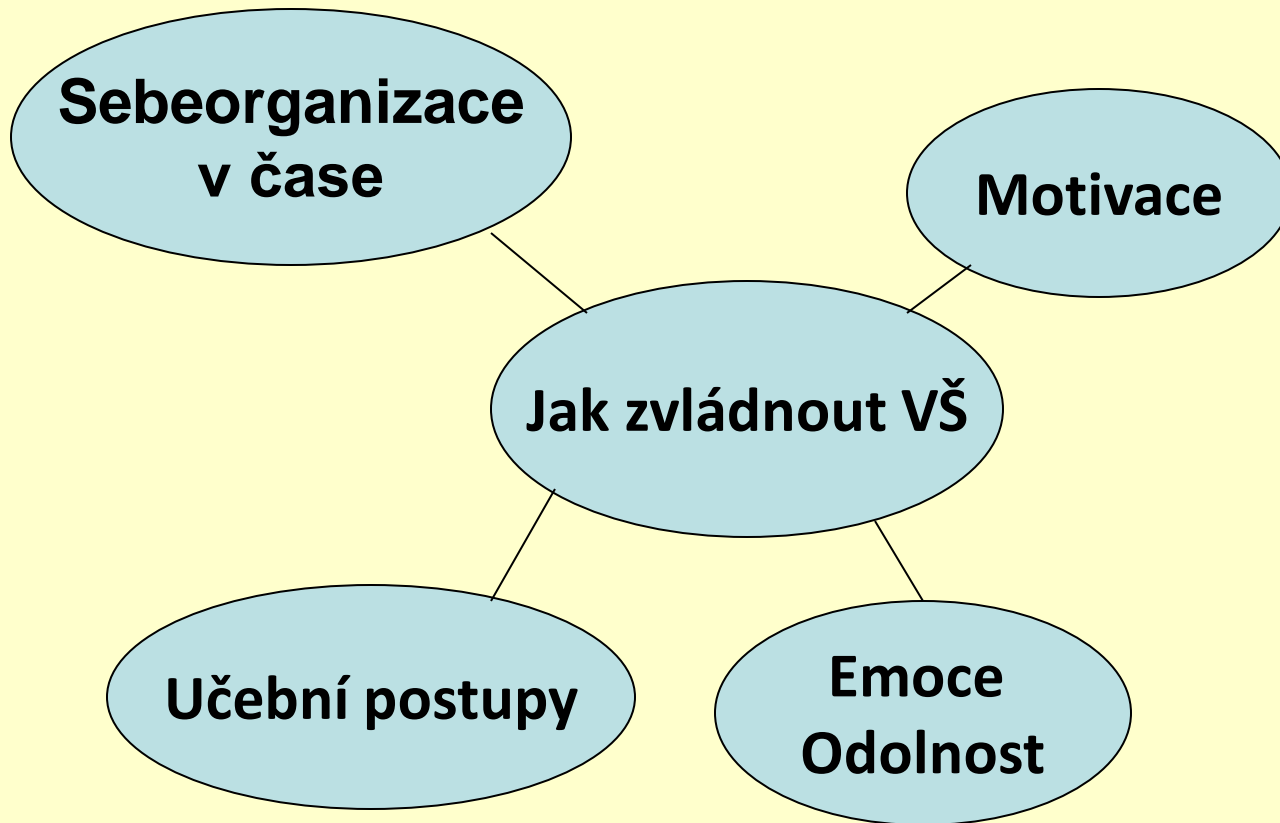
XXXX

XXXXXX XX

STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



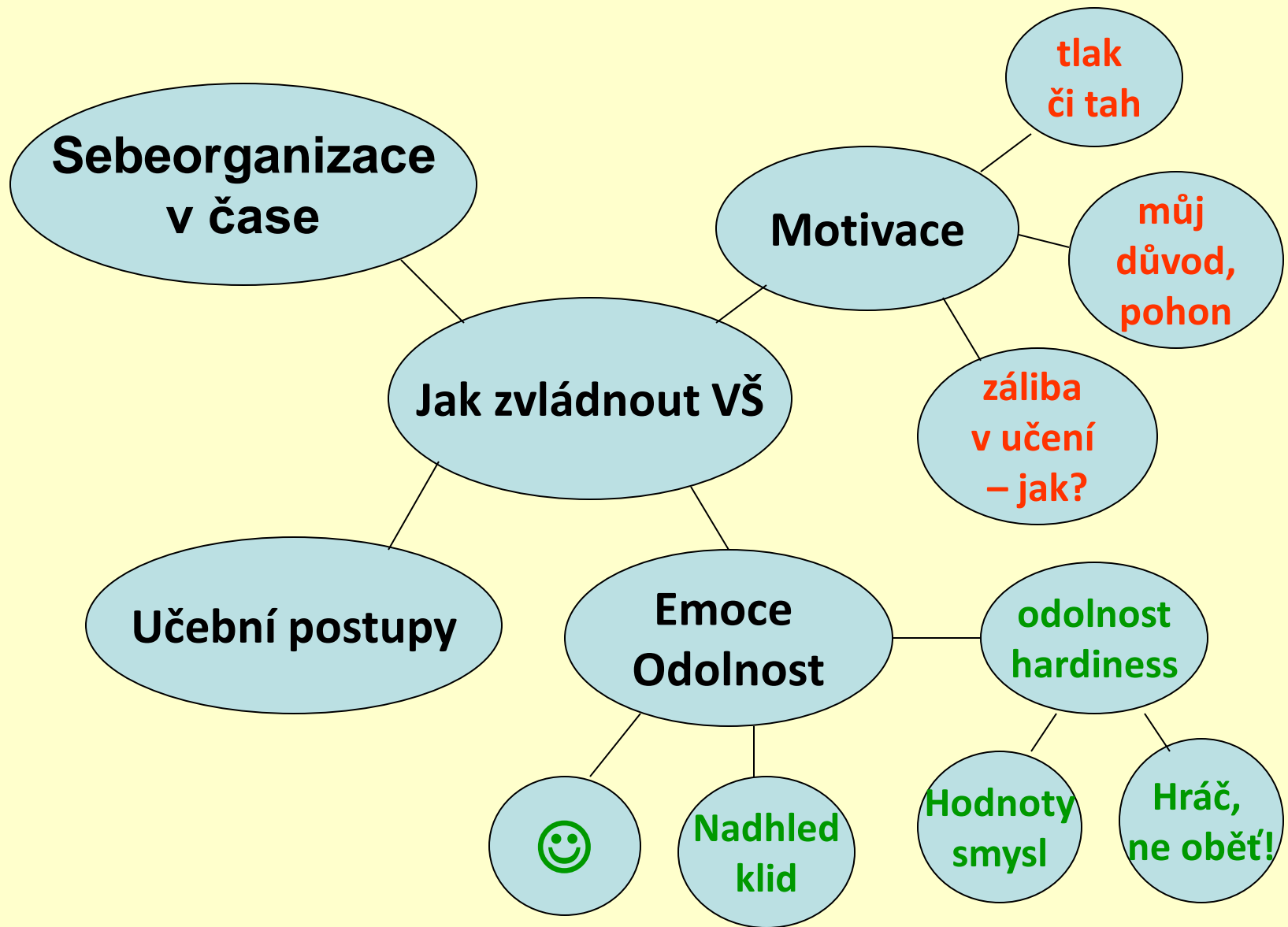
STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL



STRUKTURA – SÍŤ - SMYSL

**NEJLÉPE UČINÍM, KDYŽ STRUKTURU
UČIVA SVÉMU MOZKU DODÁM
VLASTNÍ AKTIVNÍ ČINNOSTÍ!**

Viz. **80%** toho, co přímo **zažije nebo dělá!**



MOZEK UVÍTÁ, když

- si sám „**POSKLÁDÁM**“ materiál, ze kterého se budu následně učit
- Nejlépe z více zdrojů (rozdíl tvoří informaci!) – přednáška, skripta, net....

Příklad: Také jste si někdy dávali před písemkou dohromady „tahák“, abyste pak zjistili, že ho vlastně již nepotřebujete?



MOZEK UVÍTÁ, když

- si k tématu vytvořím živou **SMYSLOVOU PŘEDSTAVU** (zrakové, sluchové, čichové vjemy) reality, ke které se téma vztahuje

Tzn. Zkušenost z **PRAXE NAD ZLATO!**

Jak jen lze, propojujeme učivo s reálným životem.



MOZEK UVÍTÁ, když

- **použijí specifické učební postupy, např.**

PQ4R

P = preview, náhled, Q = otázky, R = čtení, R = reflect, zamyšlení, R = receite, hlasité převyprávění, R = review, zopakování

(viz. Velká kniha technik učení, tréninku paměti...)

CO VYPLÝVÁ PRO UČENÍ Z TĚCHTO PRINCIPŮ?

Člověk si zapamatuje

- **40%** toho, o čem **diskutuje s ostatními**
- **80%** toho, co přímo **zažije nebo dělá**
- **90%** toho, co se **pokouší naučit druhé**

ZAPAMATOVÁNÍ

Převod nově naučeného z **PRACOVNÍ** do
DLOUHODOBÉ paměti

nastává teprve **znovuvybavením** si,
„zopakováním“ si vštípeného, naučeného
S Odstupem Několika hodin!

Nejdéle druhý den. Pokud tak neučiním, učivo se nepřevěde krátkodobé (pracovní) do dlouhodobé paměti a **beze stopy zmizí...**

- 1. Vůle a motivace: jak na to?**
- 2. Sebevědomí, emoce, stres**
- 3. Zdárné učení samotné**
- 4. Časová sebeorganizace**

4. ČASOVÁ SEBEORGANIZACE

$$K = (M \text{☹} + M \text{☺}) \cdot (V + N) \cdot S \cdot O$$

V = vůle

S = stav (naše aktuální kondice, fyzická a psychická kapacita)

O = okolí, vnější okolnosti, podmínky učení a jejich uspořádání

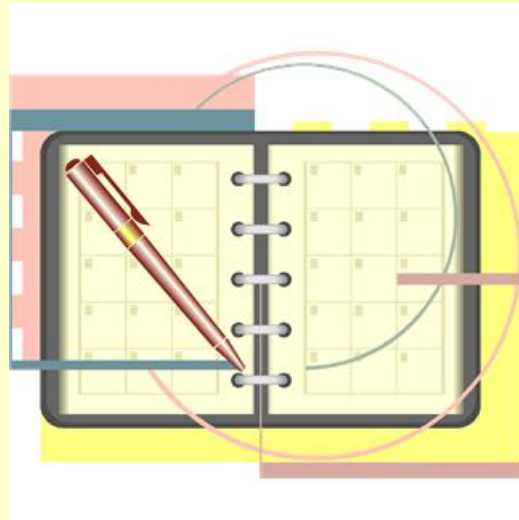
PŘEDSTIH

Řada studentů nesloží zkoušky, protože podcení časovou náročnost přípravy na ně!

- Nutno MÍT PLÁN
- Abych měl plán a držel se ho, potřebuji zpravidla PLÁNOVACÍ POMŮCKU
- Jak by měla vypadat?
- Co ještě mi dobré plánování přinese?

VHODNÁ PLÁNOVACÍ POMŮCKA

- obsažná a zároveň jednoduchá, přehledná
- potřebuji hned vědět, KAM v systému záznam patří, abych ho mohl opět lehce vyhledat



VHODNÁ PLÁNOVACÍ POMŮCKA

a její používání může vyřešit následující 3 typické chyby:

Nosím vše jen v hlavě - schází předstih,
prevence - odkládám velké úkoly...

Abych se mohl velkým úkolům věnovat s dostatečným předstihem, potřebuji je mít na očích!



PŘEDSTIH

Doporučení vyučujících předmětů, kde nastává nejvíce „nepostupů do dalšího kola“:

- **Neztratit v průběhu semestru krok!**
- **Jakmile během semestru zjistím, že se „nechytám“, zvážit a přijmout opatření!**
- **Začít přípravu na zkoušky s dostatečným předstihem**



Chyba: Odkládám velké úkoly.

Možné důsledky:

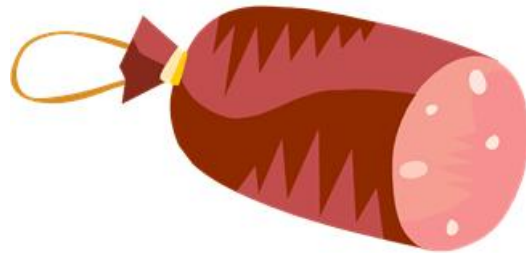
- Pak se to nakupí a mohu zjistit, že na zdárné splnění úkolu už je málo času.
-
-



Co s odkládáním?

Položme si otázku:

Kdybych začal, jaký by byl první krok?



Chyba: Necháám se vyrušovat

- **Stále kolem někdo chodí, něco chce, něco říká...**
- **Stále mi někdo volá nebo posílá SMS**
- **Stále chodí maily, upozornění na nové pozvánky na facebooku**
- **Na netu je toho tolik zajímavého! Rady, videa, novinky, vtípky, pozoruhodnosti...**
CO S TÍM VŠÍM?

Nenechme se vyrušovat!

Možná je to tvrdé, ale:

- Naučte lidi kolem vás, že když se učíte, **NECHCETE BÝT RUŠENI**. Pevně se tohoto postoje držte. Ostatní ho časem uznají.
- **VYPNĚTE mobil**.
- Pokud nevydržíte kliknout na maily či na net, **ODPOJTE SE OD INTERNETU**.

Chyba: Nemám určené a nemám na očích své **PRIORITY**

„Kdo neví kam pluje, není mu žádný vítr dost dobrý.“



Chyba: Málo pečuji o kondici.

Protože mám málo času!

Tím nastává bludný kruh...

Málo pečuji o kondici...

Co s tím?

Fyzikální 😊 metafora:

$$A = P \cdot t$$

Práce = výkon x čas

Soustředíme se na **kvalitu** času pro sebe,
regeneraci a obnovu sil!

Chyba: Nerozlišuji NALÉHAVOST a DŮLEŽITOST

Možné důsledky:

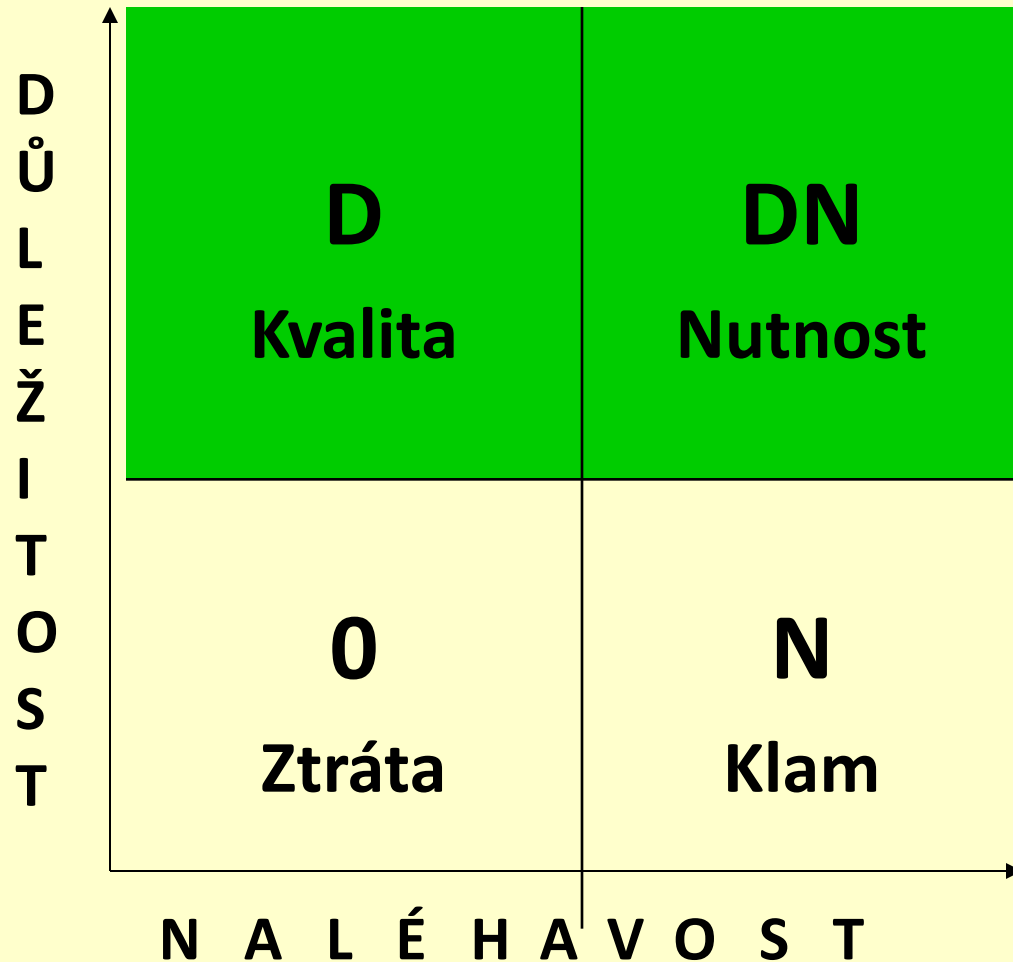
- Mnoho dělám, málo udělám
- Žiji ve „vleku naléhavosti,“ pořád jen „hasím požáry“
- Zavdělám se sice druhým(?), mé dlouhodobé úkoly však zůstávají stranou
-



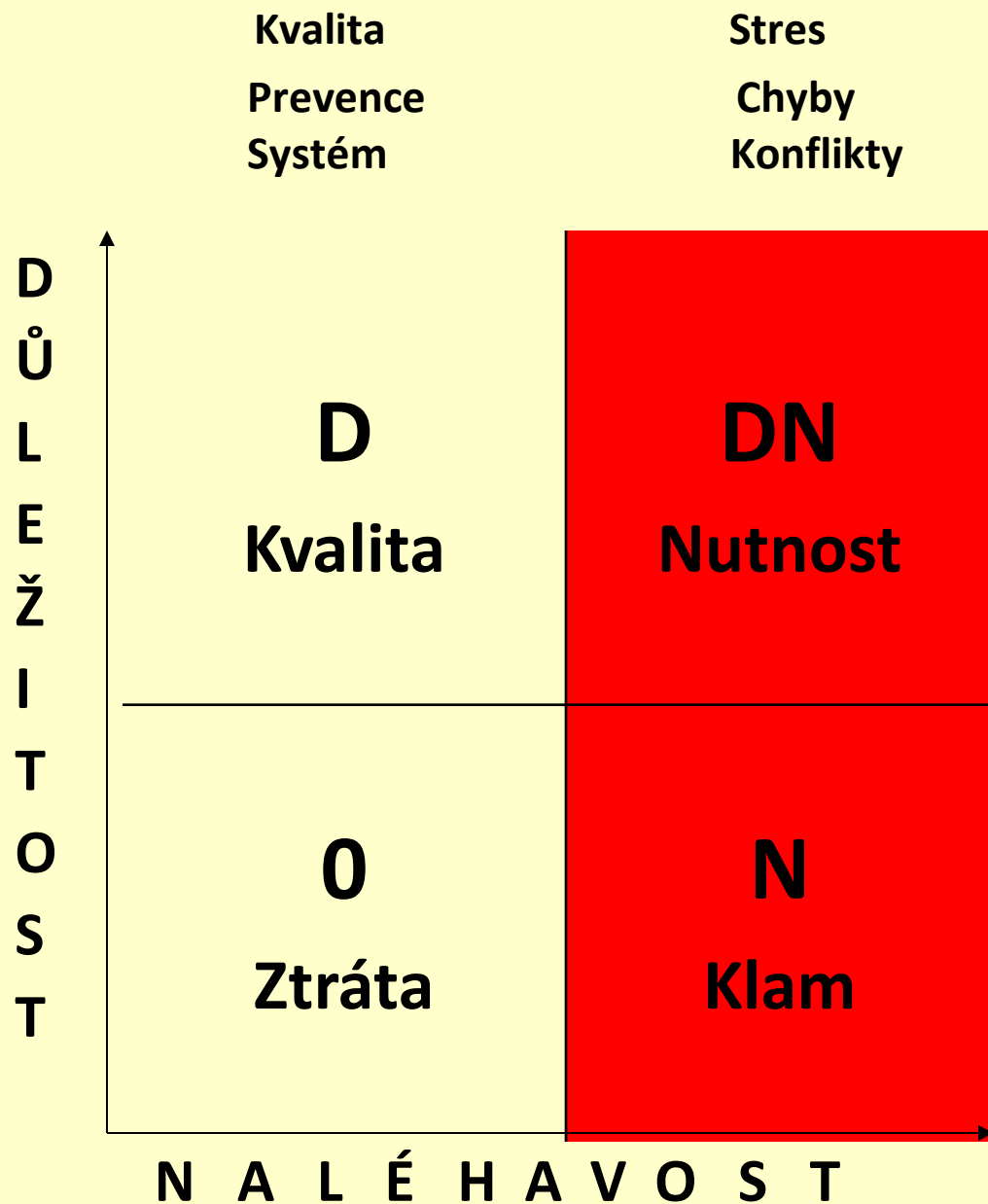
Nejvýkonnější lidé se drží zde: v D a v DN

Kvalita
Prevence
Systém

Stres
Chyby
Konflikty



Méně výkonní lidé se drží zde: v N a v DN



Jak posílit podíl činností v kvadrantu D?

- Rozlišujeme **D** (kvalitu) od **O** a **N** (klamu)
- **O** a **N** jak jen můžem důsledně **ODMÍTEJME, NEDĚLEJME!!!**
- Získaný čas využijme pro **D**
- Dělejme na **D**, jak jen lze
- Preventivním věnováním se **D** současně předejděme části **DN** (neodkládejme, ale rozpracovávejme důležité úkoly)

Jak posílit podíl činností v kvadrantu D?

- Rozlišujeme **D** (kvalitu) od **O** a **N** (klamu)
- **O** a **N** jak jen můžem důsledně **ODMÍTEJME, NEDĚLEJME!!!**
- Získaný čas využijme pro **D**
- Dělejme na **D**, jak jen lze
- Preventivním věnováním se **D** současně předejděme části **DN** (neodkládejme, ale rozpracovávejme důležité úkoly)

Shrnutí: Nejčastější chyby I.

- Mám za to, že zkouškové je **ještě daleko**. V říjnu a listopadu se spíš seznámím s novými kolegy a čas využiji společensky. Studium až pak. 😊
- Když se během semestru na přednášce a semináři „nechytám“, nechám to být a řeknu si, že to doženu až ve zkouškovém, kdy si na to sednu v klidu... Teď se radši **nebudu ptát**, abych se zbytečně neztrapňoval...
- Celkově v seminářích, přednáškách, ve škole s vyučujícími i s kolegy málo **využívám možnost s druhými mluvit** a tím si věci průběžně **vyjasňovat**. Nedostatečně buduji a využívám **vzájemnou podpůrnou vztahovou a komunikační síť** s vyučujícími a ostatními studenty.
- Učivo a učení беру jako otravný hmyz. Místo toho, abych si v předmětech, tématech, přístupech či na svém učení nebo soustředění **našel** něco, co budu mít **rád** a co mě bude **bavit**.
- Až někdy **v prosinci** si začínám dávat dohromady podklady, ze kterých se budu učit. V některých předmětech neodhadnu a podcením časovou náročnost přípravy na zkoušku.

Shrnutí: Nejčastější chyby II.

- V přípravě na zkoušku čerpám **jen z jednoho** zdroje.
- **Čtu** si skripta či učebnici a mám za to, že se tím **učím** 😊. I když mi to moc nejde, nepídím se **po jiných učebních postupech**.
- Nově osvojené záležitosti, vědomosti si s odstupem několika hodin **nezopakují**. Pak se divím, že si skoro nic **nepamatuji**. 😊
- Jsem spíš **obětí**, než **hráčem**. Nepřijal jsem plně fakt, že zdar ve studiu záleží především na mně samém, na tom, jak se k věci postavím a co udělám.
- Přeceňuji **sílu vůle** a málo pečuji o svou **motivaci** a **emoce** – málo si беру sílu z vlastních vnitřních zdrojů...
- Místo toho, abych na nich „trénoval“, **posiloval** psychickou odolnost a byl za ně **rád**, jsem na případné potíže a překážky jen **naštvaný**.
- Místo toho, abych se z něj **poučil** a **odrazil** se od něj, dopouštím, aby případný dílčí neúspěch **nahlodával** mé **sebevědomí**.
- Málo pečuji o svou **fyzickou** a **psychickou kondici**.

Jak studium zvládnout?

Úspěšní se učí z vlastních chyb. Ještě účinnější a rychlejší však může být učit se z chyb druhých 😊, z chyb předchůdců.

- Týkají se mne některé z typických chyb, uvedených v předchozích dvou oknech?
- Ano?
- Inspirujme se principem 20/80. Vyberme ty, jejichž odstraněním můžeme nejvíc získat.

A POJĎME NA TO JINAK...

Pro další inspiraci

UČENÍ:

Kolektiv: **Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace.** Grada, 2009

Kossak, H. Ch.: **Jak se snadno učit a více si pamatovat.** Grada, 2012

Kahn, N. B.: **Jak efektivně studovat a pracovat s informacemi.** Portál, 2001

Babauta, L.: **Soustředění.** Jan Melvil Publishing, 2011

MOTIVACE:

Pink, D.H.: **Pohon.** Anag, 2011

Motivace, tajemství pevné vůle (video YouTube)

EMOCE, STRES, ODOLNOST:

Suchý, P.: **Pozitivní emoce.** Jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě. Grada 2012

Nürnberg, E.: **Jak získat vnitřní klid a rovnováhu.** Grada 2011

Praško, J.: **Proti stresu krok za krokem.** Grada 2008

Ellis, A.: **Trénink emocí.** Portál 2002

Geist, B.: **Autogenní trénink.** Vodnář 2004

Pro další inspiraci II.

HODNOTY, ODPOVĚDNOST, OSOBNÍ ROZVOJ:

Kofman, F.: **Vědomý business**. Portál 2010 (ze oběť versus hráč/tvůrce)

Covey, S.: **7 návyků skutečně efektivních lidí**. Management Press 2008

Sprenger, R. K.: **Princip zodpovědnosti**. Cesty k motivaci. Pragma, 2...?

ČASOVÁ SEBEORGANIZACE – TIME MANAGEMENT:

Allen, D.: **Mít vše hotovo**. Jan Melvil Publishing 2008

Covey, S.: **7 návyků skutečně efektivních lidí**. MP 2008 ([návyk 3](#))

Covey, S.: **To nejdůležitější na 1. místo**. Management Press 2009

Pacovský, P.: **Člověk a čas**. Grada 2006(?)

Knoblauch, J.: **Time management**. Grada 2006

Koch, R.: **Pravidlo 80/20**. Management Press 2008

Tracy, B.: **Snězte tu žábu!** Anag 2007

Otázky, diskuze:
www.pavelstursa.cz



kontakt

**Děkuji vám za pozornost a
přeji vám zároveň hezká
a zároveň úspěšná léta
na VŠ!**

