

Engagement

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Research on Engagement

Creativity

Flow

Engagement Well-being

What (not) to do

Your Engagement Flower Assessment

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

What being creative means?



What being creative means?

A) Where
are you
already
creative?



Engagement

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Research on Engagement

Creativity

Flow

Engagement Well-being

What (not) to do

Your Engagement Flower Assessment

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

A photograph of a person sitting at a dark wooden table, reading a book. The person's arms are visible, resting on the table. A large, solid teal circle is overlaid on the center of the image, containing the text "Do you want more flow?".

Do you want more flow?

A photograph of a person sitting on a wooden deck, reading a book. A large teal circle is overlaid on the image, containing text. A dark blue horizontal bar is also overlaid on the circle, containing a numbered list item.

Do you want more flow?

1. create time and space to engage in more activities that bring you to flow

A photograph of a person sitting on a wooden deck, reading a book. A large teal circle is overlaid on the image, containing text. Two blue rectangular boxes are also overlaid on the circle, containing numbered list items. The background shows the person's arms and the wooden planks of the deck.

Do you want more flow?

1. create time and space to engage in more activities that bring you to flow

2. craft activities that you are doing already in order to engage more and to bring more and flow into them

Engagement

Research on Engagement

Engagement Well-being

Your Engagement Flower Assessment

Wanna More Engagement?

Focus

Creativity

Flow

What (not) to do

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

A photograph of a person sitting on a wooden bench, reading an open book. The person's hair is visible on the right side. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or another part of the bench. A large teal circle is overlaid on the image, containing text.

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

The background of the slide is a photograph of a person sitting on a wooden bench, reading an open book. The person's hair is visible on the right side. The bench is made of dark wood. A large teal circle is overlaid on the image, containing text. A white box in the top right corner contains the word 'Safety'.

Safety

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

The background of the slide is a photograph of a person sitting on a wooden bench, reading an open book. The person's hair is visible on the right side. The bench is made of dark wood. A large teal circle is overlaid on the left side of the image, containing text. Two white rectangular boxes are overlaid on the right side of the image, containing text.

Safety

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Like
spending
time at
school

The background of the slide is a photograph of a person with long brown hair sitting on a wooden bench, reading an open book. The bench is made of dark, weathered wood. A large teal circle is overlaid on the left side of the image, containing text. Three white rectangular boxes are overlaid on the right side of the image, containing text.

Safety

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Like
spending
time at
school

Interested
in topics



According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Safety

Like
spending
time at
school

Interested
in topics

Identification
with school
culture



Safety

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Like
spending
time at
school

Interested
in topics

Identification
with school
culture

Interest to do
well at school



According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Safety

Like spending time at school

Interested in topics

Identification with school culture

Well relationships with classmates

Interest to do well at school



Safety

Like spending time at school

Interested in topics

Identification with school culture

Well relationships with teachers

Well relationships with classmates

Interest to do well at school

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Having teachers who are easy to connect and bond with

Well relationships with teachers

Well relationships with classmates

Interest to do well at school

According to The Glossary of Education Reform, student **ENGAGEMENT** “refers to:

- the degree of attention,
- curiosity,
- interest,
- optimism,
- and passion

that students show when they are **learning** or **being taught**.

This all extends to the level of **MOTIVATION** they have to learn and progress in their education.”

Safety

Like spending time at school

Interested in topics

Identification with school culture



Engagement

JANA KOCI, PH.D.

Flow

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Creativity

What (not) to do

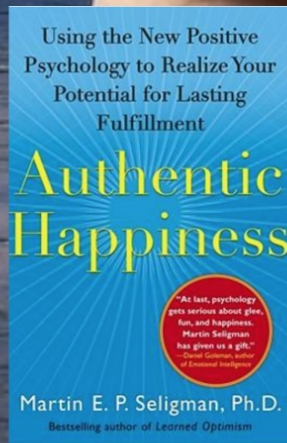
Flow in your life

Engagement Well-being

Your Engagement Flower Assessment

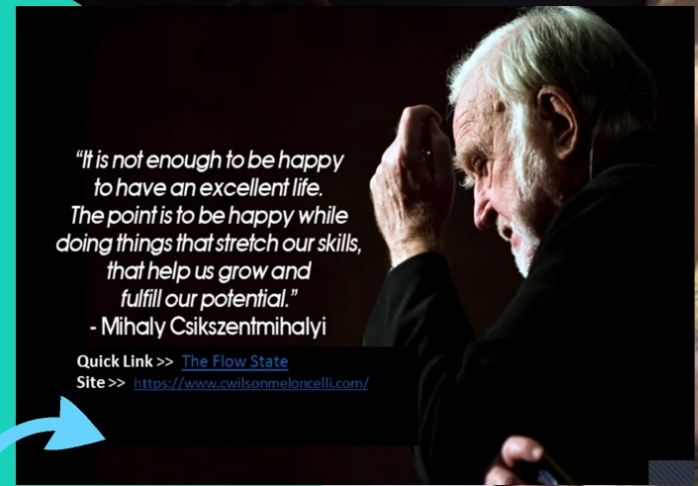
Thank you!

uniwellcity



Martin Seligman, in his very popular book *Authentic Happiness* (Seligman 2002), argued that authentic happiness is derived from three major sets of experiences in life, namely:

- experiencing pleasantness regularly (the pleasant life),
- experiencing a high level of engagement in satisfying activities (the engaged life),
- and experiencing a sense of connectedness to a greater whole (the meaningful life).



Engagement

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Research on Engagement

Creativity

Flow

Engagement Well-being

What (not) to do

Your Engagement Flower Assessment

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)



Is FOCUS
Trainable?

The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu



Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Is FOCUS
Trainable?



The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu

"Focus is the brain's capacity to process information and guide a person's actions."



"Focus is mental energy, and as with physical energy, if we don't devote at least some of it to a certain task, then we won't move forward with it one bit."

"The brain can process about 110 bits of information per second. For example, to understand what the other person is saying to us, we use about 40 bits, which explains why we cannot understand more than two people who are talking to us at the same time"

If we are awake for 16 hours every day and live to be 75 years old, we can absorb a limited number of about **173 billion bits of information.**



Every experience we have - every thought, feeling, wish or memory; every action, conversation or result of work - passes through the net of our attention and consumes some part of those 173 billion bits. What we refer to as our life is a sim of all these experiences that we have filtered through our attention during this time. **From this point of view, it is easy to understand that the context and quality of our life determines what and how we focus our attention.**

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Is FOCUS
Trainable?



The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu

"Pozornost je **kapacita mozku** zpracovávat informace a řídit jednání člověka."



"Pozornost je **psychická energie** a stejně jako u tělesné energie platí, že pokud ji alespoň částečně nevěnujeme určitému úkolu, pak s ním ani trochu nepohneme dopředu."

"Mozek dokáže zpracovat asi **110 bitů informací za vteřinu**. Například abychom porozuměli tomu, co nám druhý člověk říká spotřebujeme asi 40 bitů, což vysvětluje, proč nedokážeme porozumět více než dvěma lidem, kteří na nás hovoří současně "

Pokud jsme každý den vzhůru 16 hodin a dožijeme se 75 let, dokážeme vstřebat omezený počet **cca 173 miliard bitů informací**.

Každý náš prožitek - každá myšlenka, pocit, přání nebo vzpomínka; každé jednání, rozhovor nebo výsledek práce - **projit sítím naší pozornosti a spotřebuje nějakou část z oněch 173 miliard bitů**. To, co označujeme jako náš život, je simou všech těchto zážitků, které jsme si během této doby přefiltrovali přes svoji pozornost. **Z tohoto hlediska je snadné pochopit, že kontext a kvalitu našeho života určuje to, na co a jak zaměřujeme svoji pozornost.**

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)



Is FOCUS
Trainable?

The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu



The Myth of Multitasking

<https://www.online-stopwatch.com/>

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Is FOCUS
Trainable?



The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu



módní koncept
"multitasking"

The Myth of Multitasking

<https://www.online-stopwatch.com/>

Jako lidé **nejsme schopni skutečně úspěšného simultánního zvládnání** různých úkolů. Spíše můžeme rychle a v krátkých intervalech přesouvat pozornost z jednoho úkolu k druhému a díky tomu můžeme mít pocit, jako bychom dokázali dělat více věcí naráz.



Tato strategi není však tak úspěšná, jak se věří. Než dokážeme zaměřit mysl na obtížný problém a vytvořit si podmínky k jeho smysluplnému řešení, zabere nám to **zhruba 15 minut až jednu hodinu**.

Pokud přepneme příliš brzy, nebo přepínáme od jednoho úkolu k druhému příliš často, je pravděpodobné, že výsledek vyprodukovaný naší myslí **bude povrchní, možná až triviální**.

Je lepší pracovat na jednom úkolu, **dokud se nevyčerpáme**. Když v tomto bodě přepneme na jiný problém, budeme to pocítovat jako úlevu. Pak až nás nový úkol unaví, se můžeme osvěžením vrátit k původnímu problému.



módní koncept
"multitasking"

The Myth of Multitasking

<https://www.online-stopwatch.com/>

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Is FOCUS
Trainable?



The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu

Engagement

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Research on Engagement

Creativity

Flow

Engagement Well-being

What (not) to do

Your Engagement Flower Assessment

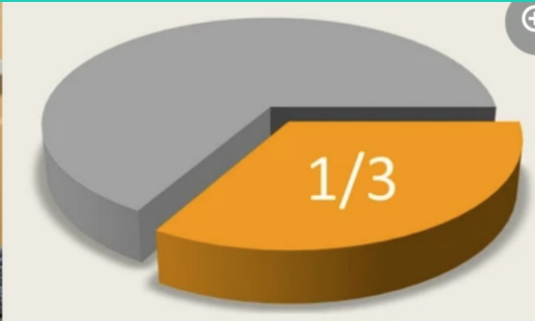
Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

Research shows that in university students, boredom is experienced at school around one-third of the time!
What does boredom mean for students? **Lower motivation, focus, ability to remember and mainly, zero joy.**



Are you engaged often?

The opposite of boredom is engagement. Students who are more engaged in classes or at home while studying report:

- higher levels of motivation,
- ability to focus,
- better memory,
- joy,
- satisfaction and
- experience of academic success.



A photograph of a person's hands holding an open book, with a large blue circle overlaid on the left side of the image. The background is a wooden surface. The text is centered within the blue circle.

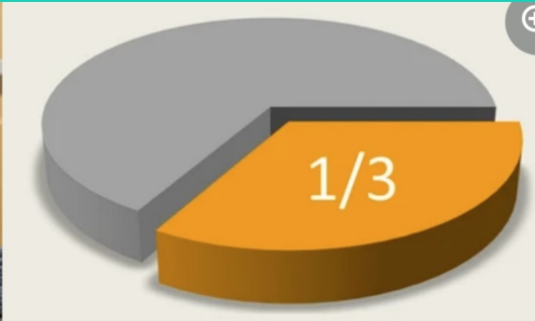
How can you tell you are frequently engaged as a student?

A photograph of a person's hands holding an open book, with a large blue circle overlaid on the left side containing text. The background is a wooden surface.

How can you tell you are frequently engaged as a student?

- You feel alert and you are listening.
- You often take notes, create mind maps, ask questions and offer comments .
- You look and feel interested. Your face, eyes, body posture and gestures shows that you are interested in the lesson.
- You react, according to the lesson, with expressions of happiness, surprise, concern, and you don't hesitate much with response when being asked.
- You ask questions on your own.
- It is not difficult for you to make connections to other ideas and offer insights accordingly.
- You respond to questions, often with a level of enthusiasm.
- You gladly offer your own input when invited.

Research shows that in university students, boredom is experienced at school around one-third of the time!
What does boredom mean for students? **Lower motivation, focus, ability to remember and mainly, zero joy.**



Are you engaged often?

The opposite of boredom is engagement. Students who are more engaged in classes or at home while studying report:

- higher levels of motivation,
- ability to focus,
- better memory,
- joy,
- satisfaction and
- experience of academic success.



Engagement

Research on Engagement

Engagement Well-being

Your Engagement Flower Assessment

Wanna More Engagement?

Focus

Creativity

Flow

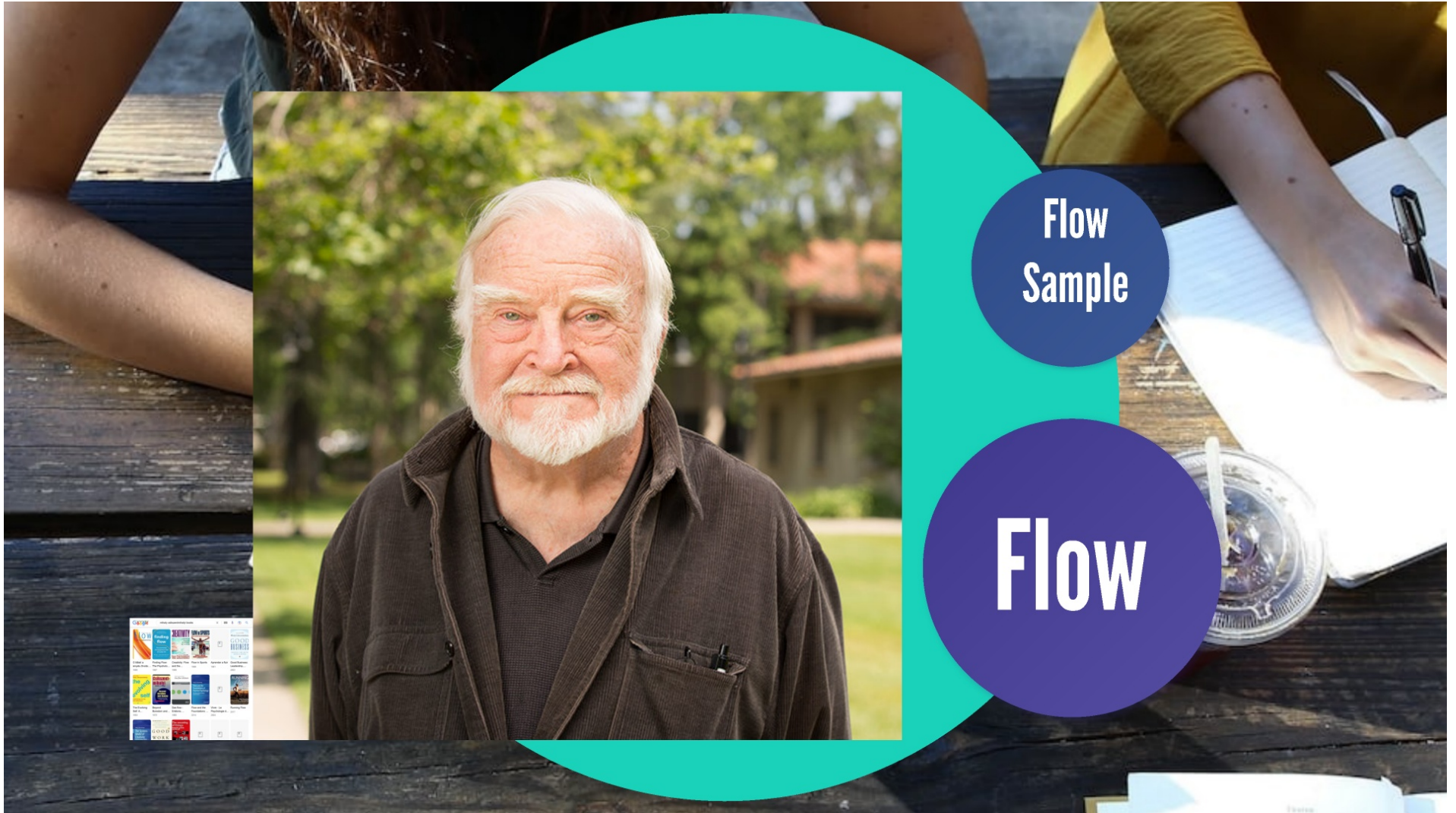
What (not) to do

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

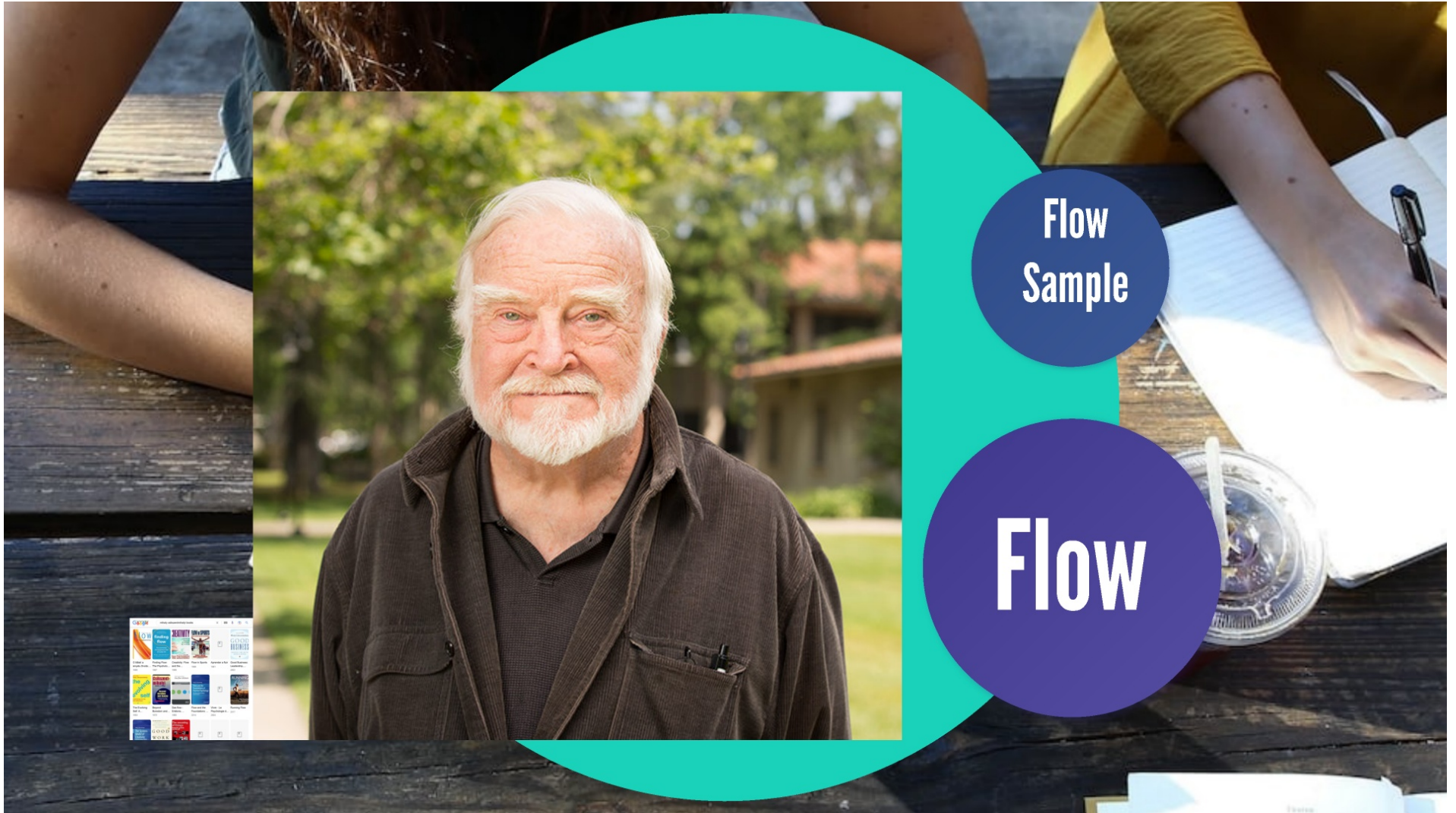


YouTube CZ peter bence despacito
<https://www.youtube.com/watch?v=GmtTDvNcXcU>

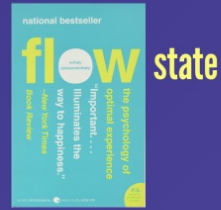


Despacito (Piano Cover) - Peter Bence





Flow CZE



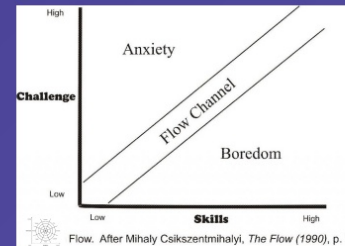
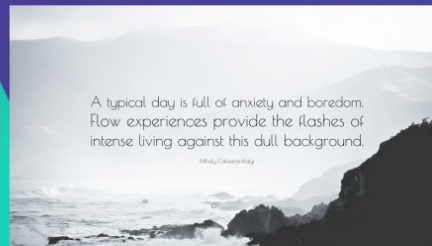
8 conditions of flow

Autotelic Activity



The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow



Research

Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- "Concentration on experiencing is so strong that our attention is left for nothing else."
- "Self-awareness disappears and the perception/experience of time is distorted."
- "One of the best feelings in the world!"
- "Immersion in an activity we love and are good at."

"Because flow means accomplishing challenging tasks and developing skills, it leads to personal growth."

Brain in Flow

Mihaly about flow

"Engagement on steroids" (Stanford, 2016)



Typical features of an optimal experience:
We feel that our **SKILLS** are sufficient to cope with the given tasks, using **TARGETED** activities that follow certain **RULES** and provide clear **MEASURES** of the quality of the performance delivered. At the same time, the **CONCENTRATION** is so **INTENSE** that one cannot pay attention to worries, problems and secondary thoughts. A person stops perceiving **HIMSELF** and develops a greater **SENSE OF TIME**.



Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- "Concentration on experiencing is so strong that our attention is left for nothing else."
- "Self-awareness disappears and the perception/experience of time is distorted."
- "One of the best feelings in the world!"
- "Immersion in an activity we love and are good at."

"Because flow means accomplishing challenging tasks and developing skills, it leads to personal growth."


Brain in Flow

Mihaly about flow



our brain in flow

We experience psychic entropy when part of our mind is focused on one thing, another part is focused on another thing, and our body wants something else. This creates conflict and creates confusion and saps our efficiency and happiness.

-Mihaly Csikszentmihalyi, in *Flow*



Entropy is the normal state of consciousness: a condition that is neither desired nor repudiated.



Our Brain in FLOW

Transient hypofrontality

—

The temporary deactivation of the prefrontal cortex (PFC).

—

PFC: Where we think about our sense of self, our inner critic, and impulse control.

DUBIN CONSULTING GROUP CREATING FLOW

Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- "Concentration on experiencing is so strong that our attention is left for nothing else."
- "Self-awareness disappears and the perception/experience of time is distorted."
- "One of the best feelings in the world!"
- "Immersion in an activity we love and are good at."

"Because flow means accomplishing challenging tasks and developing skills, it leads to personal growth."

Brain in Flow

Mihaly about flow

Mihaly about FLOW

https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness#t-9038



<https://www.youtube.com/watch?v=TzPky5Xe1-s>



Living in flow - the secret of happiness with Mihaly Csikszentmihalyi at Happiness & Its Causes 2014

Definice Flow

(Stanford,
2016)

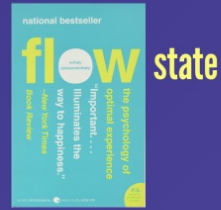
- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- "Concentration on experiencing is so strong that our attention is left for nothing else."
- "Self-awareness disappears and the perception/experience of time is distorted."
- "One of the best feelings in the world!"
- "Immersion in an activity we love and are good at."

"Because flow means accomplishing challenging tasks and developing skills, it leads to personal growth."

Brain in Flow

Mihaly about flow

Flow CZE



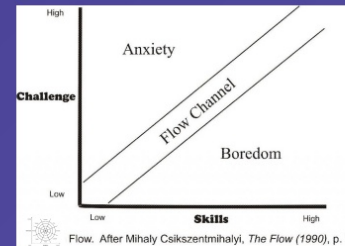
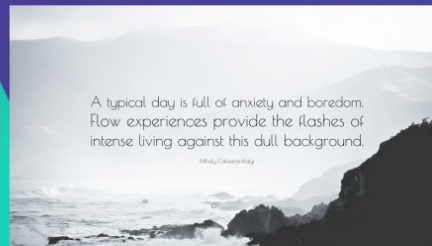
8 conditions of flow



The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow

Autotelic Activity



Research

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

1. Naše cíle jsou jasné.

"Skutečný pocit, že nás něco baví, pramění z **kroků, které děláme na cestě za konečným cílem**, nikoli z toho, zda cíle opravdu dosáhneme."

"Pokud se shodneme, že **základním cílem života je štěstí**, a nikoli úspěch, pak dává dokonalý smysl, když dojdeme k závěru, že **záleží na samotné cestě**, a nikoli na dosažení jejího cíle."



"Lidé často pomíjejí příležitost bavit se tím, co dělají, protože se **příliš upínají k celkovému výsledku** a nezaměřují pozornost k tomu, aby si **vychutnali kroky, které k němu vedou**. Copak není vyjednávání obchodní dohody více uspokojující, než její podepsání?"

Basketbalista: "Snažím se poslat míč do dokonalého místa a **nemá to žádný vztah k výhře nebo prohře**."

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.



"Pocit úplného ponoření při zážitku flow z velké části pramení z vědomí, že naše činnost má nějaký význam a důsledky."

"Nejlepší je, když nám zpětnou vazbu poskytuje činnost samotná."

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme
zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a
našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

"K flow dochází, když **ÚKOLY** i **DOVEDNOSTI** mají vysokou úroveň a jsou navzájem přiměřené."



"Naprosté ponoření do nějakého úkolu je snazší, pokud jsme **PĚSVĚDČENÍ**, že je pro nás **ZVLÁDNUTELNÝ**."



"Úzkost a nuda **přesouvají pozornost** od toho, co má být uděláno."

"Stav flow může navozovat jakákoliv aktivita, protože i v té zdánlivě nejvíce jednotvárné činnosti, - jako je práce u pásu, rozhovor s malým dítětem nebo mytí nádobí - existují příležitosti, jak můžeme využívat své dovednosti."

*"Jedinec, která je skutečně **zaujatý světem** - všechno ho zajímá, je **zaujatý a nadšený** - nikdy netrpí nedostatkem příležitostí, aby zakusil flow."*

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

4. Prohlubuje se soustředění.



"V každodenním životě soustředíme pozornost velice **prchavě a povrchně**. Buddhisté hovoří o tzv. "opiřící myslí".

"Ve stavu flow však spývají **řinnost a vědomí do jedné vlny energie**". (řinnost: rozhovor, hra, koníček, práce, aj.)

"V takových chvílích **mizí rozdíl mezi naším já a naší aktivitou**."

"**Ztratíte se v kinestetickém vnímání**."

Horolezec: "Je to zenový pocit jako meditace, nebo koncentrace. Jednou z věcí, o které usilujete je **mysl soustředěná do jednoho bodu**.. když se všechno **zautomatizuje**.., nějak děláte správné věci, aniž na to musíte myslet nebo aniž se **sebe méně snažíte**. Prostě se to děje. A vy jste soustředěnější.. "

Básník Richard Jones: "Mám pocit, jako by mnou procházela nějaká energie, které v ní **nebráním, nestavím se jí do cesty**. Když píšete, proudí Vám tělem velice inteligentní energie, a je to právě **ona**, co se soustřeďuje a převádí do slov, **nikoli vaše mysl**. Flow nastává, když nedovolím svému spisovateli, aby se stavěl do cesty mému psaní. A jak se mus zařnu stavět do cesty? **Tím, že zařnu přemýšlet**."

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

"Protože ve stavu flow vyžaduje daný úkol celou naši pozornost, nedostávají starosti a problémy, které nás v každodenním životě trápí, šanci se odrážet v naší mysli."



"Protože naše pozornost musí být zaměřena na přítomnost, události z minula nebo z budoucna nebudou v našem vědomí nalézt místo."

Basketbalista: "Když je hra vzrušující, jako bych vůbec neslyšel. Zdá se mi, jako bych byl odříznutý od světa. Myslím jen na svoji hru."

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

"Jedna z prvních věcí, kterou respondenti zmiňují při popisování stavu flow je pocit, že mají situaci **pod kontrolou**".

"Oproti mnoha každodenním situacím vyvolávajícím pocit bezmoci - pokud respektujeme dané úkoly a vyvineme si potřebné dovednosti - máme **velikou šanci**, že situaci s potenciálem zážitku flow **zvládneme**".



Slovy horolezce: "Ve skutečnosti nejste pánem situace, ale vede vás něco jiného. Právě z toho pramení vaše opravdu dobré pocity."

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

7. Vnímání času je pozměněno.

Chirurg: "Čas je naprosto zkreslený - **běží rychleji** - co se zdá jako patnáct minut, byly ve skutečnosti dvě hodiny."

Bývalý olympijský šampion ve sprintu: "9,8 vteřiny, které je třeba na uběhnutí 100 metrové tratě se mi zdá jako **vteřina**."

"Ve stavu flow se vnímání času **přizpůsobuje naší aktivitě**."

Olympijský krasobruslař: "Čas se zrychluje a zase zpomaluje; zdá se, jako by se téměř **přizpůsoboval vaší vůli**... Například pokud jste **soustřednější, zpomalí se**. A pokud máte opravdu **dobry pocit** z provádění nějakého **těžkého**, co obvykle zabere hodně času, pak čas plyne **velmi rychle**."



5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

8. Ztráta ega.



"Ve flow jako by **sebevnímání vlastní osoby bylo dočasně potlačeno**. To je důsledkem intenzivního zaměření pozornosti, které odsouvá z vědomí všechno, co nemá přímý vztah k našemu úkolu."

Horolezec: "Ve flow zažívám **při lezení vzácné okamžiky téměř orgiastické jednoty, kdy zapomínám sám na sebe a rozplynu se v akci**."

"Extáze je ve skutečnosti výsledkem naší **omezené schopnosti soustředění**. Naše mysl **nedokáže zpracovávat příliš mnoho podnětů současně**. Pokud opravdu soustředíme pozornost na daný úkol - ať už lezeme na hory, nebo skládáme hudbu -, **nedokážeme vnímat nic vně tohoto zúženého pole podnětů**."

Skladatel Ralph Shapey: "Ocitáte se v extatickém stavu do té míry, že máte pocit, **jako byste vůbec neexistovali**. Moje ruka jako by se ode mě **oddělila** a nemám nic společného s tím, co se děje. Jenom sedím a **pozoruji** to ve stavu úžasnu a nadšeného vytržení. A hudba prostě plyne sama od sebe."

"Ve skutečnosti si **nepřestáváme uvědomovat své ruce, tělo, myšlenky i okolí**. Vše si **uvědomujeme s mnohem větší citlivostí**. Spíše zapomínáme na sebe **jako na člověka**, který má určité postavení, sociální role a povinnosti i starosti, které z nichž vyplývají. **Je to rozjařující pocit úlevy od sebeuvědomování si vlastní osoby, ambicí, proher, obav a tužeb**."

"**Člověk při zakoušení flow typicky zapomíná sám na sebe, ale později jeho sebeoceňování nabude výraznější podoby než před tím**."

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

Mihaly + world leading researchers (research series)

Results of 10 000 interviews:

1. Our goals are clear.
2. We get immediate feedback.
3. Balance between challenges and our abilities.
4. Concentration deepens.
5. Only presence matters.
6. We have no problems controlling the situation.
7. The perception of time is altered.
8. Loss of ego.

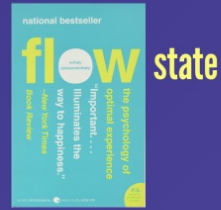
1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

Flow CZE



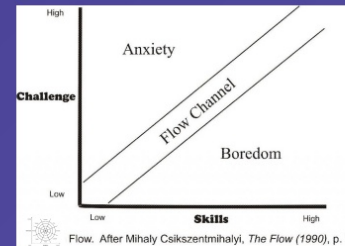
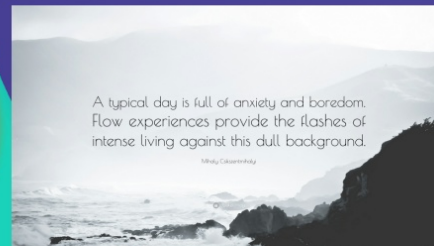
8 conditions of flow

Autotelic Activity



The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow



Research

Mapa každodenních
praxí

Analyzed:

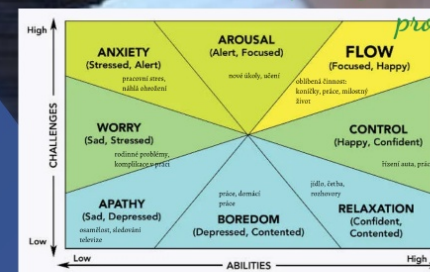
a) STATUS (mood + confidence + concentration)

b) ACTIVITY (task difficulty + skills)

scale: 0 - 10

frequency: 8 - 10 times a day

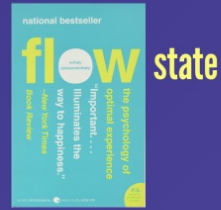
duration: one week



Mihály Csikszentmihályi's model of flow as related to challenge and ability.



Flow CZE



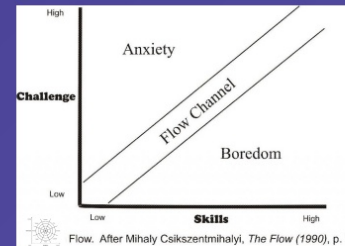
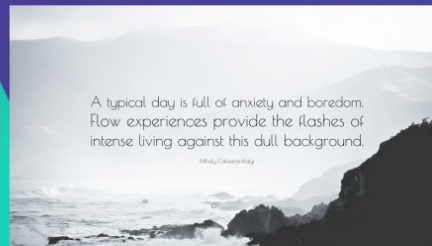
8 conditions of flow

Autotelic Activity



The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow



Research



Autotelic activity

Exotelic activity

Autotelic activity



An activity worth doing for **its own sake** is called autotelic (from the Greek auto = it self and telos = goal) **because it contains its goal within itself**. We do not need external incentives to perform such activities; we don't require money or admiration for playing the guitar, walking in the woods, or reading a good novel. Another term we can use to describe such activities is **intrinsically motivating**, because our reward for doing them lies primarily in the activity itself.



Autotelic activity

Exotelic activity

Exotelic activity



The counterpart of autotelic activities are primarily **exotelic or extrinsically motivating** activities that we do only because **we expect some benefit or to avoid punishment**. The work done by children and adolescents at school and paid employment by adults **often have such extrinsic motivation**.

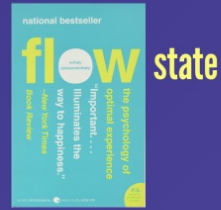




Autotelic activity

Exotelic activity

Flow CZE



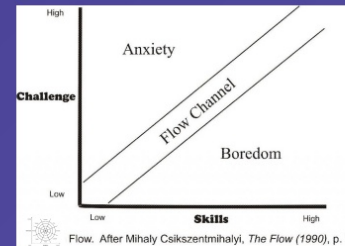
8 conditions of flow

Autotelic Activity

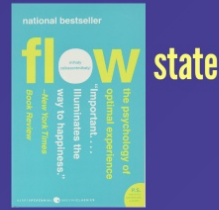


The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow



Research



8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



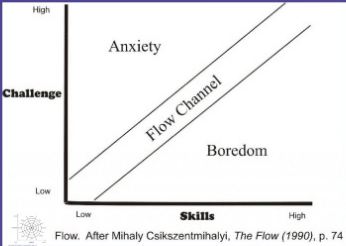
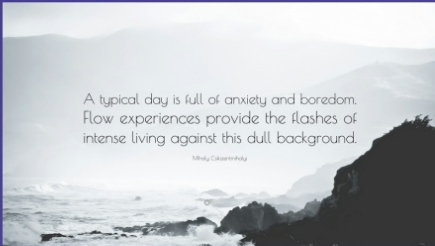
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

Definition of Flow

Autotelická činnost



metoda sbírání vzorků prožitků

"Protože flow znamená plnění náročných úkolů a rozvíjení dovedností, vede k osobnímu růstu."

Anna Kareninova

Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbývá naší pozornost pro nic jiného.“
- "Mizí vědomí sebe sama a vnímání/prožívání času je zkreslené."
- „Jeden z nejlepších pocitů na světě!"
- "Ponoření do činnosti, kterou milujeme a ve které jsme dobří."

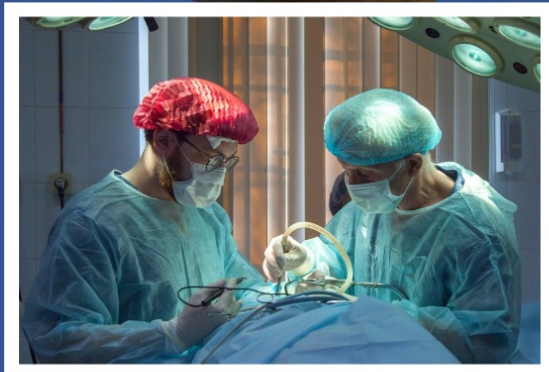
Csikszentmihalyiho „fenomenologie štěstí“ obsahuje osm základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročná a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
5. I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme přítom zvláštní námahu. Ze soustředěné myšli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
6. Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
8. V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.

Brain in Flow

Mihaly about flow

"koncentrace na steroidech" (Stanford, 2016)



Typické rysy optimálního prožitku:
Máme pocit, že naše **DOVEDNOSTI** dostačují k tomu, abychom dokázali zdolat dané úkoly, pomocí **CÍLENÝCH** aktivit, které se řídí určitými **PRAVIDLY** a poskytují jasná **MĚŘÍTKA** kvality podaného výkonu. **SOUSTŘEDĚNÍ** je přitom tak **INTENZIVNÍ**, že člověk nemůže věnovat pozornost starostem, problémům a podružným myšlenkám. Člověk přestane vnímat **SÁM SEBE** a vyvine si i větší **SMYSL PRO ČAS**.

"Protože flow znamená plnění náročných úkolů a rozvíjení dovedností, vede k osobnímu růstu."

Anna Kareninova

Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbývá naší pozornost pro nic jiného.“
- "Mizí vědomí sebe sama a vnímání/prožívání času je zkreslené."
- „Jeden z nejlepších pocitů na světě!"
- "Ponoření do činnosti, kterou milujeme a ve které jsme dobří."

Csikszentmihalyiho „fenomenologie štěstí“ obsahuje osm základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročná a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
5. I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme přítom zvláštní námahu. Ze soustředěné myšli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
6. Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
8. V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.

Brain in Flow

Mihaly about flow

Lev Nikolajevič Tolstoj, Anna Kareninová, Praha: Odeon, 1878, přeložila Tatjana Hašková.

„Budu se meně rozhánět rukou, spíš musím pracovat celým trupem, myslel si, když porovnával Titův pokos, rovný jako podle pravítka, s vlastním rozházeným a křivým pokosem... Na nic nemyslel, nic si nepřál, jen aby nezůstal pozadu a aby pracoval co nejlépe. Slyšel jen svištět kosu a viděl vzpřímenou postavu Titovu, jak se vzdaluje... Levin docela ztratil pojem o času a naprosto nevěděl, zda je pozdě, či brzo. V jeho práci se teď udála změna, která mu působila nesmírnou rozkoš. Mezi prací míval okamžiky, **kdy zapomínal, co dělá, práce mu šla hravě a právě v těch okamžicích se mu pokos dařil skoro jako Titovi, byl rovný a pěkný.** Ale jakmile si uvědomil, co dělá, a chtěl to udělat co nejlépe, už pocítoval všechnu namáhavost práce a pokos dopadal nepěkně... A stále a stále častěji přicházely okamžiky, kdy nemusel přemýšlet, co dělá. Kosa sekala sama.“

"Protože flow znamená plnění náročných úkolů a rozvíjení dovedností, vede k osobnímu růstu."

Anna Kareninova

Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbývá naší pozornost pro nic jiného.“
- "Mizí vědomí sebe sama a vnímání/prožívání času je zkreslené."
- „Jeden z nejlepších pocitů na světě!"
- "Ponoření do činnosti, kterou milujeme a ve které jsme dobří."

Csikszentmihalyiho „fenomenologie štěstí“ obsahuje osm základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročný a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
5. I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme přítom zvláštní námahu. Ze soustředěné myšli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
6. Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
8. V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.


Brain in Flow

Mihaly about flow



our brain in flow

We experience psychic entropy when part of our mind is focused on one thing, another part is focused on another thing, and our body wants something else. This creates conflict and creates confusion and saps our efficiency and happiness.

-Mihaly Csikszentmihalyi, in *Flow*



Entropy is the normal state of consciousness: a condition that is neither desired nor repudiated.



Our Brain in FLOW

Transient hypofrontality

The temporary deactivation of the prefrontal cortex (PFC).

PFC: Where we think about our sense of self, our inner critic, and impulse control.

DUBIN CONSULTING GROUP CREATING FLOW

"Protože flow znamená plnění náročných úkolů a rozvíjení dovedností, vede k osobnímu růstu."

Anna Kareninova

Definice Flow

(Stanford,
2016)

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbývá naší pozornost pro nic jiného.“
- "Mizí vědomí sebe sama a vnímání/prožívání času je zkreslené."
- „Jeden z nejlepších pocitů na světě!"
- "Ponoření do činnosti, kterou milujeme a ve které jsme dobří."

Csikszentmihalyiho „fenomenologie štěstí“ obsahuje osm základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročná a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
5. I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme přítom zvláštní námahu. Ze soustředěné myšli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
6. Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
8. V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.

Brain in Flow

Mihaly about flow

Mihaly about FLOW

https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness#t-9038



<https://www.youtube.com/watch?v=TzPky5Xe1-s>



Living in flow - the secret of happiness with Mihaly Csikszentmihalyi at Happiness & Its Causes 2014

"Protože flow znamená plnění náročných úkolů a rozvíjení dovedností, vede k osobnímu růstu."

Anna Kareninova

Definice Flow

(Stanford,
2016)

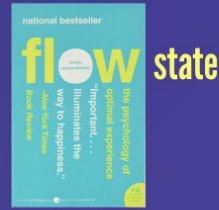
- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbývá naší pozornost pro nic jiného.“
- "Mizí vědomí sebe sama a vnímání/prožívání času je zkreslené."
- „Jeden z nejlepších pocitů na světě!"
- "Ponoření do činnosti, kterou milujeme a ve které jsme dobří."

Csikszentmihalyiho „fenomenologie štěstí“ obsahuje osm základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročná a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
5. I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme přítom zvláštní námahu. Ze soustředěné myšli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
6. Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocit vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
8. V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.

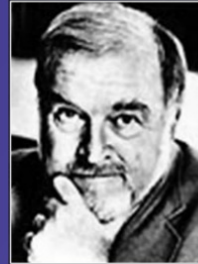
Brain in Flow

Mihaly about flow



8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



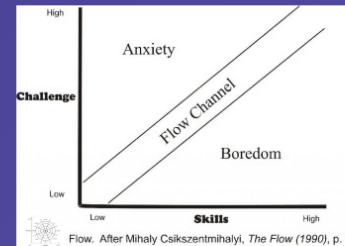
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

Definition of Flow

Autotelická činnost



metoda sbírání vzorků prožitků

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

"Skutečný pocit, že nás něco baví, pramění z **kroků, které děláme na cestě za konečným cílem**, nikoli z toho, zda cíle opravdu dosáhneme."

"Pokud se shodneme, že **základním cílem života je štěstí**, a nikoli úspěch, pak dává dokonalý smysl, když dojdeme k závěru, že **záleží na samotné cestě**, a nikoli na dosažení jejího cíle."



"Lidé často pomíjejí příležitost bavit se tím, co dělají, protože se **příliš upínají k celkovému výsledku** a nezaměřují pozornost k tomu, aby si **vychutnali kroky, které k němu vedou**. Copak není vyjednávání obchodní dohody více uspokojující, než její podepsání?"

Basketbalista: "Snažím se poslat míč do dokonalého místa a **nemá to žádný vztah k výhře nebo prohře.**"

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.



"Pocit úplného ponoření při zážitku flow z velké části pramení z vědomí, že naše činnost má nějaký význam a důsledky."

"Nejlepší je, když nám zpětnou vazbu poskytuje činnost samotná."

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

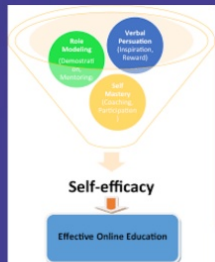
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

"K flow dochází, když **ÚKOLY** i **DOVEDNOSTI** mají vysokou úroveň a jsou navzájem přiměřené."



"Naprosté ponoření do nějakého úkolu je snazší, pokud jsme **PĚSVĚDČENÍ**, že je pro nás **ZVLÁDNUTELNÝ**."



"Úzkost a nuda **přesouvají pozornost** od toho, co má být uděláno."

"Stav flow může navozovat jakákoliv aktivita, protože i v té zdánlivě nejvíc jednotvárné činnosti, - jako je práce u pásu, rozhovor s malým dítětem nebo mytí nádobí - existují příležitosti, jak můžeme využívat své dovednosti."

"Jedinec, která je skutečně zaujatý světem - všechno ho zajímá, je zaujatý a nadšený - nikdy netrpí nedostatkem příležitostí, aby zakusil flow."

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

4. Prohlubuje se soustředění.



"V každodenním životě soustředíme pozornost velice **prchavě a povrchně**. Buddhisté hovoří o tzv. "**opiřící myslí**".

"Ve stavu flow však **spývají** **řinnost a vřdomí do jedné vlny energie**". (řinnost: rozhovor, hra, koněřek, práce, aj.)

"V takových chvílích **mizí rozdíl mezi naším já a naší aktivitou**."

"**Ztratíte se v kinestetickém vnímání**."

Horolezec: "Je to zenový pocit jako meditace, nebo koncentrace. Jednou z věcí, o které usilujete je **mysl soustředěná do jednoho bodu**.. když se všechno **zautomatizuje**.., nějak děláte správné věci, aniž na to musíte myslet nebo aniž se **seběměně snažíte**. Prostě se to děje. A vy jste soustředěnější.. "

Básník Richard Jones: "Mám pocit, jako by mnou procházela nějaká energie, které v ní **nebráním, nestavím se jí do cesty**. Když píšete, proudí Vám tělem velice inteligentní energie, a je to právě **ona**, co se soustřeďuje a převádí do slov, **nikoli vaše mysl**. Flow nastává, když nedovolím svému spisovateli, aby se stavěl do cesty mému psaní. A jak se mus zařnu stavět do cesty? **Tím, že zařnu přemýšlet**."

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

5. Záleží jen na přítomnosti.

"Protože ve stavu flow vyžaduje daný úkol celou naši pozornost, nedostávají starosti a problémy, které nás v každodenním životě trápí, šanci se odrážet v naší mysli."



"Protože naše pozornost musí být zaměřena na přítomnost, události z minula nebo z budoucna nebudou v našem vědomí nalézt místo."

Basketbalista: "Když je hra vzrušující, jako bych vůbec neslyšel. Zdá se mi, jako bych byl odříznutý od světa. Myslím jen na svoji hru."

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

"Jedna z prvních věcí, kterou respondenti zmiňují při popisování stavu flow je pocit, že mají situaci **pod kontrolou**".

"Oproti mnoha každodenním situacím vyvolávajícím pocit bezmoci - pokud respektujeme dané úkoly a vyvineme si potřebné dovednosti - máme **velikou šanci**, že situaci s potenciálem zážitku flow **zvládneme**".



Slovy horolezce: "Ve skutečnosti nejste pánem situace, ale vede vás něco jiného. Právě z toho pramení vaše opravdu dobré pocity."

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

7. Vnímání času je pozměněno.

Chirurg: "Čas je naprosto zkreslený - běží rychleji - co se zdá jako patnáct minut, byly ve skutečnosti dvě hodiny."

Bývalý olympijský šampion ve sprintu: "9,8 vteřiny, které je třeba na uběhnutí 100 metrové tratě se mi zdá jako věčnost."

"Ve stavu flow se vnímání času přizpůsobuje naší aktivitě."

Olympijský krasobruslař: "Čas se zrychluje a zase zpomaluje; zdá se, jako by se téměř přizpůsoboval vaší vůli... Například pokud jste soustředěnější, zpomalí se. A pokud máte opravdu dobrý pocit z provádění nějakého těžkého, co obvykle zabere hodně času, pak čas plyne velmi rychle."



Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

8. Ztráta ega.



"Ve flow jako by **sebevnímání vlastní osoby bylo dočasně potlačeno**. To je důsledkem intenzivního zaměření pozornosti, které odsouvá z vědomí všechno, co nemá přímý vztah k našemu úkolu."

Horolezec: "Ve flow zažívám **při lezení vzácné okamžiky téměř orgiastické jednoty, kdy zapomínám sám na sebe a rozplynu se v akci.**"

"Extáze je ve skutečnosti výsledkem naší **omezené schopnosti soustředění**. Naše mysl **nedokáže zpracovávat příliš mnoho podnětů současně**. Pokud opravdu soustředíme pozornost na daný úkol - ať už lezeme na hory, nebo skládáme hudbu-, **nedokážeme vnímat nic vně tohoto zúženého pole podnětů.**"

Skladatel Ralph Shapey: "Ocitáte se v extatickém stavu do té míry, že máte pocit, **jako byste vůbec neexistovali**. Moje ruka jako by se ode mě **oddělila** a nemám nic společného s tím, co se děje. Jenom sedím a **pozoruji** to ve stavu úžasnu a nadšeného vytržení. A hudba prostě plyne sama od sebe."

"Ve skutečnosti si **nepřestáváme uvědomovat své ruce, tělo, myšlenky i okolí**. Vše si **uvědomujeme s mnohem větší citlivostí**. Spíše zapomínáme na sebe **jako na člověka**, který má určité postavení, sociální role a povinnosti i starosti, které z nichž vyplývají. **Je to rozjařující pocit úlevy od sebeuvědomování si vlastní osoby, ambicí, proher, obav a tužeb.**"

"Člověk při zakoušení flow typicky zapomíná sám na sebe, ale později jeho **sebeoceňování nabude výraznější podoby než před tím.**"

Mihaly + světoví výzkumníci
(série výzkumů)

10 000 rozhovorů:

1. Naše cíle jsou jasné.
2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.
3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.
4. Prohlubuje se soustředění.
5. Záleží jen na přítomnosti.
6. Nemáme problémy s kontrolou situace.
7. Vnímání času je pozměněno.
8. Ztráta ega.

1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

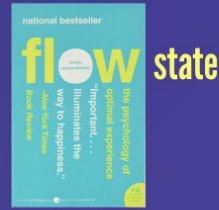
4. Prohlubuje se soustředění.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

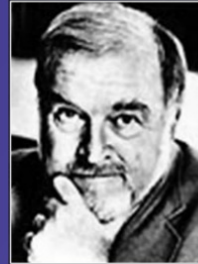
7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.



8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



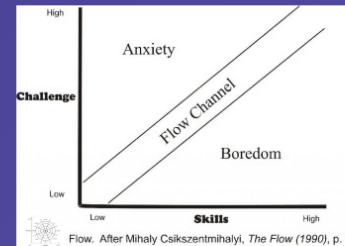
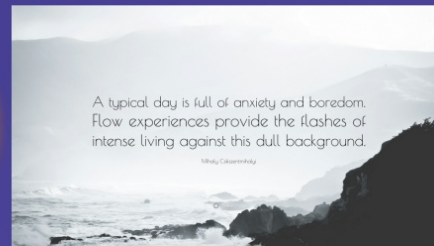
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

Definition of Flow

Autotelická činnost



metoda sbírání vzorků prožitků

Mapa každodenních
průžků

Analyzováno:

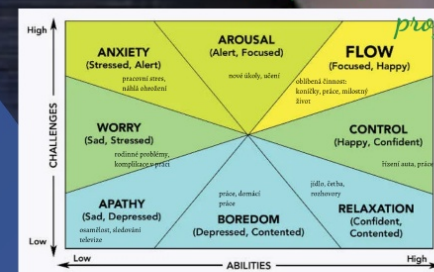
a) STAV (náladu + sebevědomí + soustředěnost)

b) ČINNOST (náročnost úkolu + dovednosti)

škála: 0 - 10

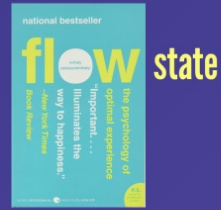
frekvence: 8 - 10 x denně

délka: týden



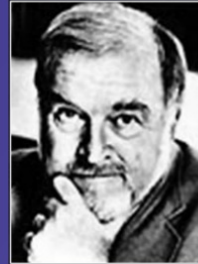
Mihály Csikszentmihályi's model of flow as related to challenge and ability.





8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



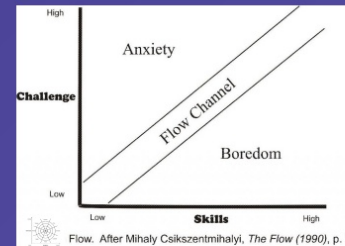
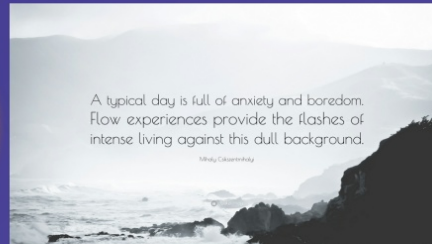
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

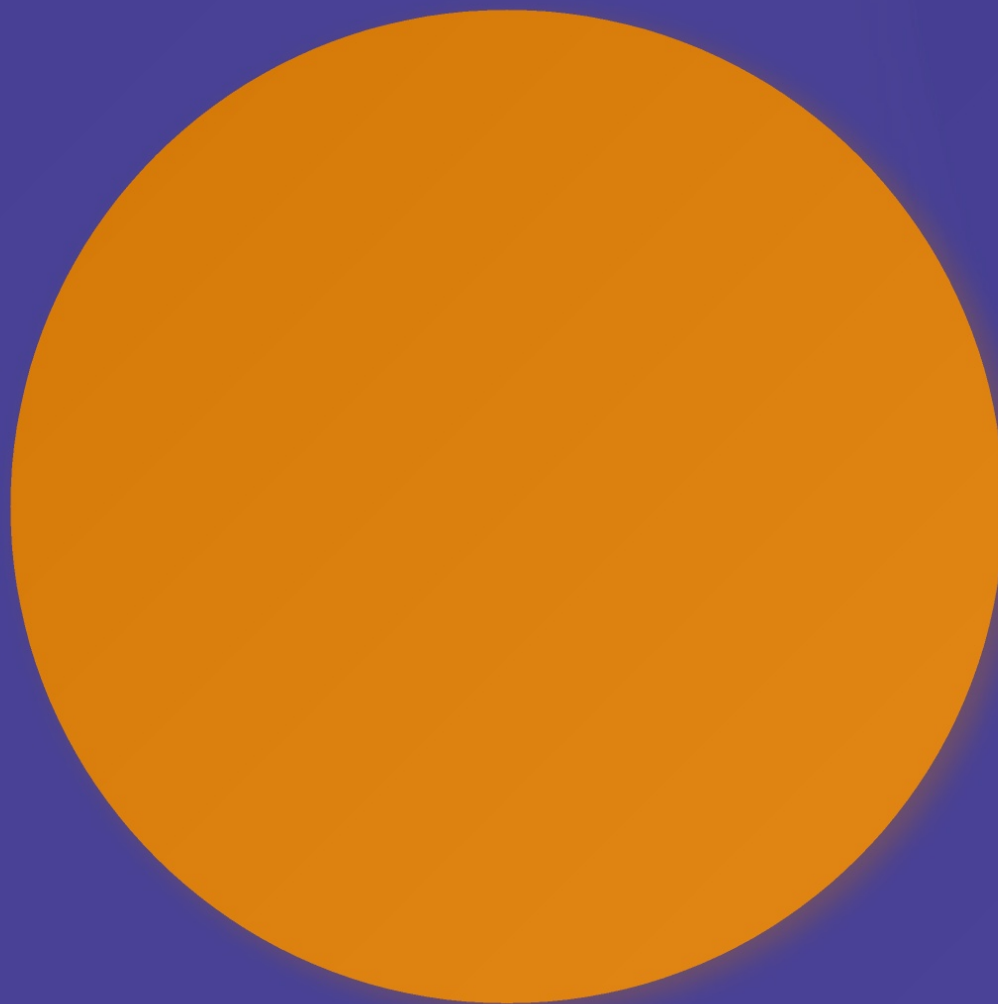
AZ QUOTES

Definition of Flow

Autotelická činnost



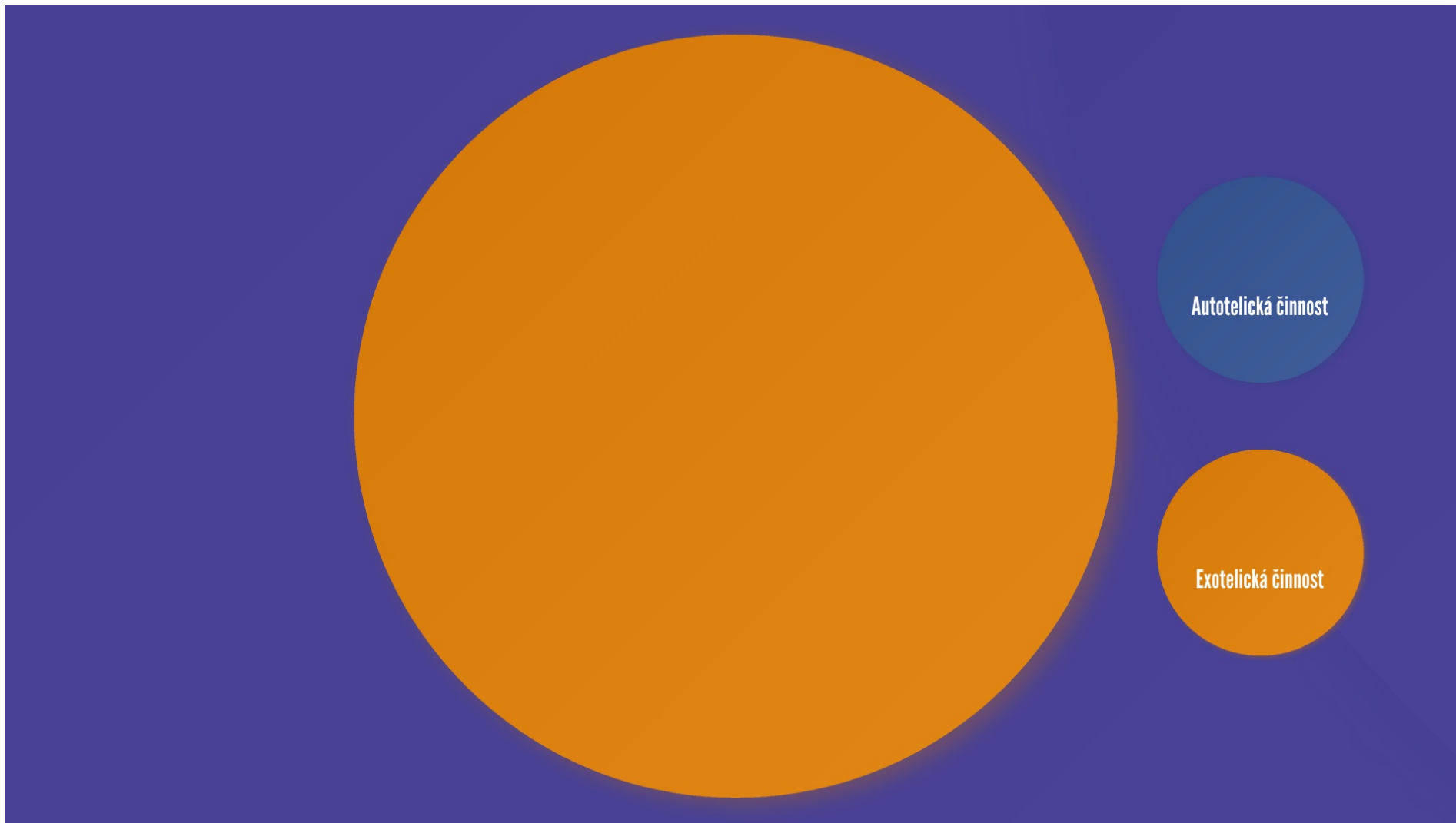
metoda sbírání vzorků prožitků



Autotelická aktivita



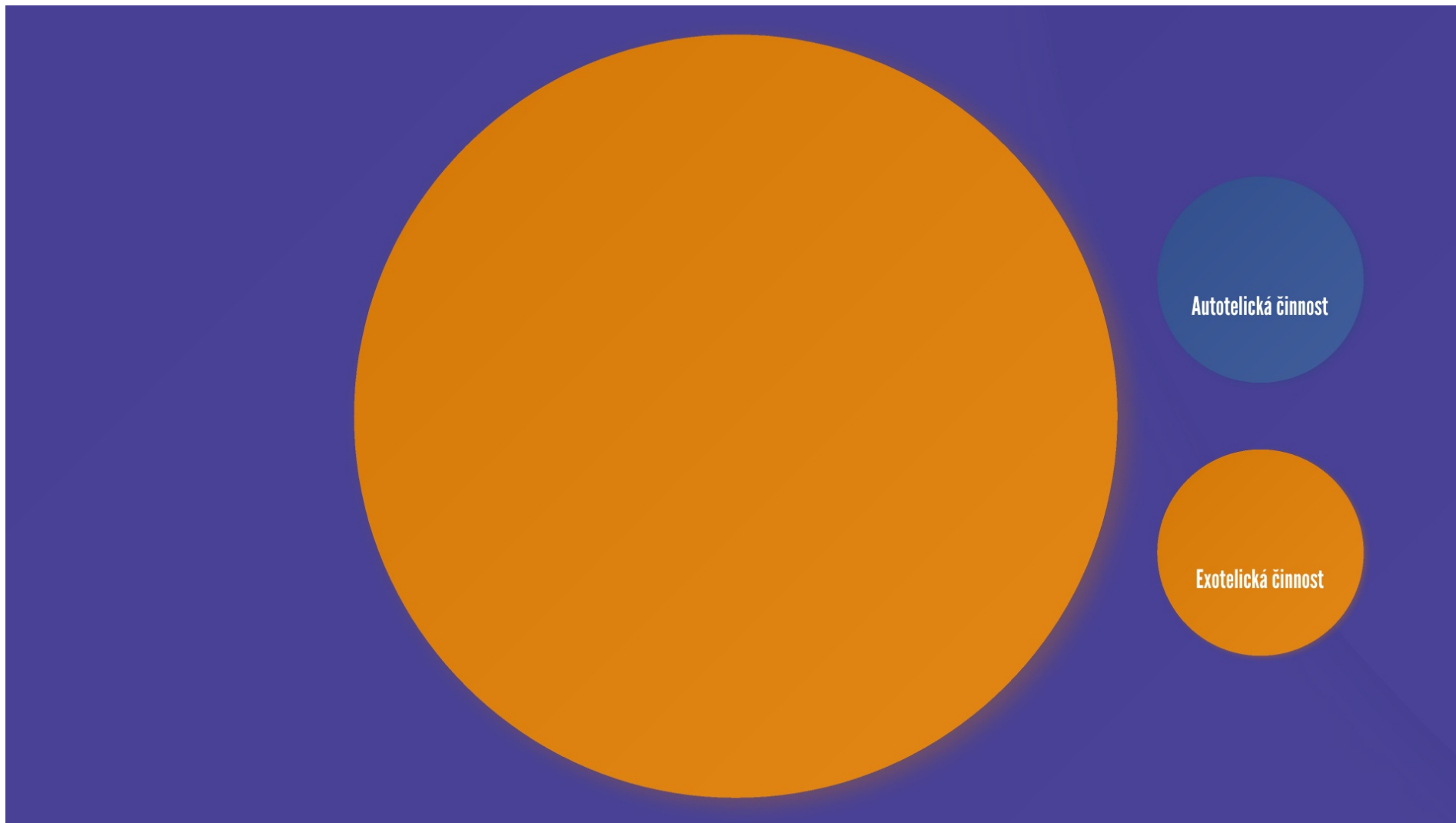
Činnost, kterou stojí za to dělat kvůli **ni samé**, se označuje jako **autotelická** (z řeckého auto samo a telos = cíl), protože **v sobě obsahuje svůj cíl**. Abychom takové aktivity vykonávali, **nepotřebujeme vnější pobídky**; nevyžadujeme peníze ani obdiv za to, že hrajeme na kytaru, procházíme se po lesích nebo si čteme dobrý román. **Jiný termín**, kterým můžeme označit takovéto aktivity, je **vnitřně motivující**, protože naše odměna za to, že je vykonáváme, spočívá primárně v činnosti samé.

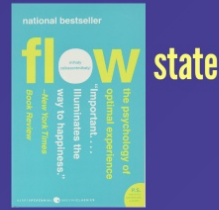


Exotelická aktivita



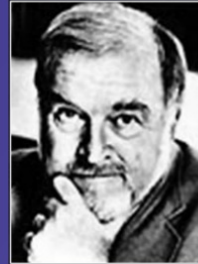
Protějškem autotelických aktivit jsou aktivity primárně **exotelické** nebo **motivující zvnějšku**, jež vykonáváme pouze proto, že za to **očekáváme nějakou výhodu nebo abychom se vyhnuli trestu**. Práce, kterou odvádějí ve škole děti a dospívající, a placené zaměstnání, které vykonávají dospělí, mají často takovou vnější motivaci.





8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



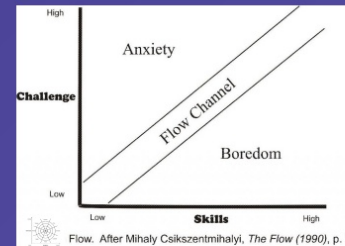
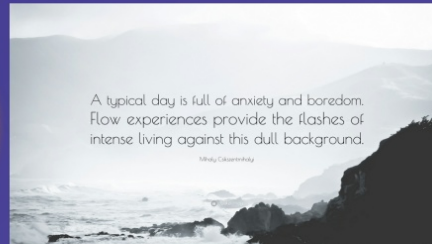
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

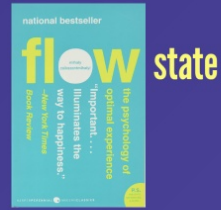
Definition of Flow

Autotelická činnost



metoda sbírání vzorků prožitků

Flow CZE



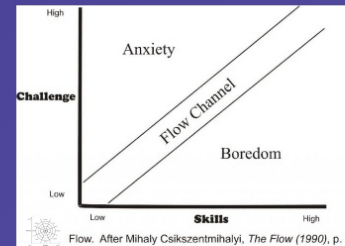
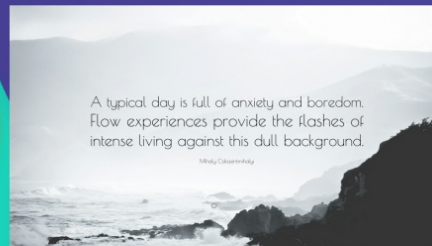
8 conditions of flow



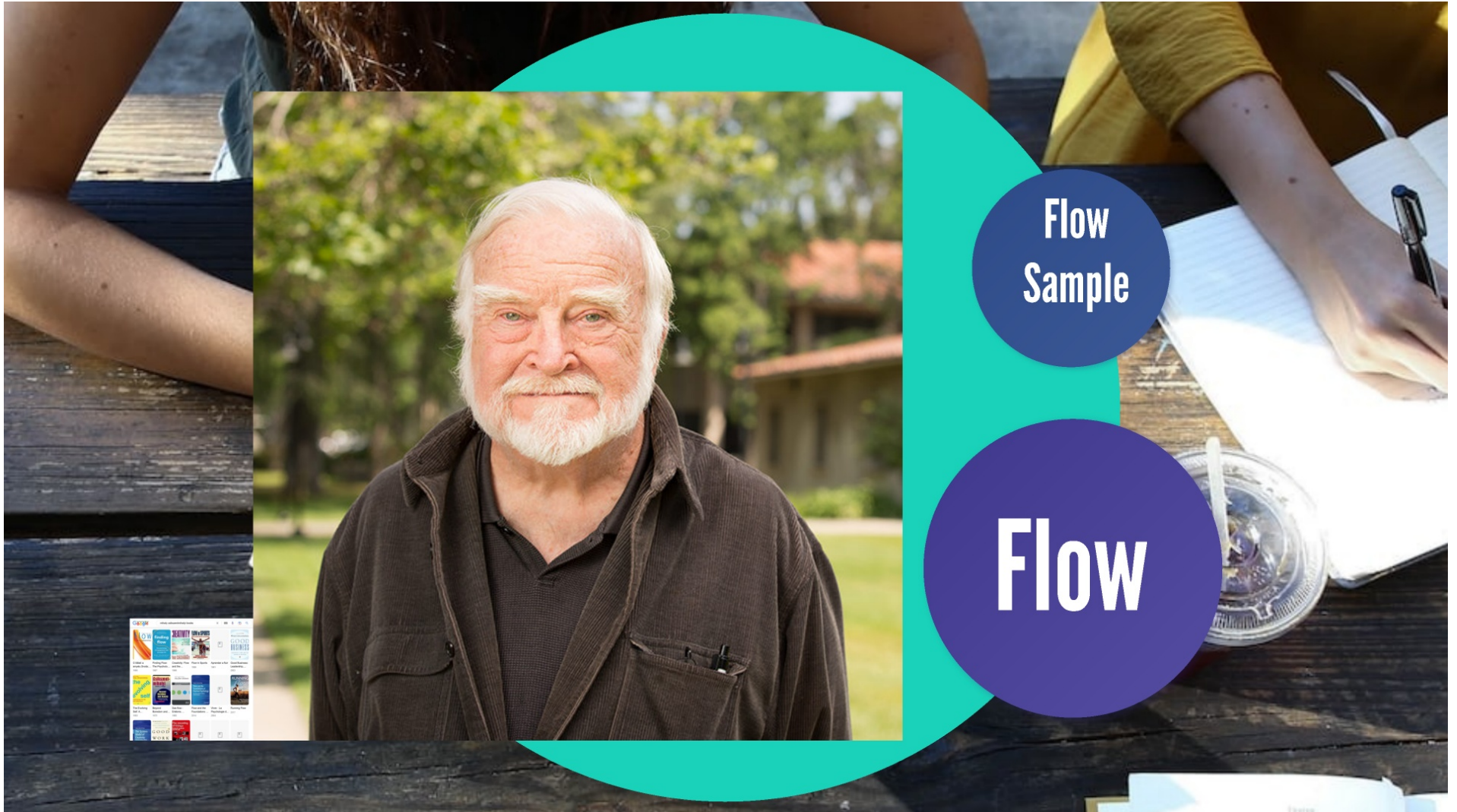
The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow

Autotelic Activity



Research



Engagement

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Research on Engagement

Creativity

Flow

Engagement Well-being

What (not) to do

Your Engagement Flower Assessment

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

40% theory



50% in our hands!

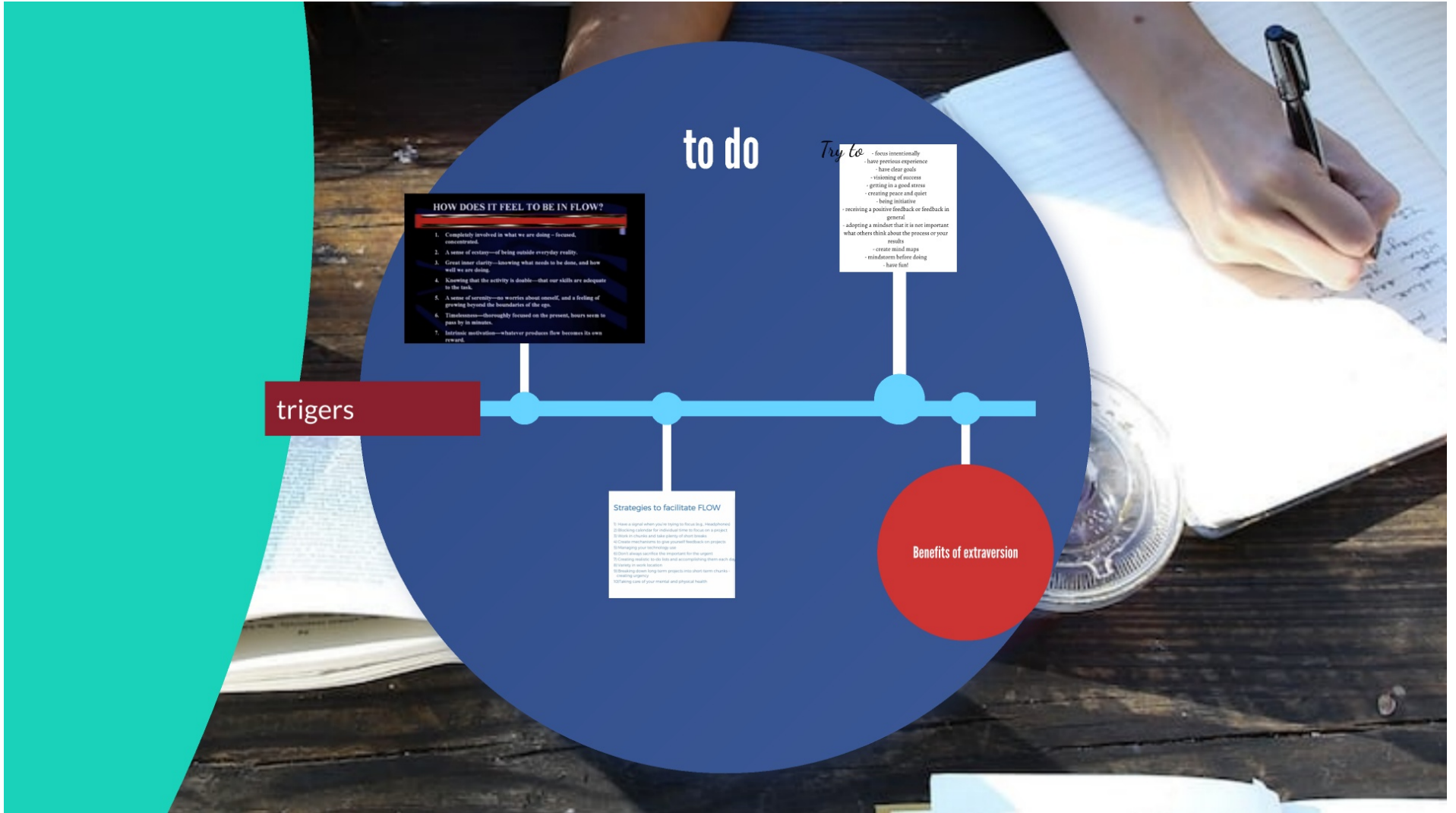
Happiness does not simply happen to us. It's something that we make happen.

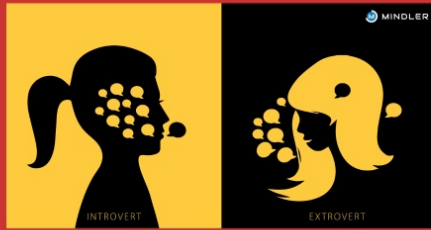
Mihaly Csikszentmihalyi

quotation

Brakes

Triggers





**UC RIVERSIDE PSYCHOLOGY PROFESSOR
SONJA LYUBOMIRSKY**

I'm Reading Four Different Books Right Now



to do

Try to

- focus intentially
- have previous experience
- have clear goals
- visioning of success
- getting in a good stress
- creating peace and quiet
- being initiative
- receiving a positive feedback or feedback in general
- adopting a mindset that it is not important what others think about the process or your results
- create mind maps
- mindstem before doing
- have fun!

HOW DOES IT FEEL TO BE IN FLOW?

1. Completely involved in what we are doing - focused, concentrated.
2. A sense of ecstasy—of being outside everyday reality.
3. Great inner clarity—knowing what needs to be done, and how well we are doing.
4. Knowing that the activity is doable—that our skills are adequate to the task.
5. A sense of serenity—no worries about oneself, and a feeling of growing beyond the boundaries of the ego.
6. Timelessness—thoroughly focused on the present, hours seem to pass by in minutes.
7. Intrinsic motivation—whatever produces flow becomes its own reward.

triggers

Strategies to facilitate FLOW

- to have a goal when you're trying to focus (eg. meditation)
- to develop outside the individual time to focus on yourself
- to break on chunks and take plenty of short breaks
- to create mechanisms to give yourself feedback and progress
- to manage your technology use
- to think always outside the responses for the subject
- to creating needs to do lists and accomplishing them each day
- to change to work habits
- to breaking down long term projects into short term chunks
- to creating regularity
- to taking care of your mental and physical health

Benefits of extraversion

40% theory



50% in our hands!

Happiness does not simply happen to us. It's something that we make happen.

Mihaly Csikszentmihalyi

quotation

Brakes

Triggers

not to do



3 minutes...

2023
347 billion

breakers

- Try to stay off*
- dilemmas
 - ineffective habits
 - worries
 - negative stress
 - strong excitement
 - not having enough of time
 - weak inner motivation



40% theory



50% in our hands!

Happiness does not simply happen to us. It's something that we make happen.

Mihaly Csikszentmihalyi

quotation

Brakes

Triggers

Engagement

OPENING

Wanna More Engagement?

Focus

Research on Engagement

Creativity

Flow

Engagement Well-being

What (not) to do

Your Engagement Flower Assessment

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



Timetable

17:00

Reflexion

17:05

Research on Engagement &
Flow

17:15

Your Engagement & Flow
Assessment

17:25

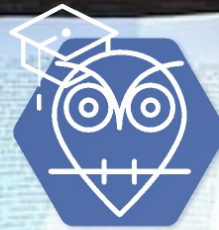
How to build your
Engagement & Flow?

17:55 - 18:30

Activities and Discussion

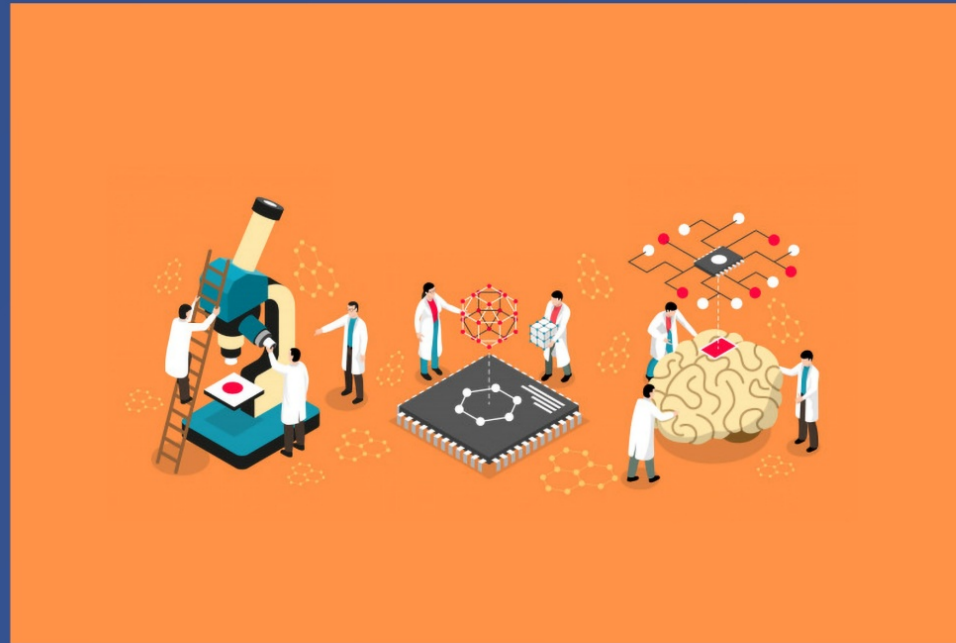


OUR GOALS

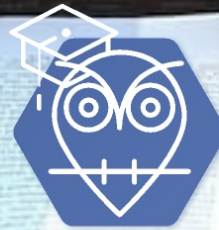


Goal 1

We understand what Engagement & Flow mean.

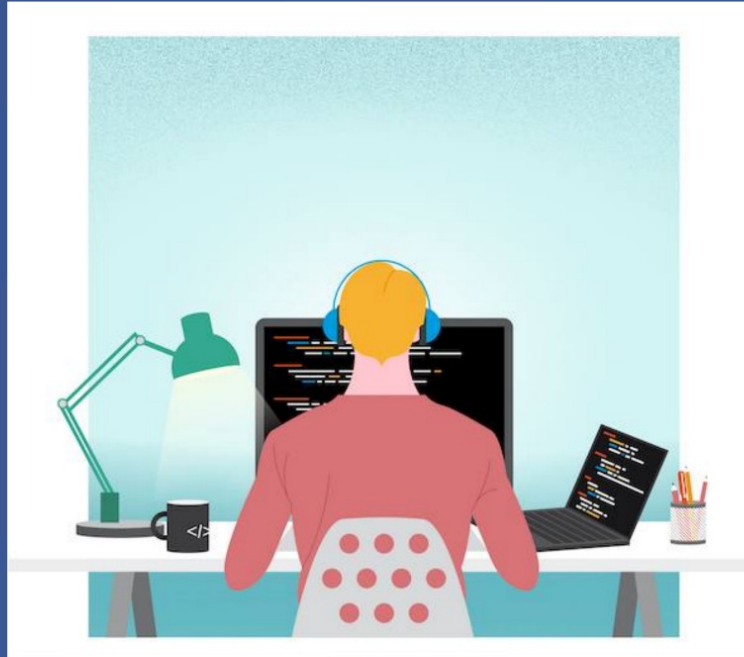


OUR GOALS

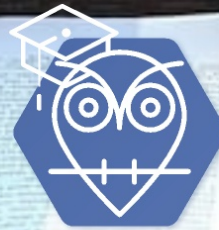


Goal 2

We recognize the benefits of Engagement & Flow.



OUR GOALS

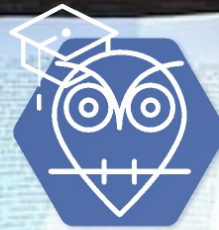


Goal 3

We know how to assess our Engagement well-being building block.

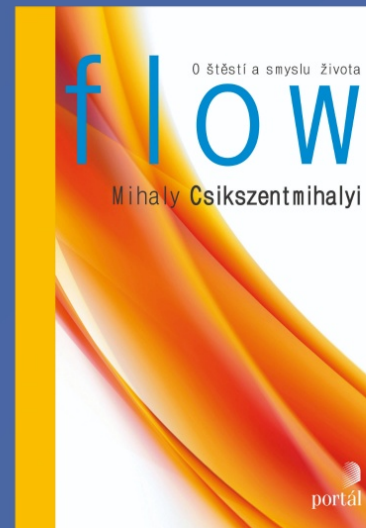


OUR GOALS

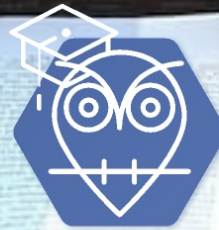


Goal 4

Evidence-based learning: we know evidence-based resources for building Engagement & Flow and know how to use them in our everyday lives.



OUR GOALS



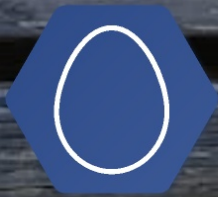
Goal 5



We know tools on how to build Engagement & Flow and we use them.



OUR GOALS

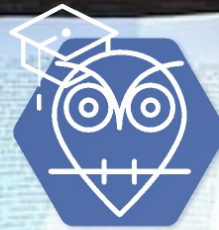


Goal 6

We care for our Engagement & Flow in our everyday lives.



OUR GOALS





[https://beta.polleverywhere.com/
activities?group_id=14906759](https://beta.polleverywhere.com/activities?group_id=14906759)



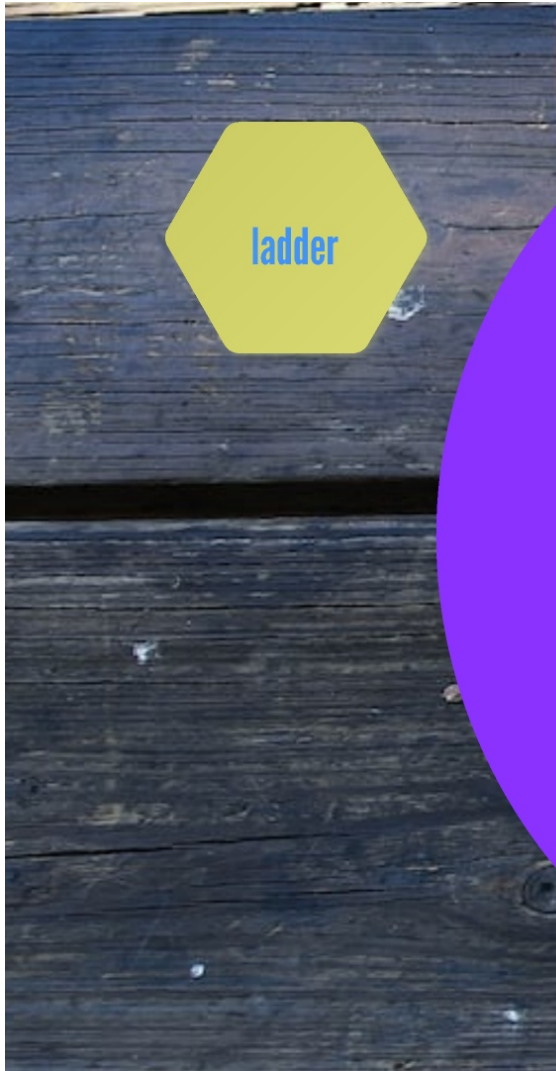




Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



THE ENGAGEMENT *flower*

Being highly absorbed or experiencing flow while engaged in activities of one's life.



Please imagine a ladder with steps numbered from 0 at the bottom to 10 at the top.

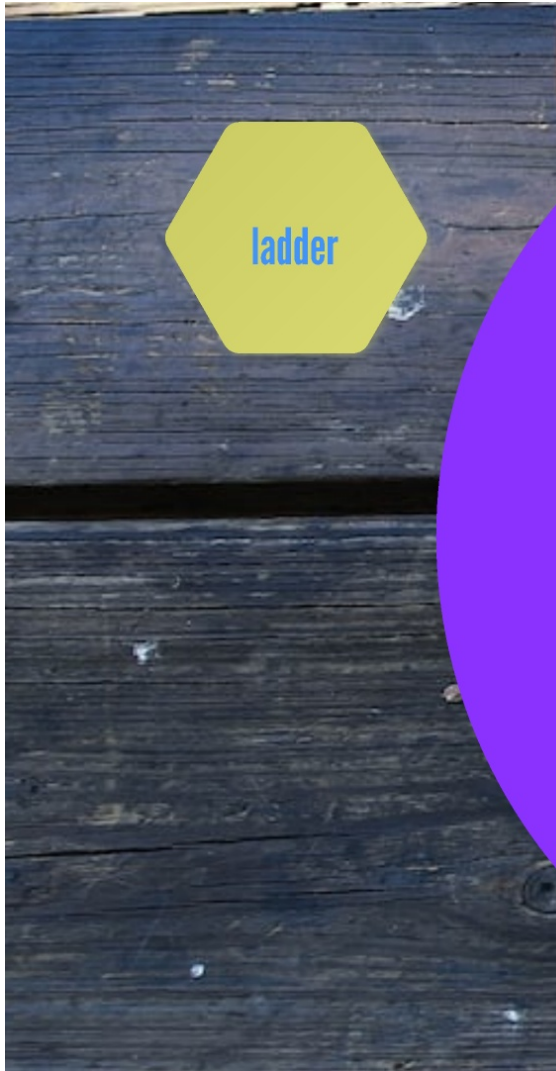
The top of the ladder represents the best for you.
The bottom of the ladder represents the worst for you.



← **10** The top of the ladder represents the best for you.

← **0** The bottom of the ladder represents the worst for you.

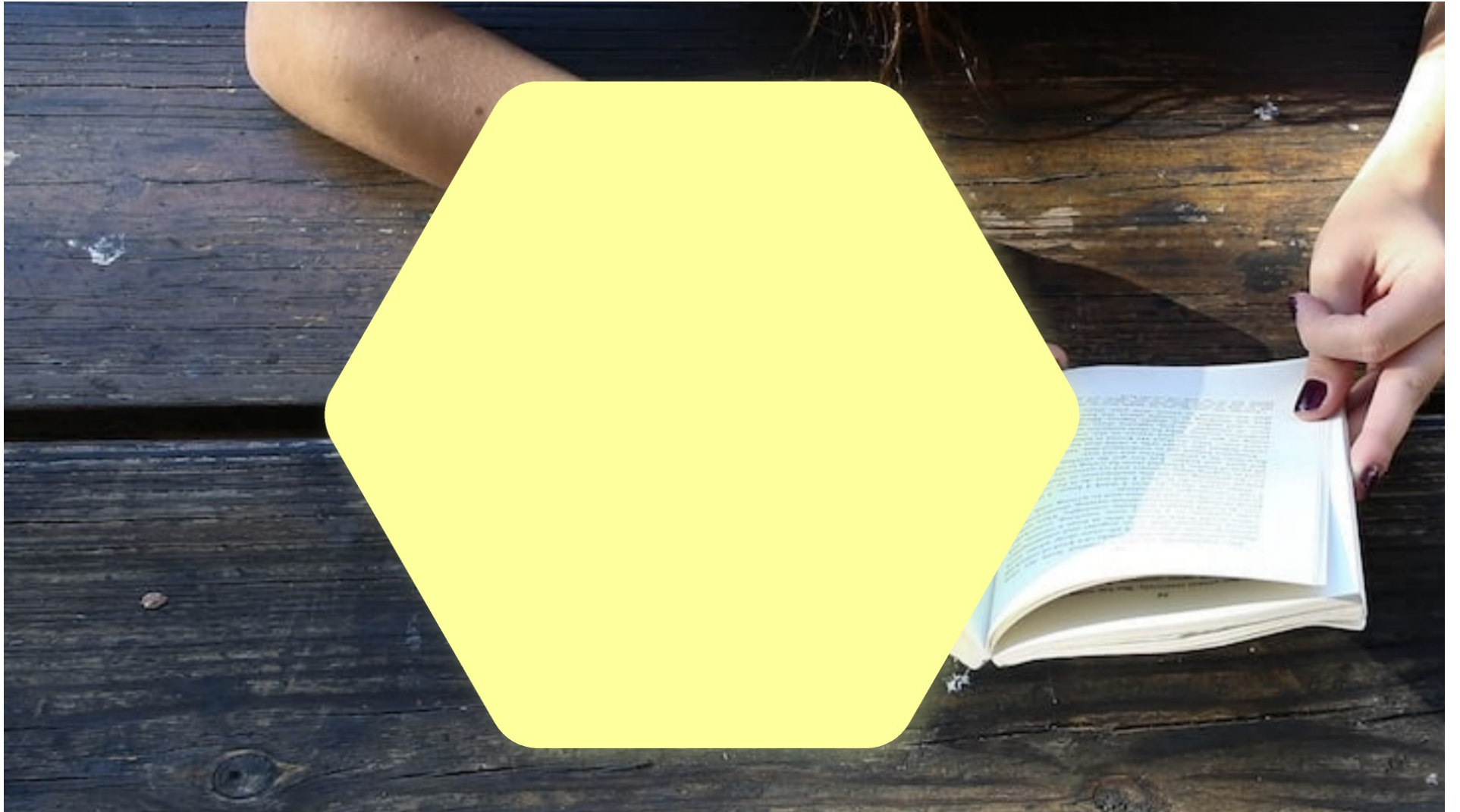
On which step of the ladder would you say you personally feel you stand at this time in terms of your physical health, environment, mindset, economic security, positive emotions, engagement, relationships, meaning and achievement?



THE ENGAGEMENT *flower*

Being highly absorbed or experiencing flow while engaged in activities of one's life.







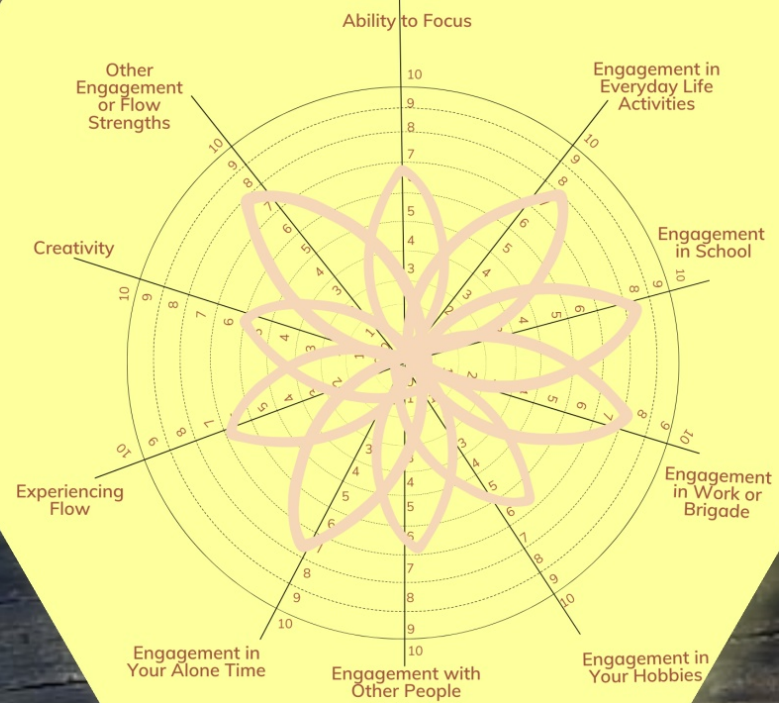
THE ENGAGEMENT *flower*

Being highly absorbed or experiencing flow while engaged in activities of one's life.



THE ENGAGEMENT flower

Being highly absorbed or experiencing flow while engaged in activities of one's life.

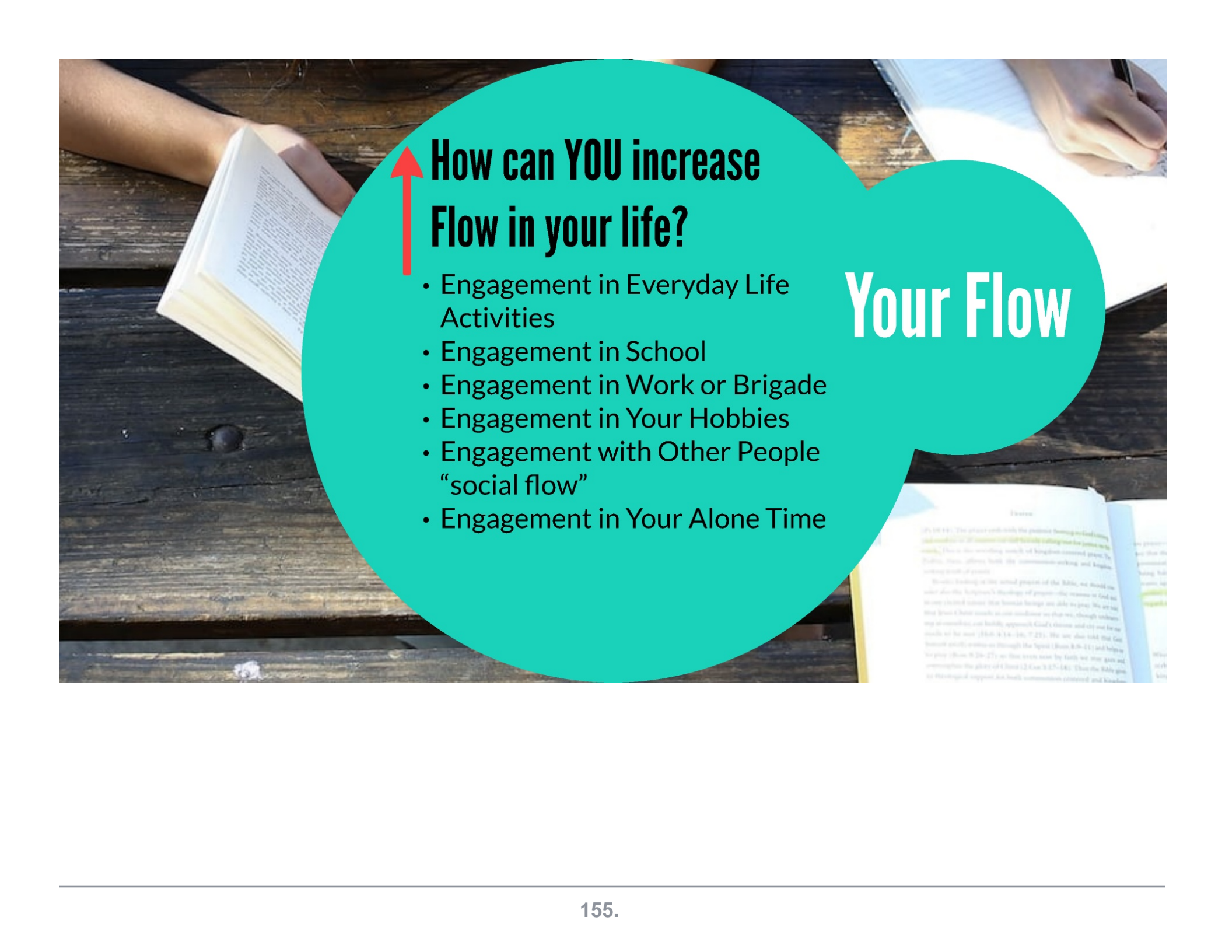




THE ENGAGEMENT *flower*

Being highly absorbed or experiencing flow while engaged in activities of one's life.



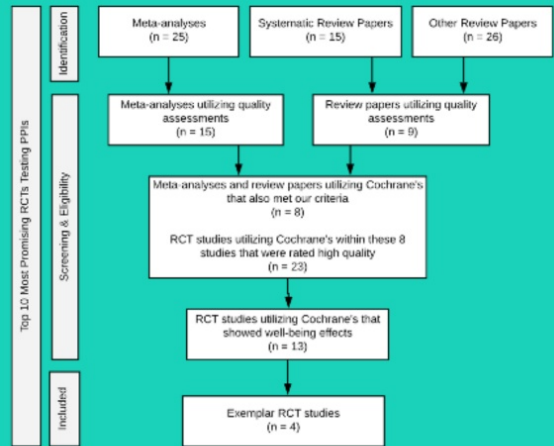


How can YOU increase Flow in your life?

- Engagement in Everyday Life Activities
- Engagement in School
- Engagement in Work or Brigade
- Engagement in Your Hobbies
- Engagement with Other People “social flow”
- Engagement in Your Alone Time

Your Flow

Meta-analysis
(Donaldson, et. al. 2020)



**AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK**

**Flow
Mind Mapping**

Use Your Character Strengths
(Feicht et al., 2013)

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

Your Recent Flow
(Schotanus-Dijkstra et al., 2017)

Flow (Drozdz et al., 2014)

How to use flow to create engagement and intrinsic motivation?

- 1) Identify personal flow activities.
- 2) Plan a flow activity.
- 3) Carry out a flow activity.



Flow + Physical Health
(Koci & Donaldson,
2021)

1

2

3

Flow + Physical Health

We all know that feeling of losing ourselves in an activity and performing the best while being relaxed. But we all experience flow while doing different activities. Have a look back in your life and think of moments when you feel relaxed, but also productive and consumed by what you are doing?

Ask yourself a question: What activities make you not only lose yourself in what you are doing but what activities help you strengthen your physical health at the same time? Write your thoughts and ideas down and be specific!

e.g.



Jana's list

Flow activities supporting my physical health: running, long walks with my dogs in nature, bike trips with family and friends, walks with my friends, healthy cooking with friends, supportive calls and texts with friends making us feel relaxed, relaxing walks by the river on the sun, baking instead of driving everywhere, brisk walking to the work instead of using the tram, walks on the beach in Italy, Yoga.

Flow + Physical Health

We all know that feeling of losing ourselves in an activity and performing the best while being relaxed. But we all experience flow while doing different activities. Have a look back in your life and think of moments when you feel relaxed, but also productive and consumed by what you are doing?

Ask yourself a question: What activities make you not only lose yourself in what you are doing but what activities help you strengthen your physical health at the same time? Write your thoughts and ideas down and be specific!

e.g.

Flow (Drozdz et al., 2014)

How to use flow to create engagement and intrinsic motivation?

- 1) Identify personal flow activities.
- 2) Plan a flow activity.
- 3) Carry out a flow activity.



Flow + Physical Health
(Koci & Donaldson,
2021)

1

2

3

Flow + Physical Health

Look at the list of your thoughts and ideas about what activities bring you into a flow state while also strengthening your physical health. Look at the list and think of what activity could you actually plan on doing next week? Try to fit it into your schedule and put it into your calendar.



e.g.



Jana's list

Healthy cooking with my friends and family! (over the weekend)

Long walk by the river. (Friday night?)

Flow + Physical Health

Look at the list of your thoughts and ideas about what activities bring you into a flow state while also strengthening your physical health. Look at the list and think of what activity could you actually plan on doing next week? Try to fit it into your schedule and put it into your calendar.



e.g.

Flow (Drozdz et al., 2014)

How to use flow to create engagement and intrinsic motivation?

- 1) Identify personal flow activities.
- 2) Plan a flow activity.
- 3) Carry out a flow activity.



Flow + Physical Health
(Koci & Donaldson,
2021)

1

2

3

Flow + Physical Health

Carry out a flow activity



Flow (Drozdz et al., 2014)

How to use flow to create engagement and intrinsic motivation?

- 1) Identify personal flow activities.
- 2) Plan a flow activity.
- 3) Carry out a flow activity.



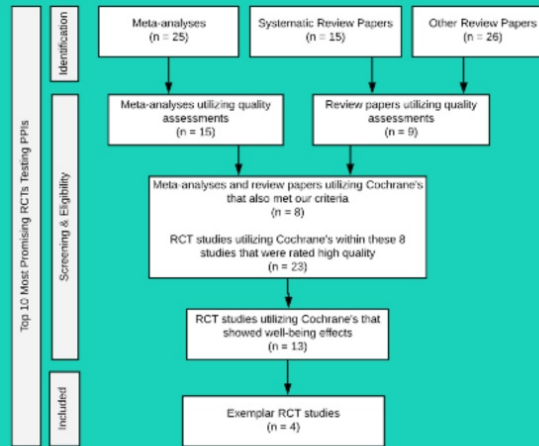
Flow + Physical Health
(Koci & Donaldson,
2021)

1

2

3

Meta-analysis (Donaldson, et. al. 2020)



Use Your Character Strengths
(Feicht et al., 2013)

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

Your Recent Flow
(Schotanus-Dijkstra et al., 2017)

AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

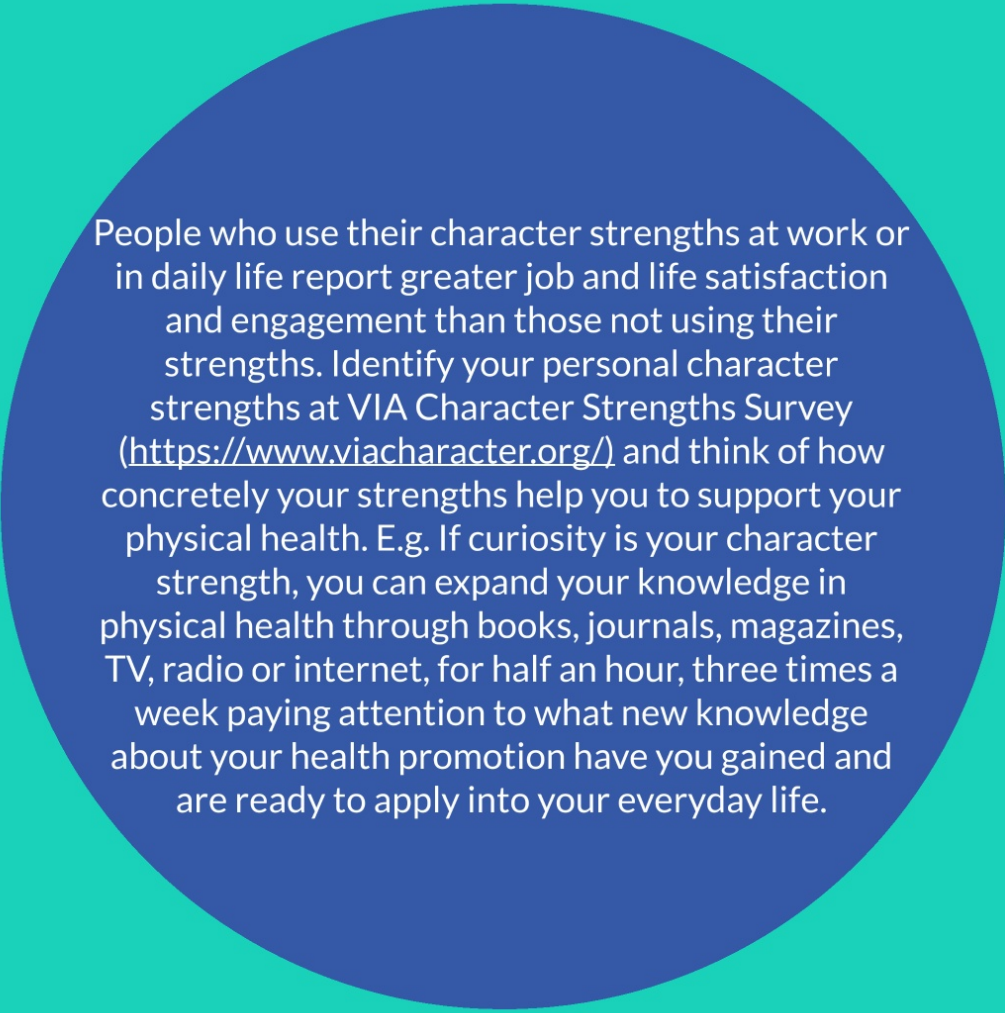
(Feicht et. al., 2013)

- (i) Identify your strengths.
- (ii) Use them in a new way.

recall your character strengths



(Koci & Donaldson, 2021)



People who use their character strengths at work or in daily life report greater job and life satisfaction and engagement than those not using their strengths. Identify your personal character strengths at VIA Character Strengths Survey (<https://www.viacharacter.org/>) and think of how concretely your strengths help you to support your physical health. E.g. If curiosity is your character strength, you can expand your knowledge in physical health through books, journals, magazines, TV, radio or internet, for half an hour, three times a week paying attention to what new knowledge about your health promotion have you gained and are ready to apply into your everyday life.

(Feicht et. al., 2013)

- (i) Identify your strengths.
- (ii) Use them in a new way.

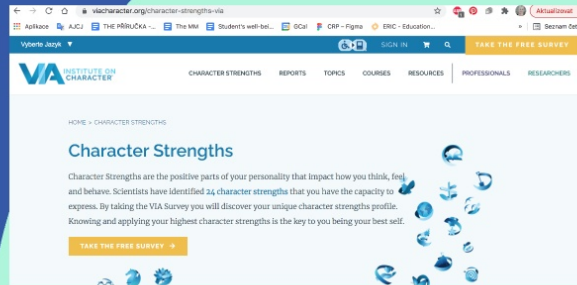
recall your character strengths



(Koci & Donaldson, 2021)

MY CHARACTER STRENGTHS

VIA character strengths



- = What gives you energy?
- = When do you feel alive?
- = When do you lose track of time?
- = When do you feel challenged and engaged?

Generate 3 new ways to use your character strengths at school and in your everyday life.

Strengths analysis and use

Drozd et al. (2014)⁴ in Donaldson et al. (2020)³ suggest finding new ways of using our character strengths to accomplish more in our life to support our mental well-being. How can such activity be implemented to university students' lifestyles over distance learning? Identify your character strengths and find new ways of using character strengths to accomplish more of what you desire at school to support your mental well-being today:

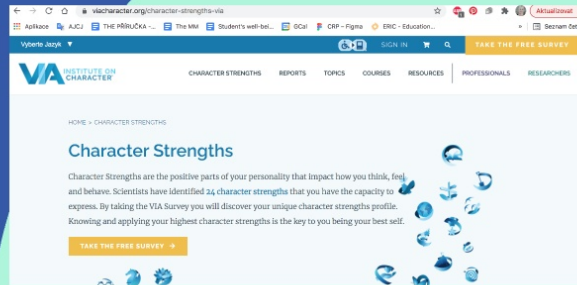
Students who use their character strengths during their studies or in daily life report greater study and life satisfaction and engagement, and are more likely to see what they are studying as meaningful or as a calling than those not using their strengths.

Identify your personal character strengths at VIA Character Strengths Survey (<https://www.viacharacter.org/>) and think of how concretely your strengths can help you to study more effectively, joyfully and with a sense of meaning.



MY CHARACTER STRENGTHS

VIA character strengths



- = What gives you energy?
- = When do you feel alive?
- = When do you lose track of time?
- = When do you feel challenged and engaged?

Generate 3 new ways to use your character strengths at school and in your everyday life.

(Feicht et. al., 2013)

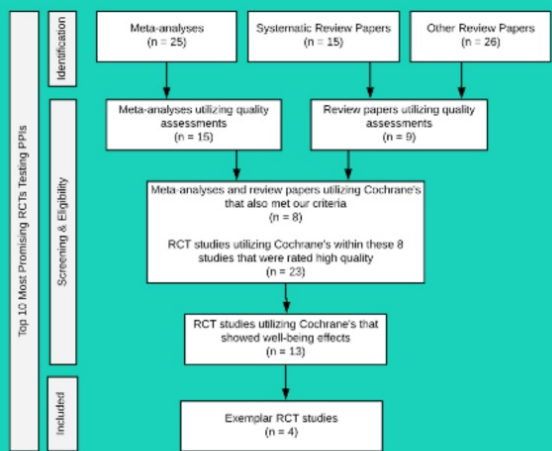
- (i) Identify your strengths.
- (ii) Use them in a new way.

recall your character strengths



(Koci & Donaldson, 2021)

Meta-analysis (Donaldson, et. al. 2020)



Use Your Character Strengths
(Feicht et al., 2013)

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

Your Recent Flow
(Schotanus-Dijkstra et al., 2017)

AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

IDENTIFY

Flow: Have you experienced flow lately and why?

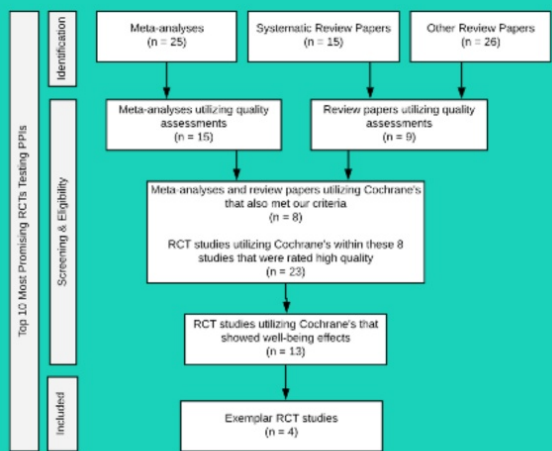
Flow at the moment: How much flow did you experience the preceding week? When, how?

CREATE

"Challenge yourself: How can you create more flow in your life? Use your strengths in a new way."



Meta-analysis (Donaldson, et. al. 2020)



Use Your Character Strengths
(Feicht et al., 2013)

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

Your Recent Flow
(Schotanus-Dijkstra et al., 2017)

AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

Example



Activities



Environments



Interactions



Objects



Users

Your Activity

AEIOU

ACTIVITY	ENVIRONMENT	INTERACTION	OBJECTS	USERS
<p>What activity was I doing?</p> <p>Example: I was meeting with Alice, my new coach. We had coffee at the University. It was a planned activity. It was an Unstructured activity. My role was: a visitor, a client.</p>	<p>What environment was I in?</p> <p>University environment. New environment. New school (I study at a different faculty). Feelings: excitement, curiosity, admiration.</p>	<p>Who/Where there some objects part of the interaction? what was the object?</p> <p>Who/Were there some objects part of the interaction? What was the object? Discussion - coaching planning. University building (tour). University garden. I baked there on a bike.</p>	<p>Who were you with and what was their role in your experience?</p> <p>Coach Alice who was kind and caring. University employees. Barista at the coffee shop who smiled. Students.</p>	

Example



Activities



Environments



Interactions



Objects



Users

Your Activity

DATE:	PROJECT NAME:	TYPE OF RESEARCH:		
TIME:	RESEARCHER NAME:			
Activities	Environments	Interactions	Objects	Users

AEIOU

What environment was I in?

Who/Where there some objects part of the interaction? what was the object?

ACTIVITY	ENVIRONMENT	INTERACTION	OBJECTS	USERS
What activity was I doing?		Who/what was I interacting with?		Who were you with and what was their role on your experience?

Example



Activities



Environments



Interactions



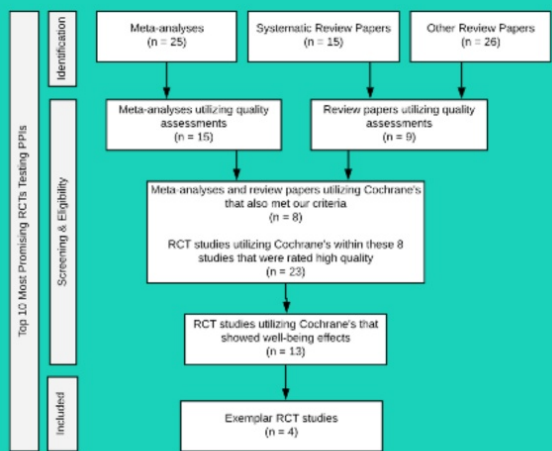
Objects



Users

Your Activity

Meta-analysis (Donaldson, et. al. 2020)



Use Your Character Strengths
(Feicht et al., 2013)

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

Your Recent Flow
(Schotanus-Dijkstra et al., 2017)

AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

1) Prepare for mind mapping:
- paper (the bigger the better)
- colors
- your painting skills :-)

2) Follow the rules:
The faster the better, do not think, do not judge (no one has to see it) and just WRITE or DRAW what comes to your mind.

3) Write the topic "My engaged self in my alone time!" in the middle of your paper.

My engaged self in my alone time!

4) Create 3 - 5 branches and describe them a bit with words.

5) Extend each with another 3 branches and continue expressing what's on your mind with words.

6) After you get done, go through your mind map. Link what feels like needs to be linked. Draw. Have fun.

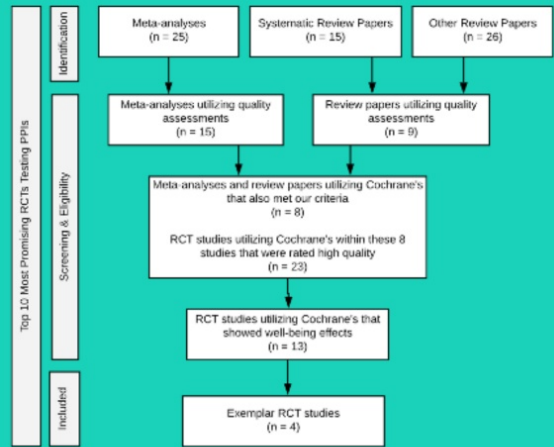
7) Now look at your masterpiece. Circle 3 ideally different things that caught your attention. You will know what they are when you see them. Listen to your gut.

8) Think how you can interface those three into new ideas, new inspiration, new realizations and how can you experience more engagement in your alone time!

9) Share this with a family member, discuss this with a classmate :-)



Meta-analysis
(Donaldson, et. al. 2020)




**AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK**

**Flow
Mind Mapping**

Use Your Character Strengths
(Feicht et al., 2013)

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

Your Recent Flow
(Schotanus-Dijkstra et al., 2017)



How can YOU increase Flow in your life?

- Engagement in Everyday Life Activities
- Engagement in School
- Engagement in Work or Brigade
- Engagement in Your Hobbies
- Engagement with Other People “social flow”
- Engagement in Your Alone Time

Your Flow

Engagement

Research on Engagement

Engagement Well-being

Your Engagement Flower Assessment

Wanna More Engagement?

Focus

Creativity

Flow

What (not) to do

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

**Till the next week:
Build up your Engagement!**



*Take Home
Messages?*

AGREEMENT



thank you soooooooooo much

Engagement

Research on Engagement

Engagement Well-being

Your Engagement Flower Assessment

Wanna More Engagement?

Focus

Creativity

Flow

What (not) to do

Flow in your life

Thank you!

Engagement JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity