

OPENING

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

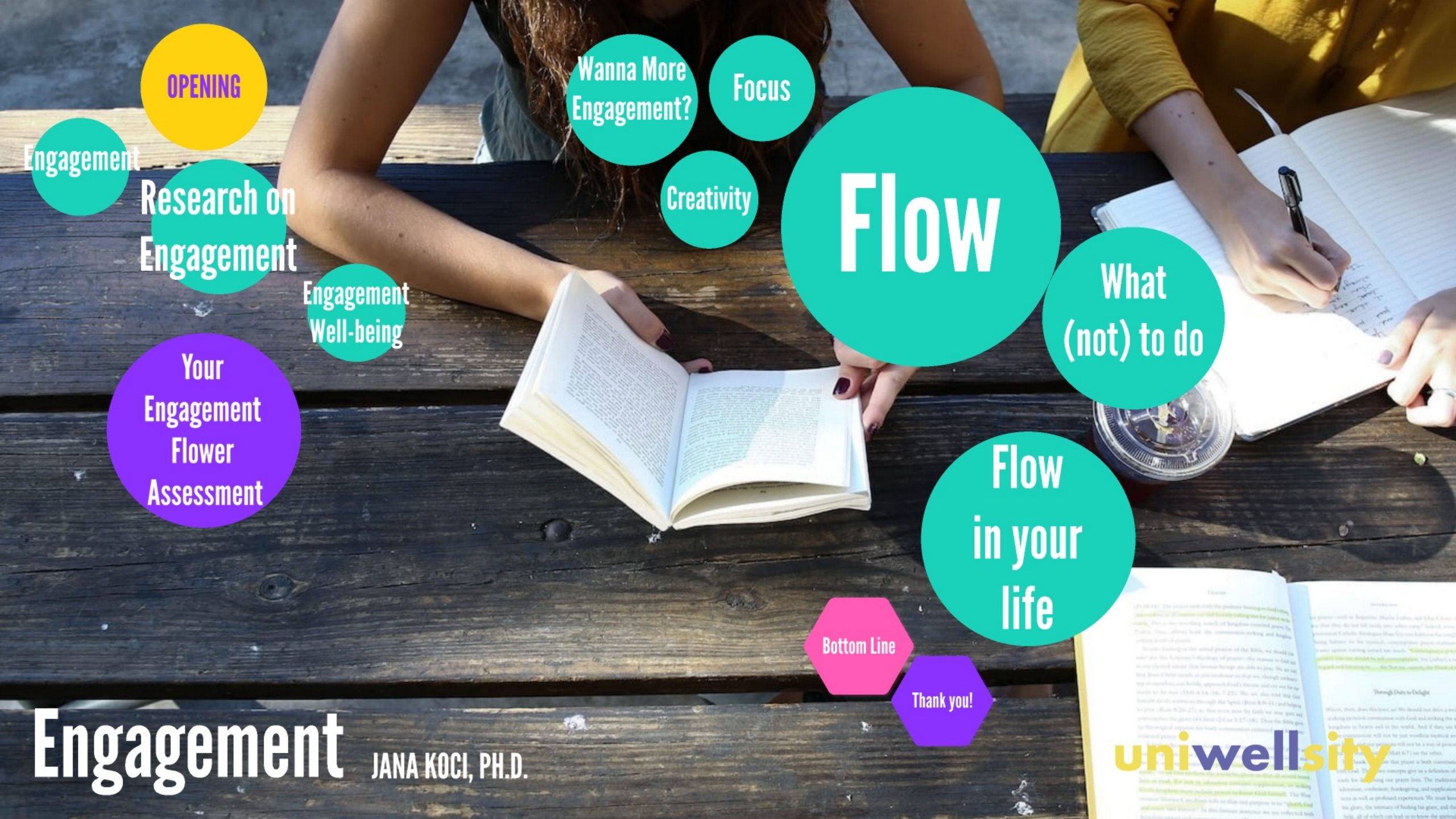
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



What being creative means?



What being creative means?

A) Where
are you
already
creative?



What being creative means?

A) Where are you already creative?



B) Wow can you incorporate more creativity into your everyday life?

OPENING

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

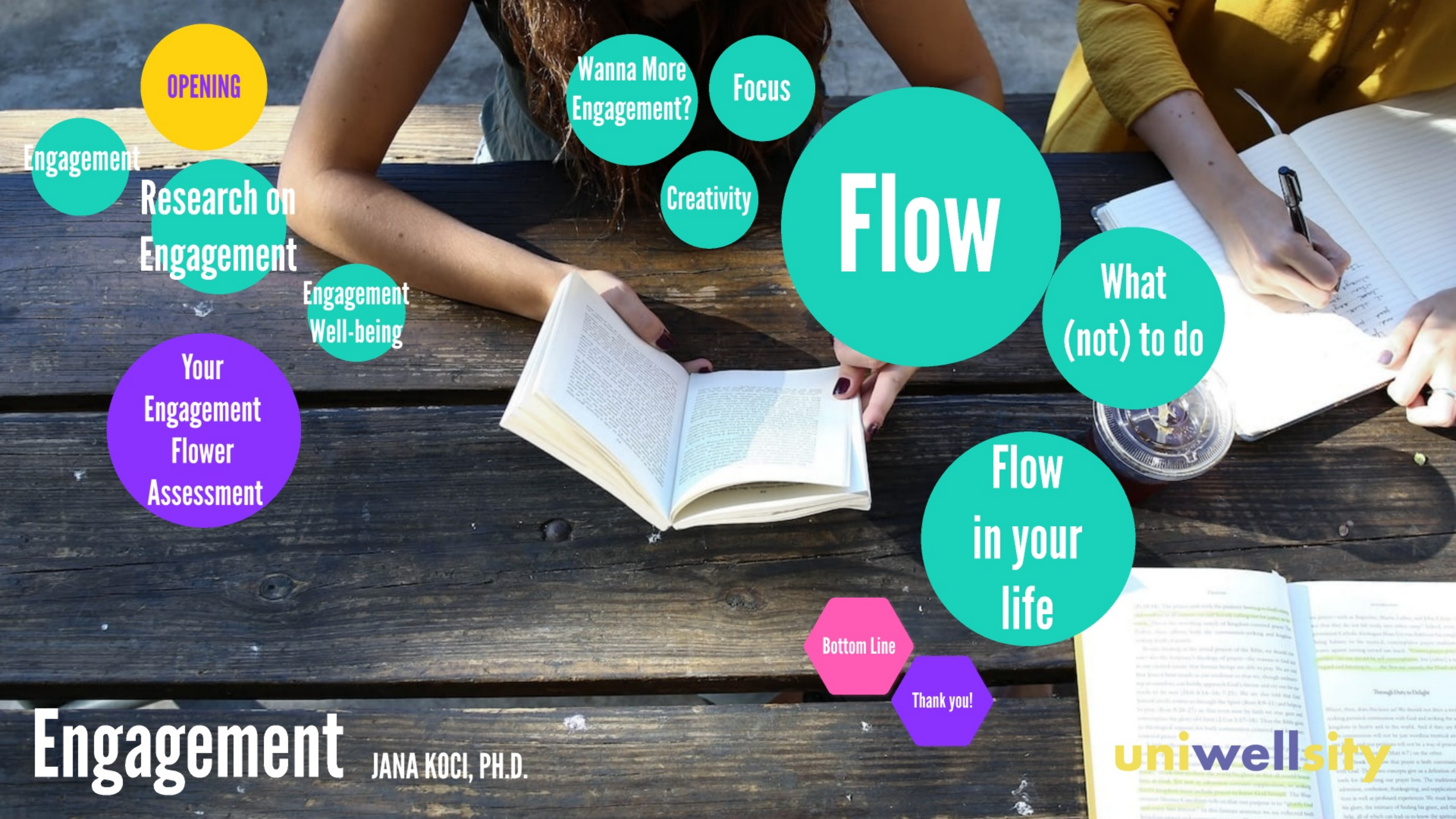
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



A photograph of a person sitting on a dark wooden deck, reading an open book. The person's arms are resting on the deck. 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 person is sitting on a dark wooden deck, reading a book. A large teal circle is overlaid on the image, containing text. The person's arms and hands are visible, and they are wearing a yellow top. The background shows the wooden planks of the deck and some foliage.

Do you want more flow?

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



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

OPENING

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

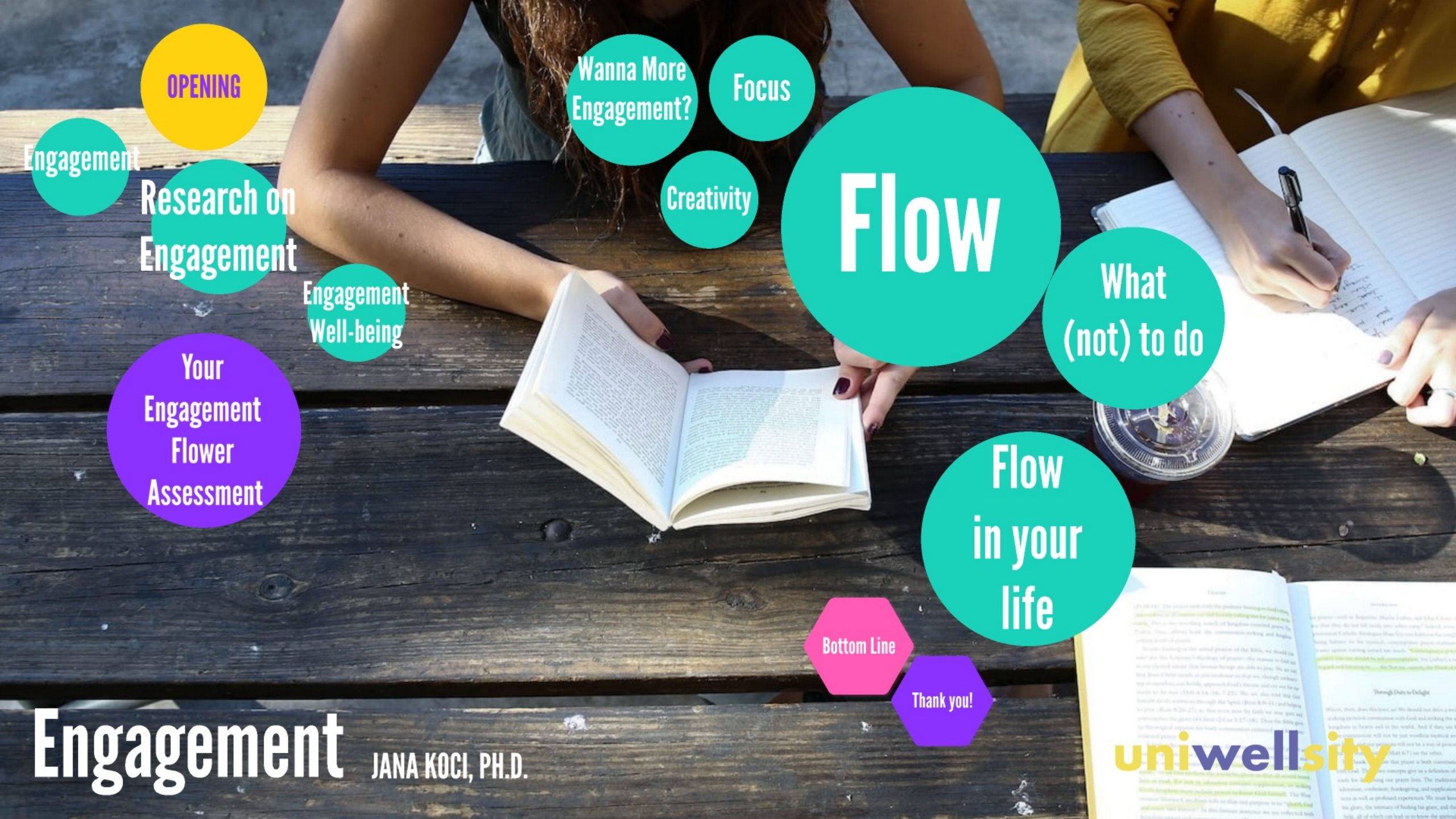
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



A person is sitting on a wooden bench, reading an open book. The scene is outdoors, with sunlight filtering through. A large teal circle is overlaid on the image, containing text. The text defines student engagement and its connection to motivation.

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

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

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.”

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

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

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

Interest to do
well at school

Safety

Like
spending
time at
school

Interested
in topics

Identification
with school
culture

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.”

Well
relationships
with
classmates

Interest to do
well at school

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

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

OPENING

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

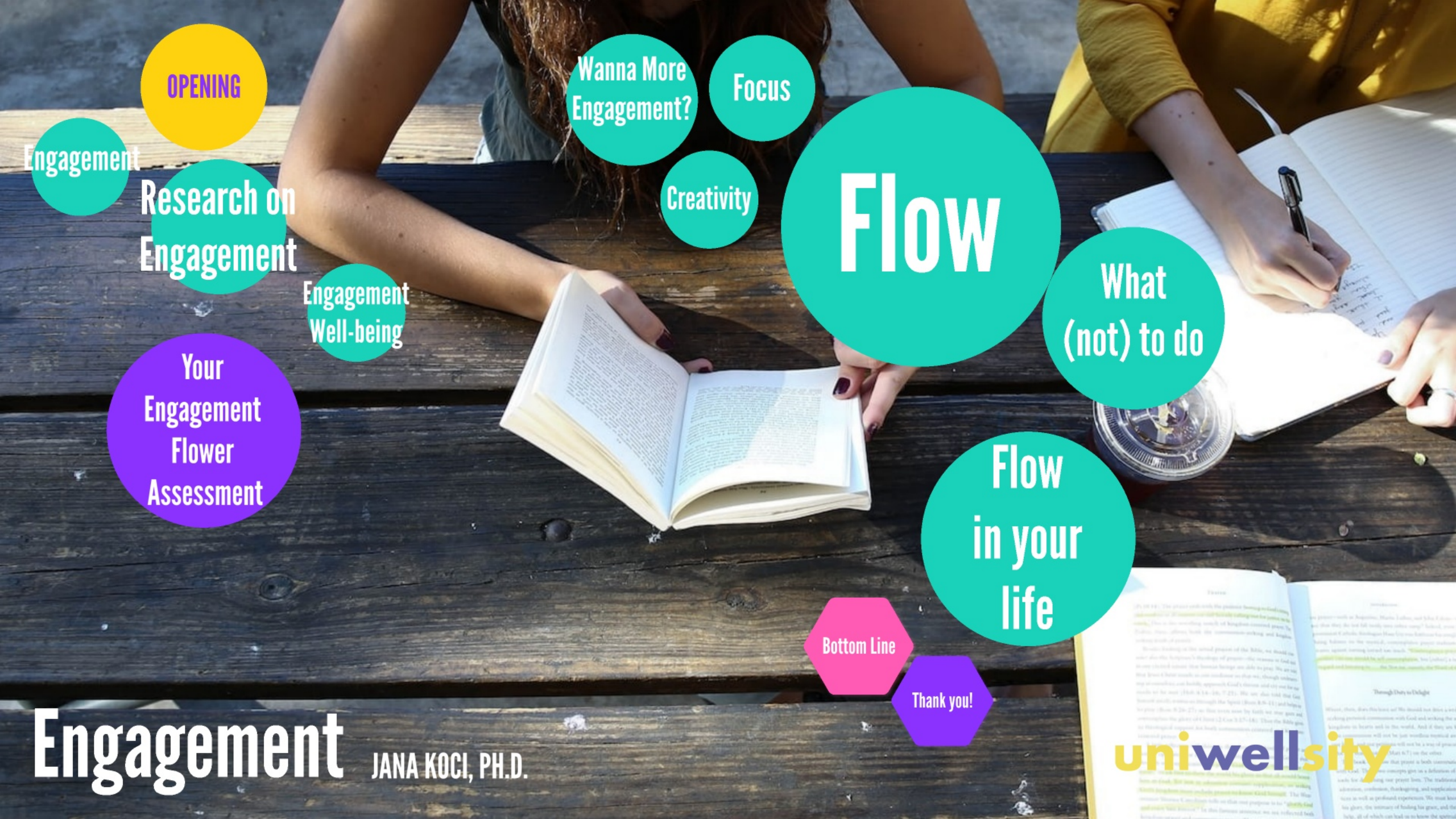
Bottom Line

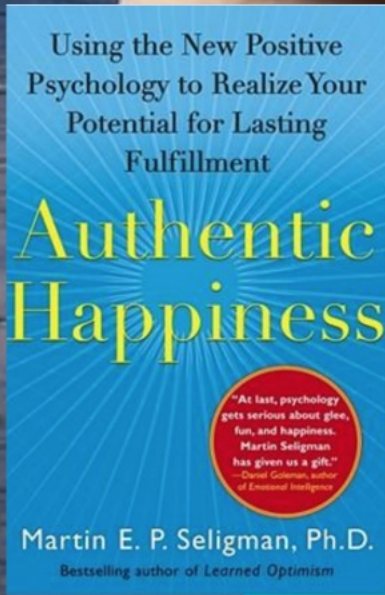
Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

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).



OPENING

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

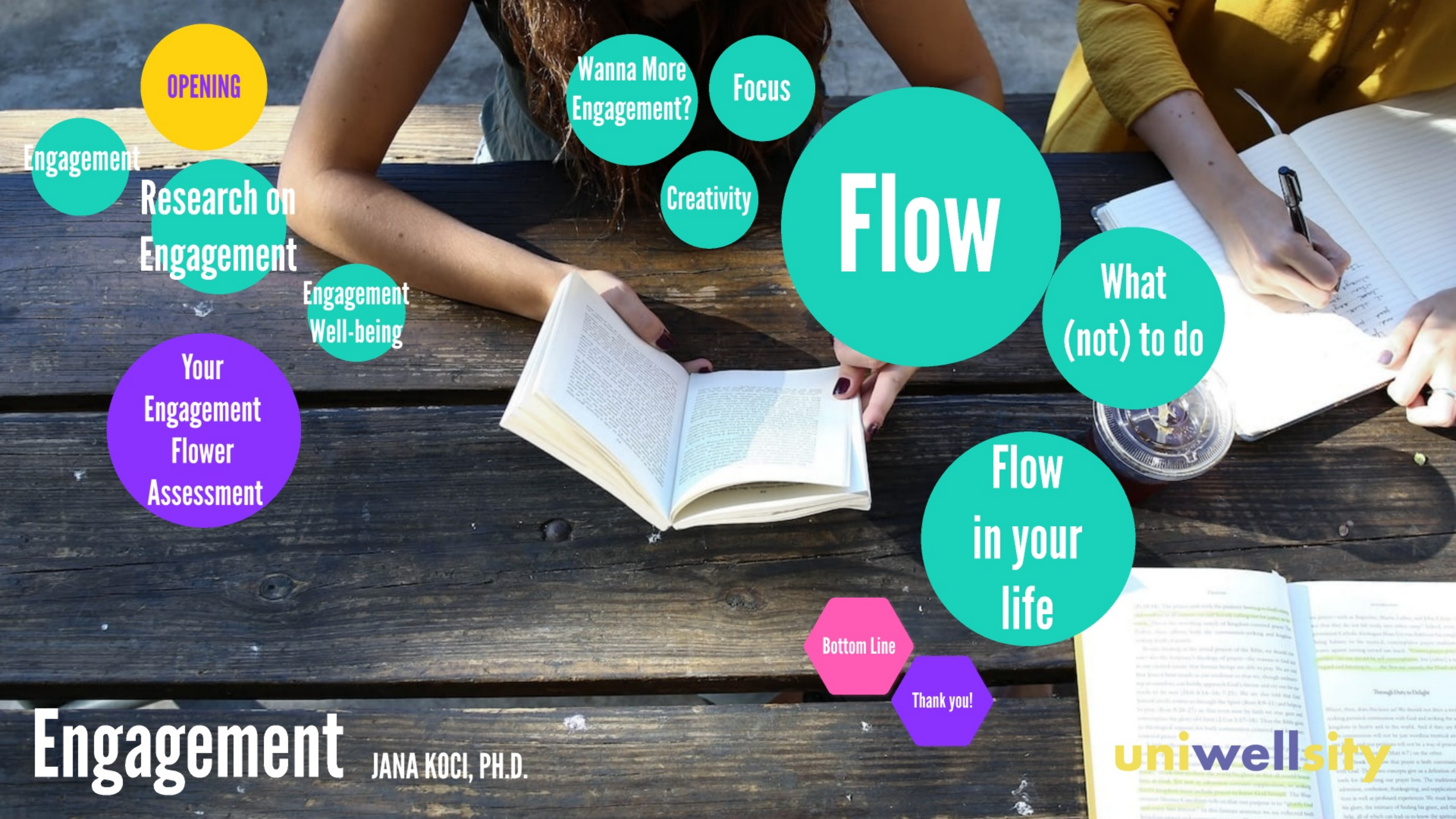
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)



Is FOCUS
Trainable?

The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu



Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Focus
(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.**

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Focus
(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 - musí **projít sítí naší pozornosti a spotřebuje nějakou část z oněch 173 miliard bitů**. To, co označujeme jako náš život, je sítí 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 zaměříme svoji pozornost.**

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)



Is FOCUS
Trainable?

The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu



The Myth of Multitasking

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

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Focus
(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 zvládní** 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 **buď 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/>

Pozornost
(Csikszentmihalyi, 2017)

Focus
(Csikszentmihalyi,
2017)



Is FOCUS
Trainable?

The
Myth of
Multitasking

Mýtus
o multitaskingu

OPENING

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

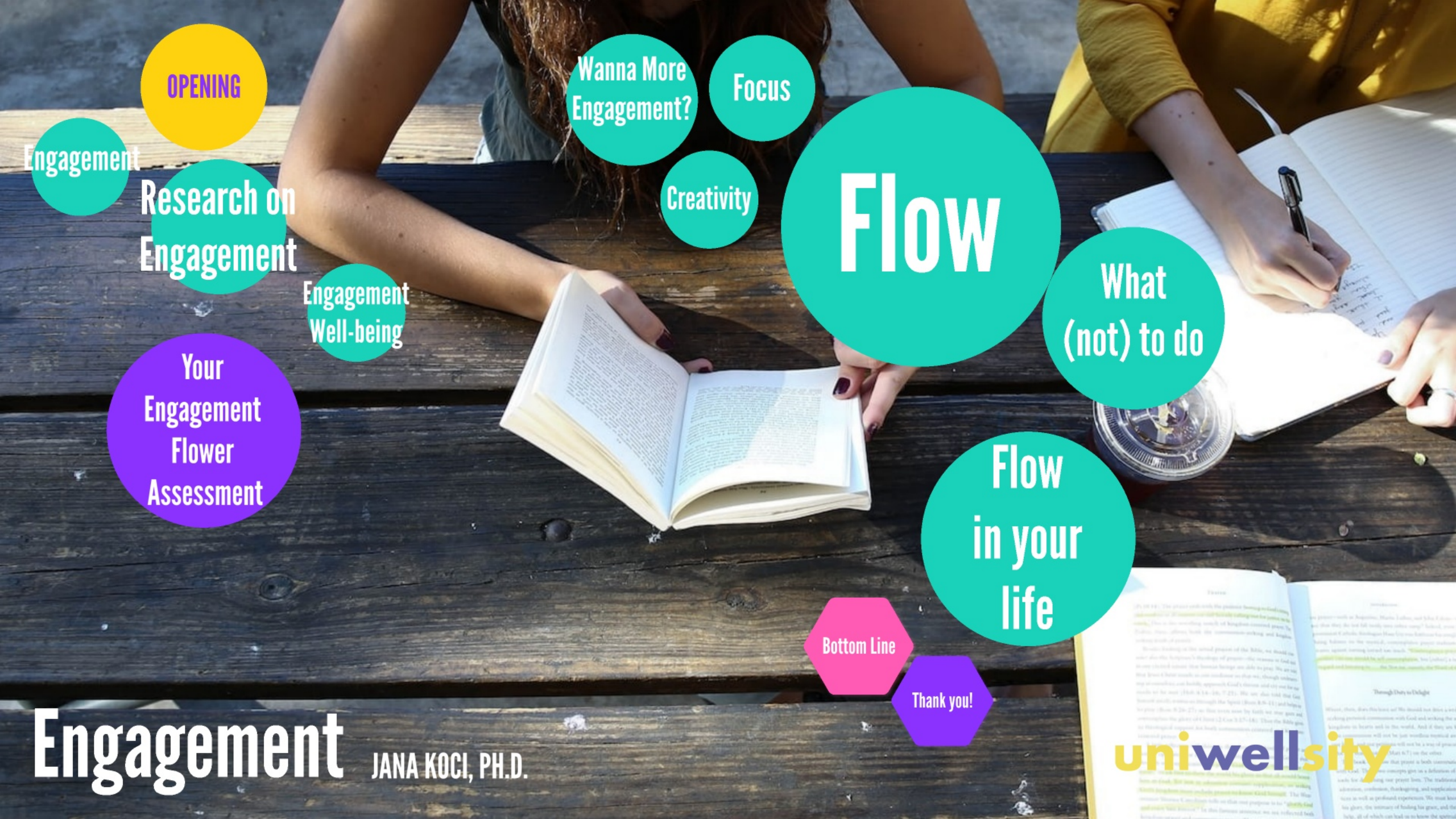
Bottom Line

Thank you!

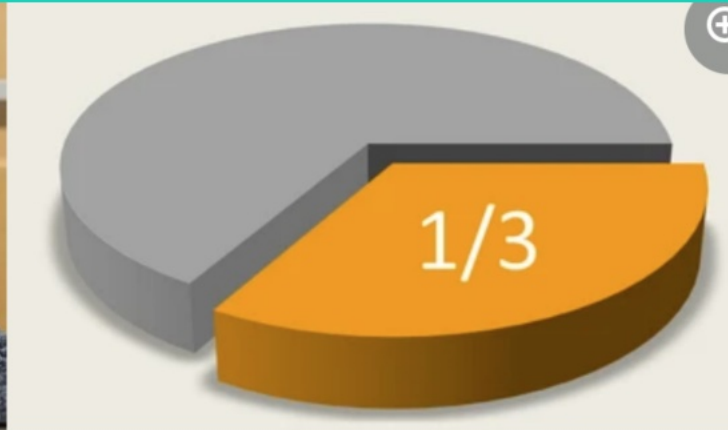
Engagement

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.



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

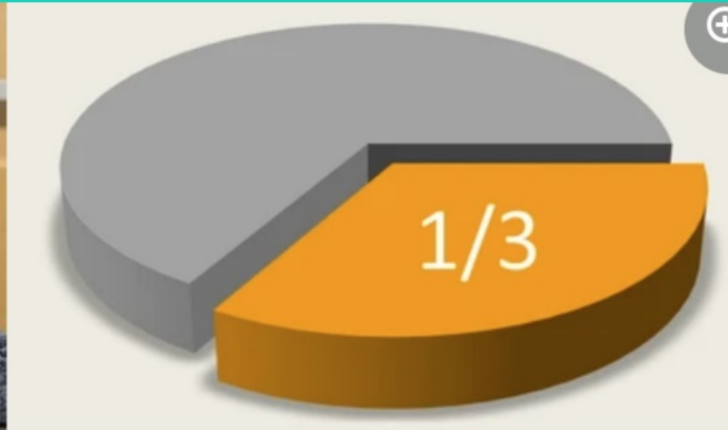


How can you tell you are frequently engaged as a student?

- 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.



OPENING

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

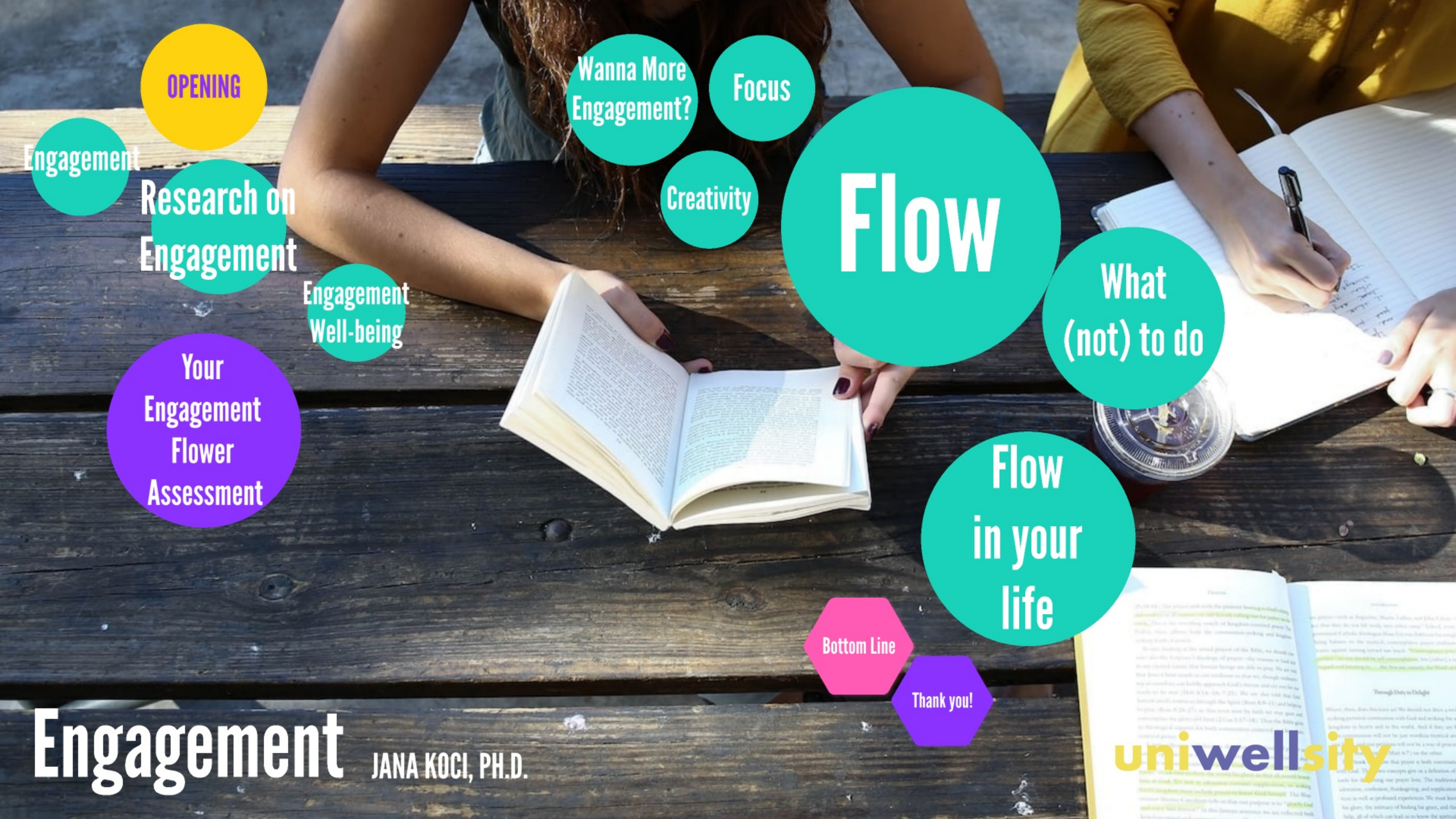
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity





Flow
Sample

Flow



YouTube^{CZ}

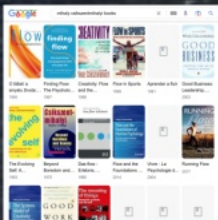
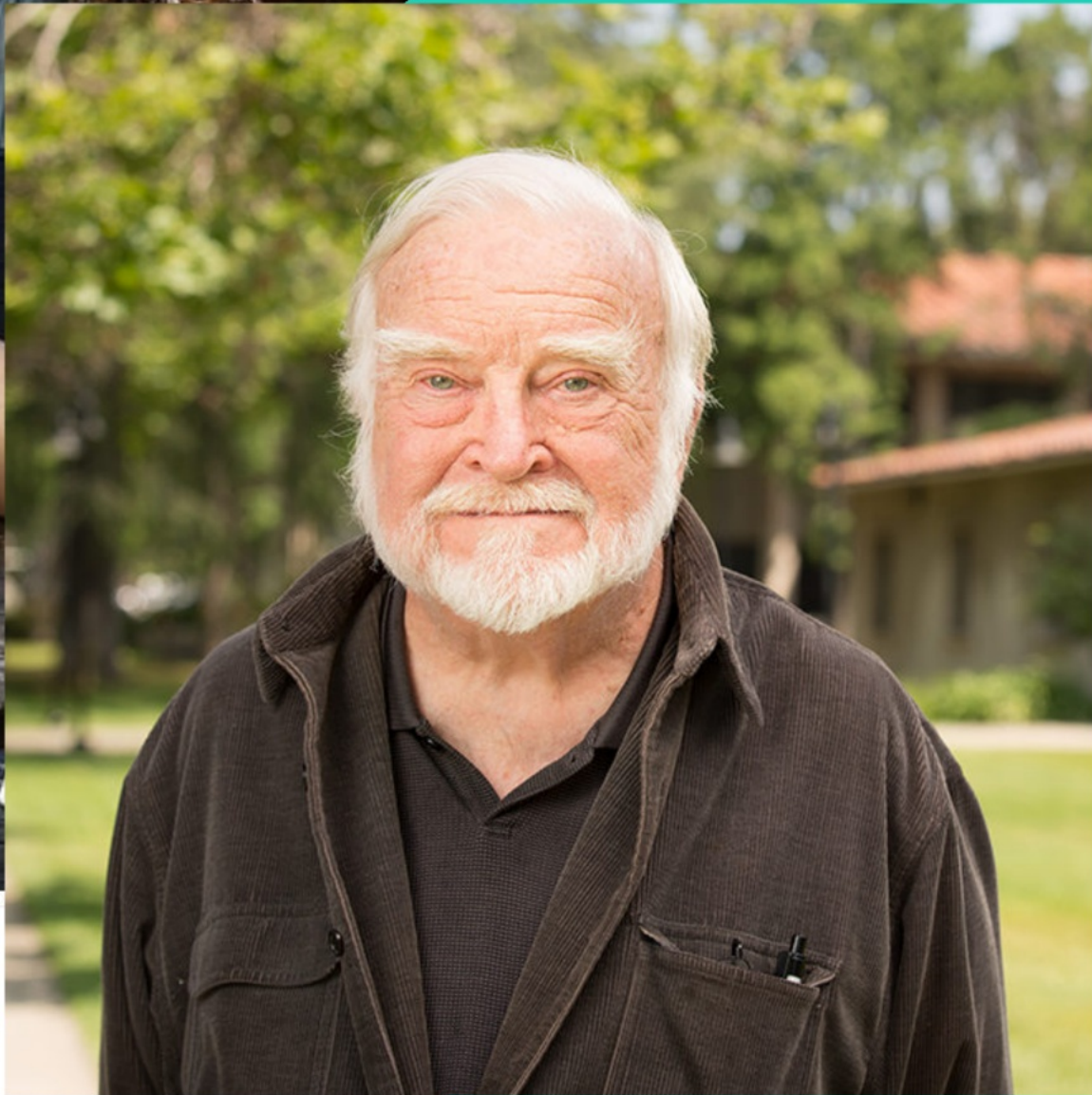
peter bence despacito

<https://www.youtube.com/watch?v=GmtTDvNcXcU>



Despacito (Piano Cover) - Peter Bence

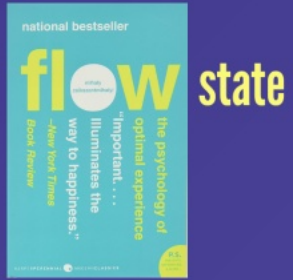




**Flow
Sample**

Flow

Flow CZE



8 conditions of flow



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.

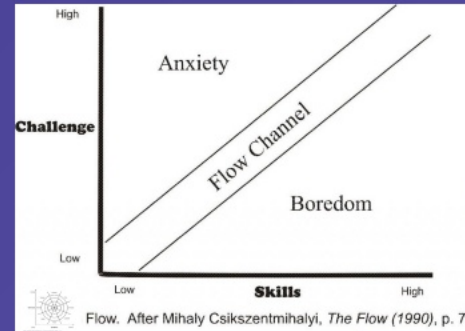
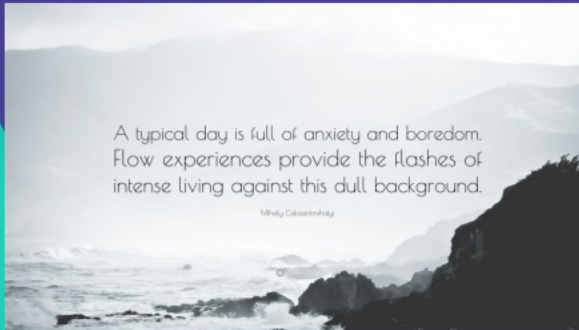
— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow

Autotelic Activity



Research

Definice Flow

- 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."

(Stanford,
2016)

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

- 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."

(Stanford,
2016)

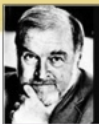
Brain in Flow

Mihaly about flow

our brain in flow

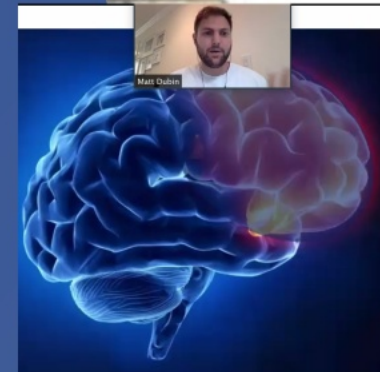
We experience psychic entropy when part of our mind is focused on one thing, another part is focused on another thing, and our body wants something else. This creates conflict and creates confusion and saps our efficiency and happiness.

-Mihaly Csikszentmihalyi, in *Flow*



Entropy is the normal state of consciousness - a condition that is neither useful nor enjoyable.

-Mihaly Csikszentmihalyi



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

- 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."

(Stanford,
2016)

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

- 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."

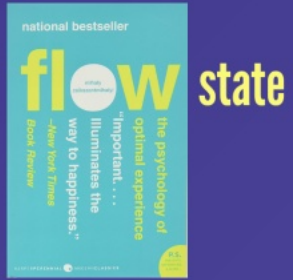
"Because flow means accomplishing challenging tasks and developing skills, it leads to personal growth."

(Stanford,
2016)

Brain in Flow

Mihaly about flow

Flow CZE



8 conditions of flow



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.

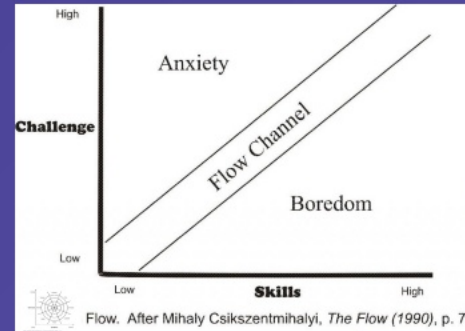
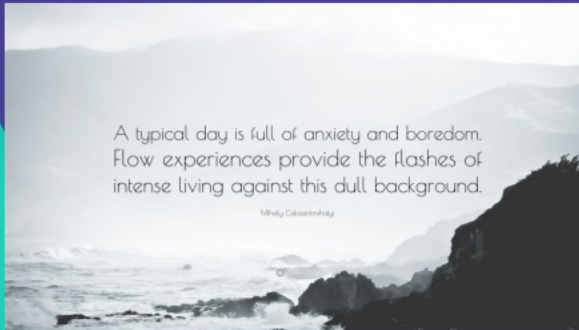
— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow

Autotelic Activity



Research

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.

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.

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 + 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.

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.

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 + 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.

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.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

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



"*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.*"



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

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

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

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.

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.

4. Prohlubuje se soustředění.

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

"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 **sebeměně snažíte**. Prostě se to děje. A vy jste soustředěnější.. "

Básník Richard Jones: "Mám pocit, jako by mnou procházela nějaká energie, které v něm **nebráním, nestavím se jí do cesty**. Když píšete, proudí Vám tím 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 + 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.

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.

"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 + 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.

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.

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 + 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.

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.

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 **soustřednější**, zpomalí se. A pokud máte opravdu **dobry pocit** z provádění nějakého **těžkého**, co obvykle zabere hodně času, pak čas plyne **velmi rychle**."



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.

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.

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 + 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.

5. Záleží jen na přítomnosti.

6. Nemáme problémy s kontrolou situace.

7. Vnímání času je pozměněno.

8. Ztráta ega.

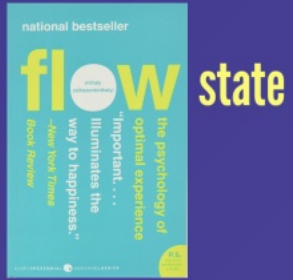
1. Naše cíle jsou jasné.

2. Okamžitě získáváme zpětnou vazbu.

3. Rovnováha mezi příležitostmi a našimi možnostmi.

4. Prohlubuje se soustředění.

Flow CZE



8 conditions
of flow



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.

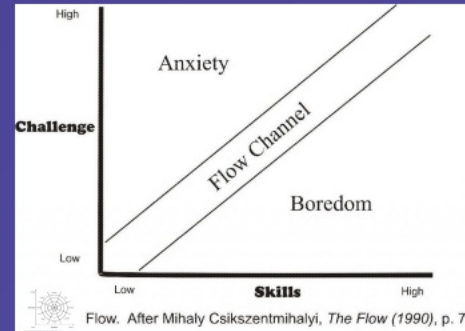
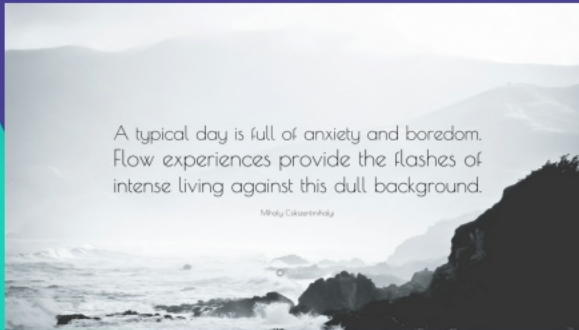
— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

The state of relaxed peak performance.

Definition
of Flow

Autotelic
Activity



Research

Mapa každodenních
prožitků

Analyzed:

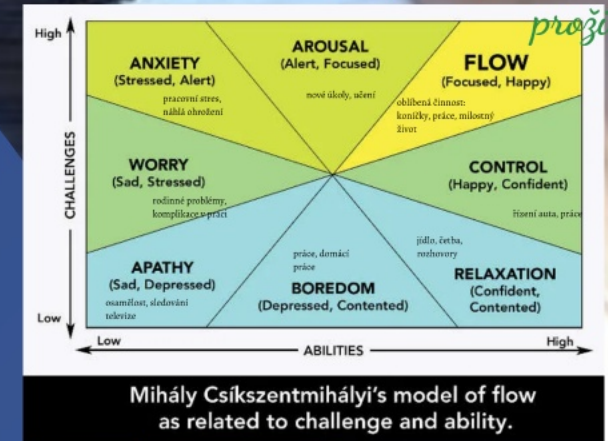
a) STATUS (mood + confidence + concentration)

b) ACTIVITY (task difficulty + skills)

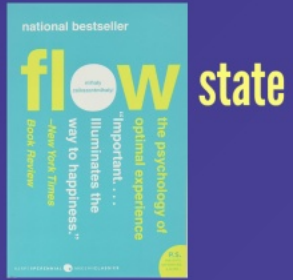
scale: 0 - 10

frequency: 8 - 10 times a day

duration: one week



Flow CZE



8 conditions of flow



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.

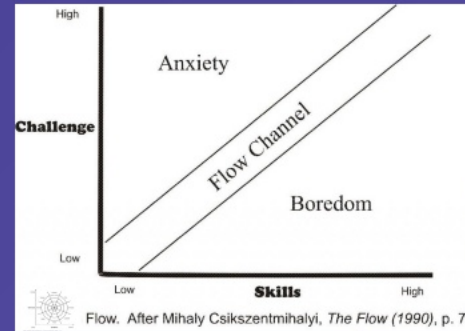
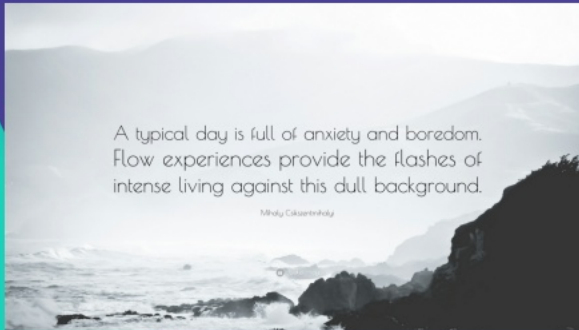
— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow

Autotelic Activity



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**.

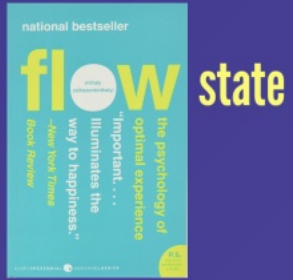




Autotelic activity

Exotelic activity

Flow CZE



8 conditions of flow



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.

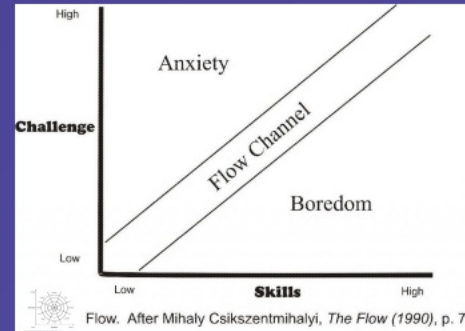
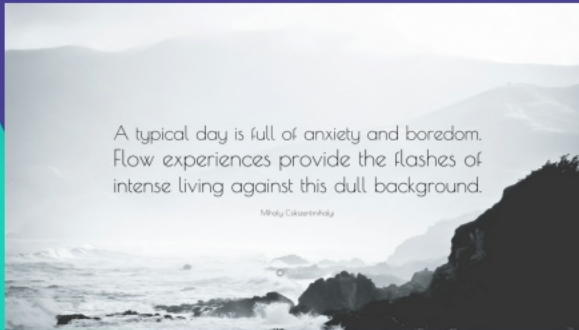
— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

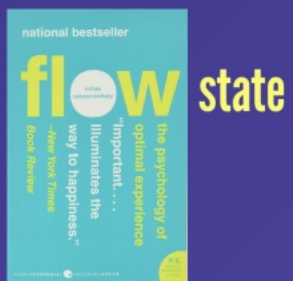
The state of relaxed peak performance.

Definition of Flow

Autotelic Activity



Research



8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



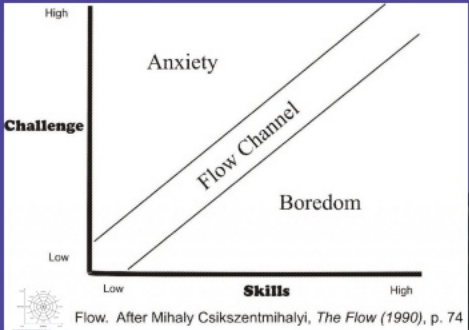
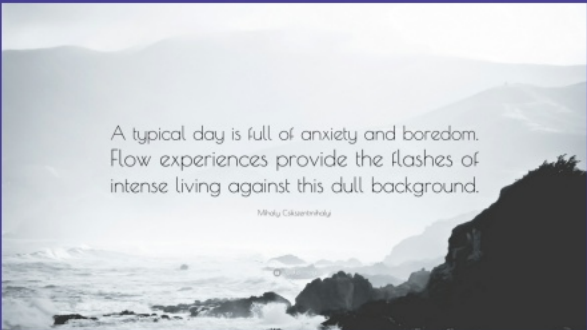
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— 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

- 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 náročné 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 přitom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli 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.

(Stanford,
2016)

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

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbyvá 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 náročné 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 přitom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli 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.

(Stanford,
2016)

Brain in Flow

Mihaly about flow

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

„Budu se méně 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

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbyvá 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 náročné 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 přitom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli 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.

(Stanford,
2016)

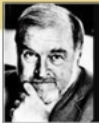
Brain in Flow

Mihaly about flow

our brain in flow

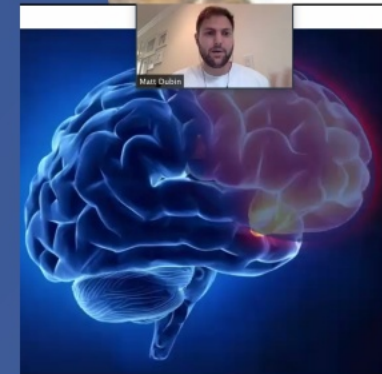
We experience psychic entropy when part of our mind is focused on one thing, another part is focused on another thing, and our body wants something else. This creates conflict and creates confusion and saps our efficiency and happiness.

-Mihaly Csikszentmihalyi, in *Flow*



Entropy is the normal state of consciousness - a condition that is neither useful nor enjoyable.

-Mihaly Csikszentmihalyi



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

- State of OPTIMAL EXPERIENCE
- „Koncentrace na prožívání je tak silná, že nezbyvá 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 náročné 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 přitom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli 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.

(Stanford,
2016)

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

- 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."

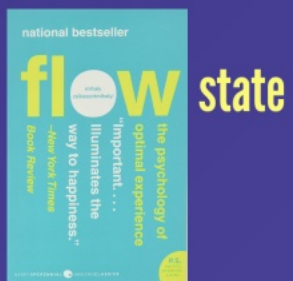
Csikszentmihalyiho „fenomenologie štěstí“ obsahuje osm základních prvků (Csikszentmihalyi, 1996):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročné 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 přitom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli 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.

(Stanford,
2016)

Brain in Flow

Mihaly about flow



8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



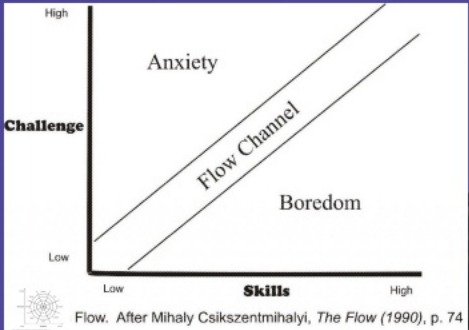
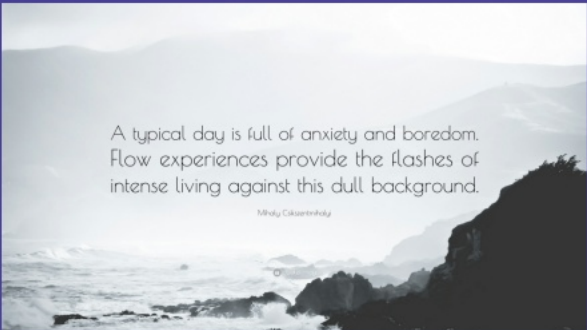
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— 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, pramení 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."



"*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.*"



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

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

"*Jedinec, která je skutečně zaujatý svěřtem - 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 mysli".

"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 **sebeměně snažíte**. Prostě se to děje. A vy jste soustředěnější.. "

Básník Richard Jones: "Mám pocit, jako by mnou procházela nějaká energie, které v něm **nebráním, nestavím se jí do cesty**. Když píšete, proudí Vám tím 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 **soustřednější**, 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 souasně. 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.

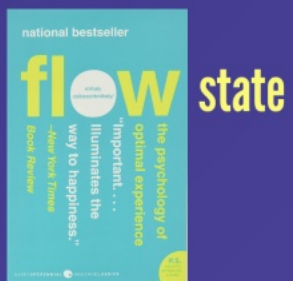
4. Prohlubuje se soustředění.

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.



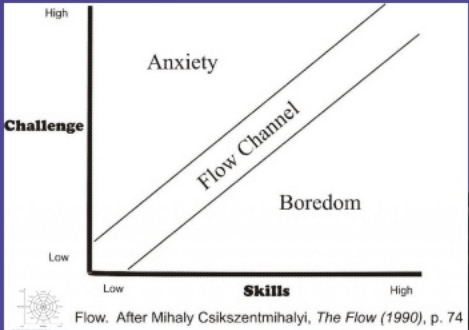
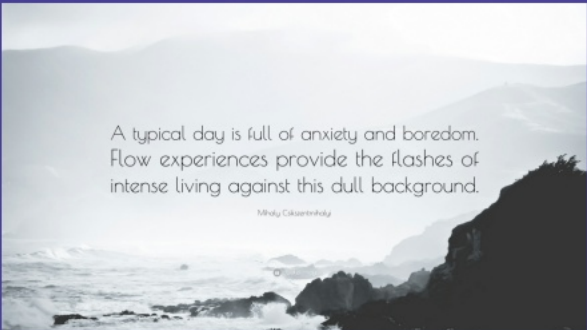
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

Definition of Flow

Autotelická činnost



metoda sbírání vzorků prožitků

Analyzováno:

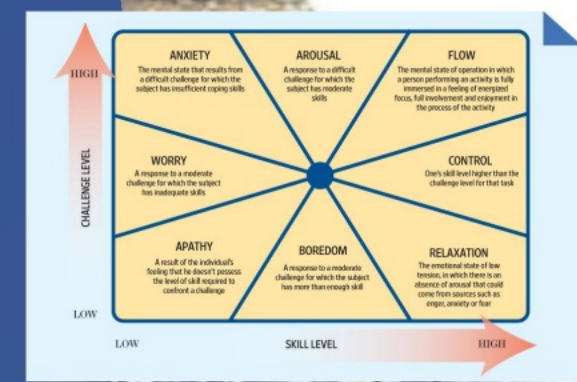
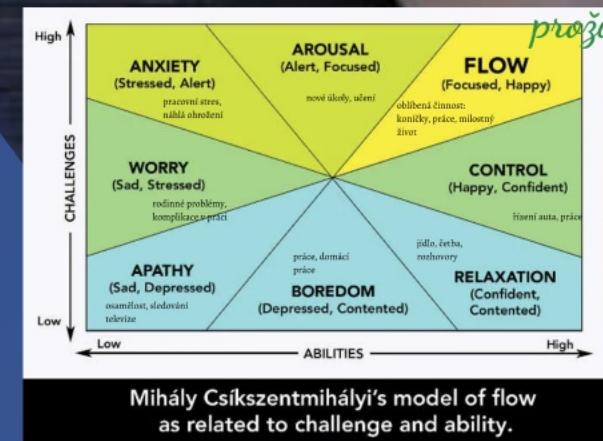
a) STAV (náladu + sebevědomí + soustředěnost)

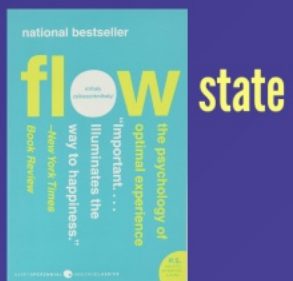
b) ČINNOST (náročnost úkolu + dovednosti)

škála: 0 - 10

frekvence: 8 - 10 x denně

délka: týden





8 podmínek flow

The state of relaxed peak performance.



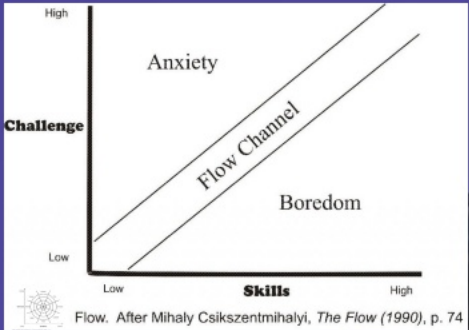
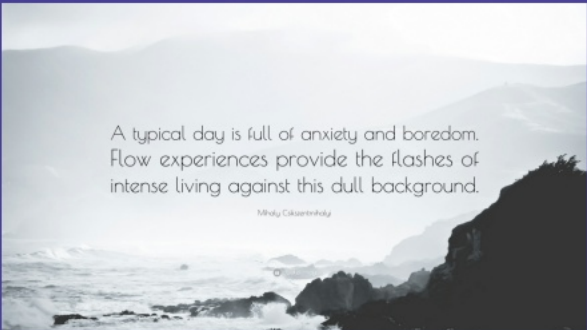
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

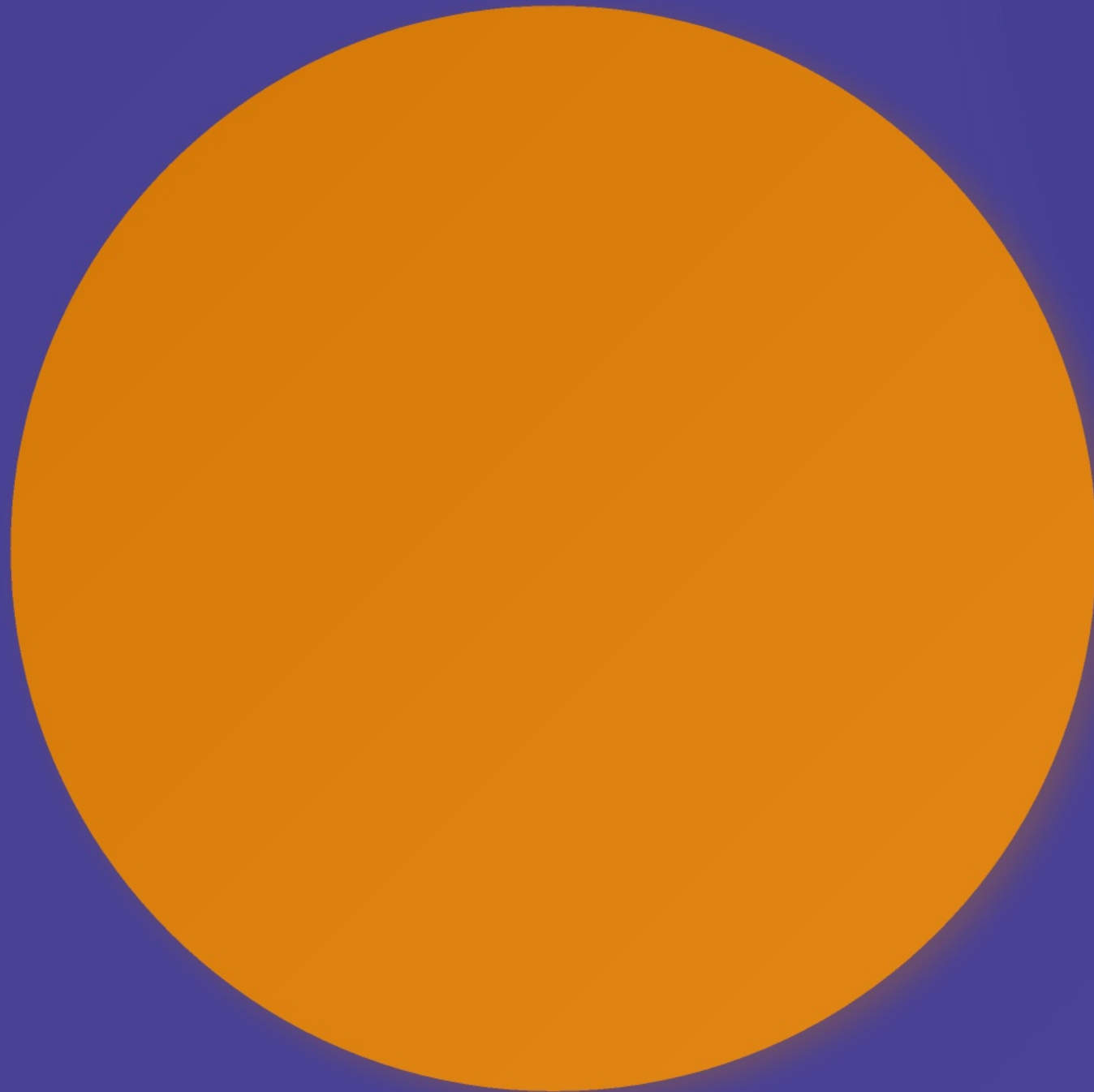
AZ QUOTES

Definition of Flow

Autotelická činnost



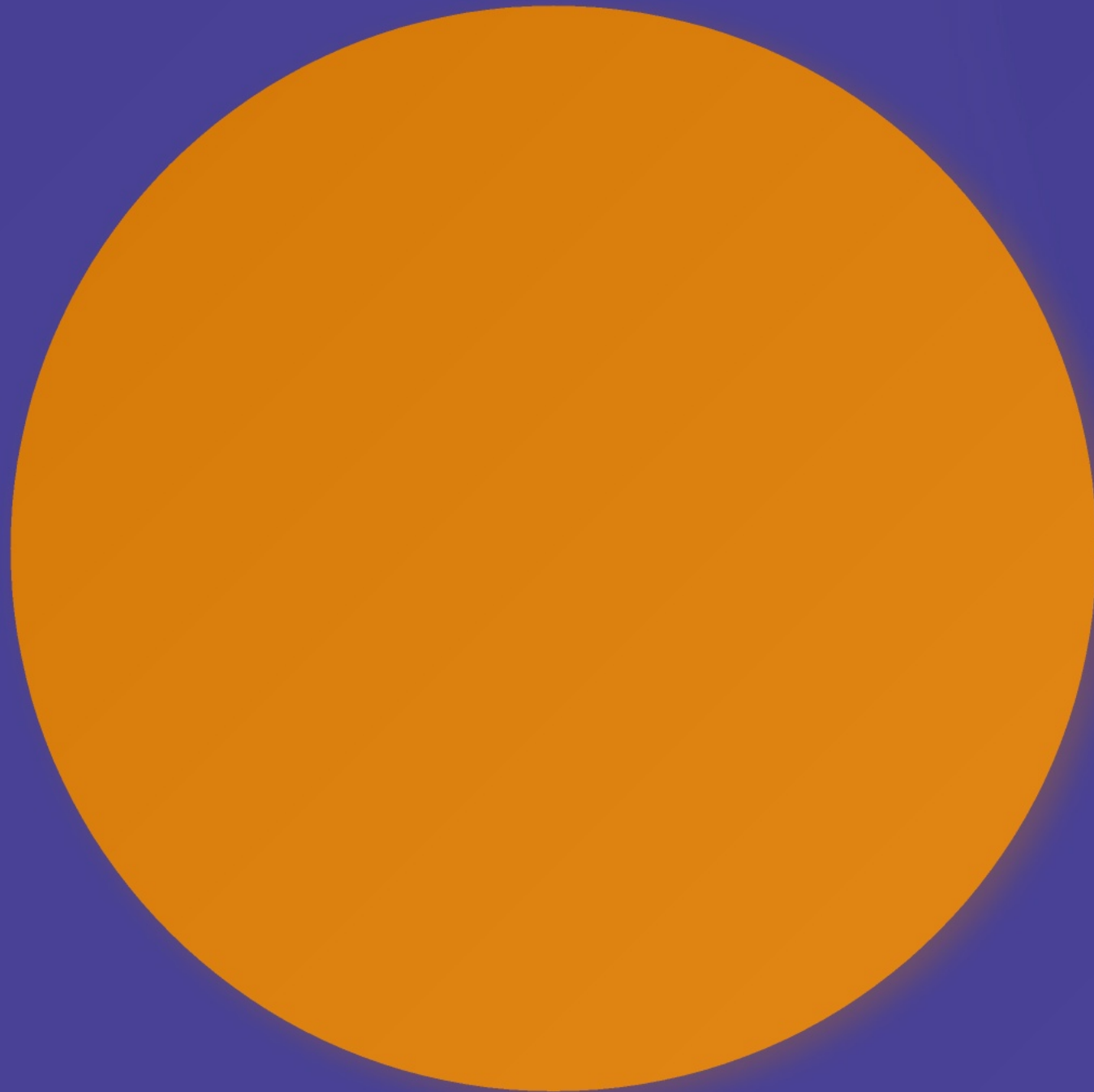
metoda sbírání vzorků prožitků



Autotelická aktivita



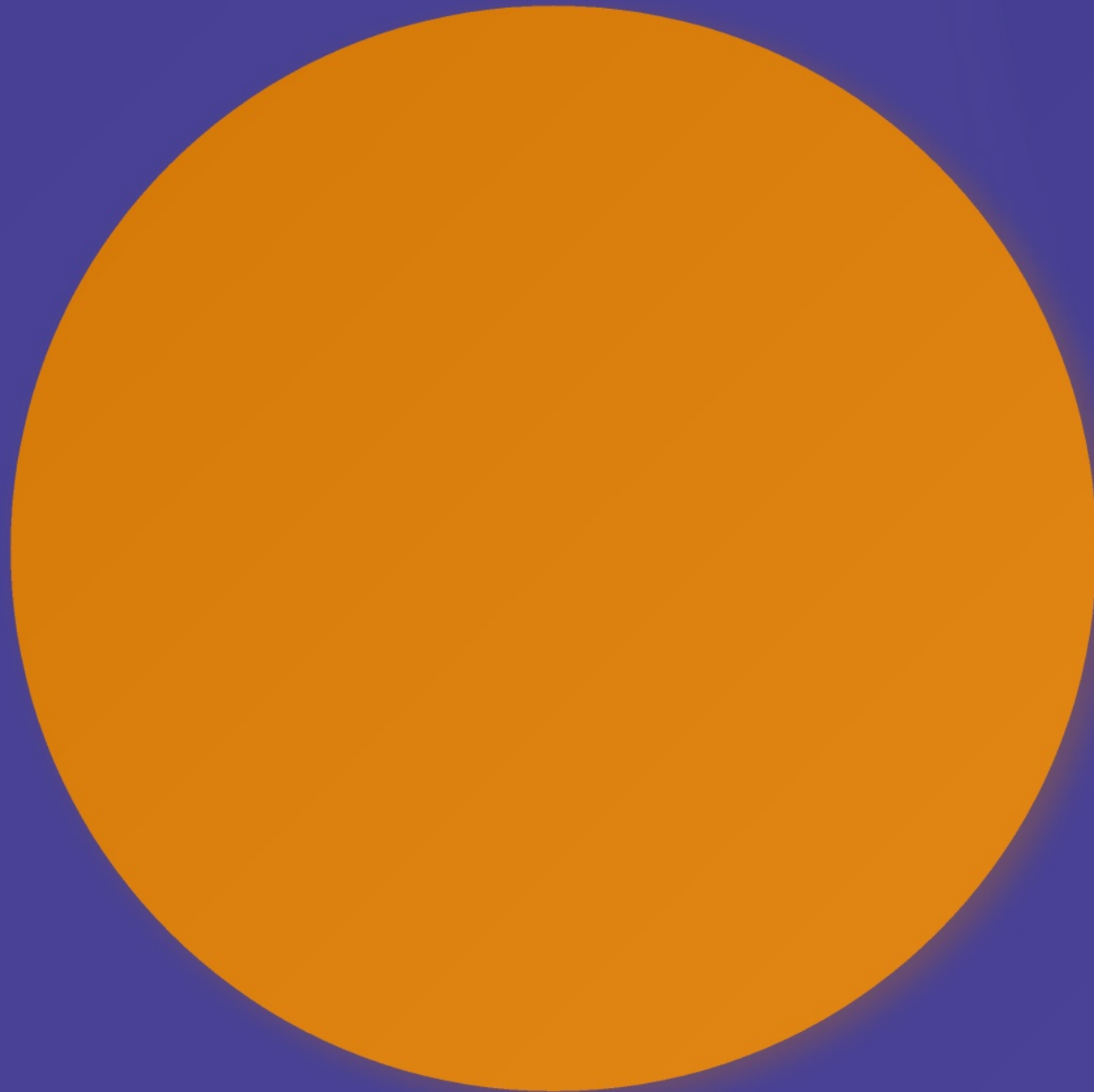
Činnost, kterou stojí za to dělat kvůli **ni samé**, se označuje jako **autotelická** (z řeckého auto samo a telos = cíl), protože **v sobě obsahuje svůj cíl**. Abychom takové aktivity vykonávali, **nepotřebujeme vnější pobídky**; nevyžadujeme peníze ani obdiv za to, že hrajeme na kytaru, procházíme 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.

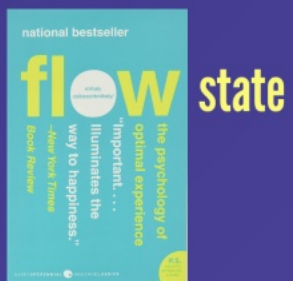


Exotelická aktivita

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.



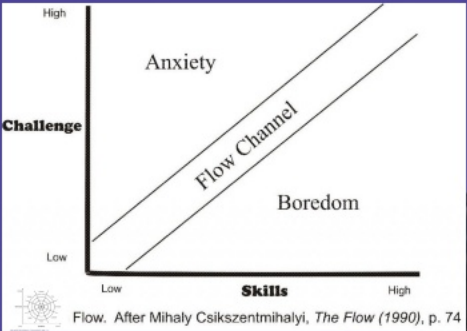
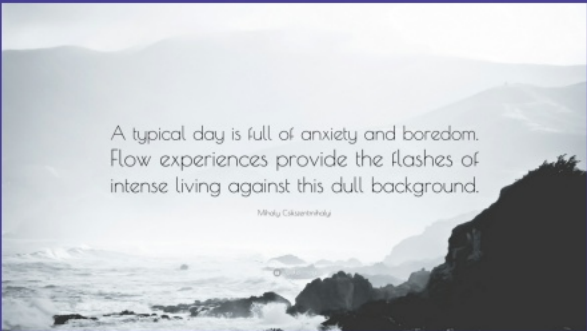
Flow is being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz.

— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

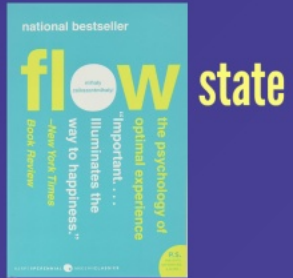
Definition of Flow

Autotelická činnost



metoda sbírání vzorků prožitků

Flow CZE



8 conditions
of flow



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.

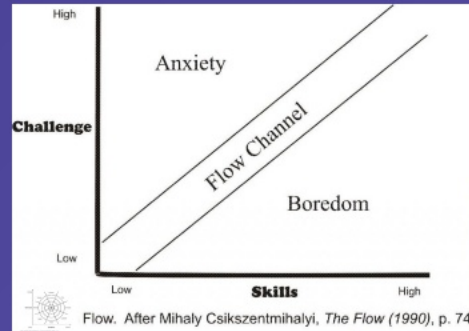
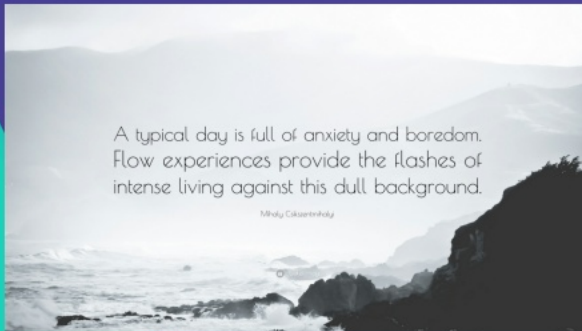
— Mihaly Csikszentmihalyi —

AZ QUOTES

The state of relaxed peak performance.

Definition
of Flow

Autotelic
Activity



Research



Flow
Sample

Flow



OPENING

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

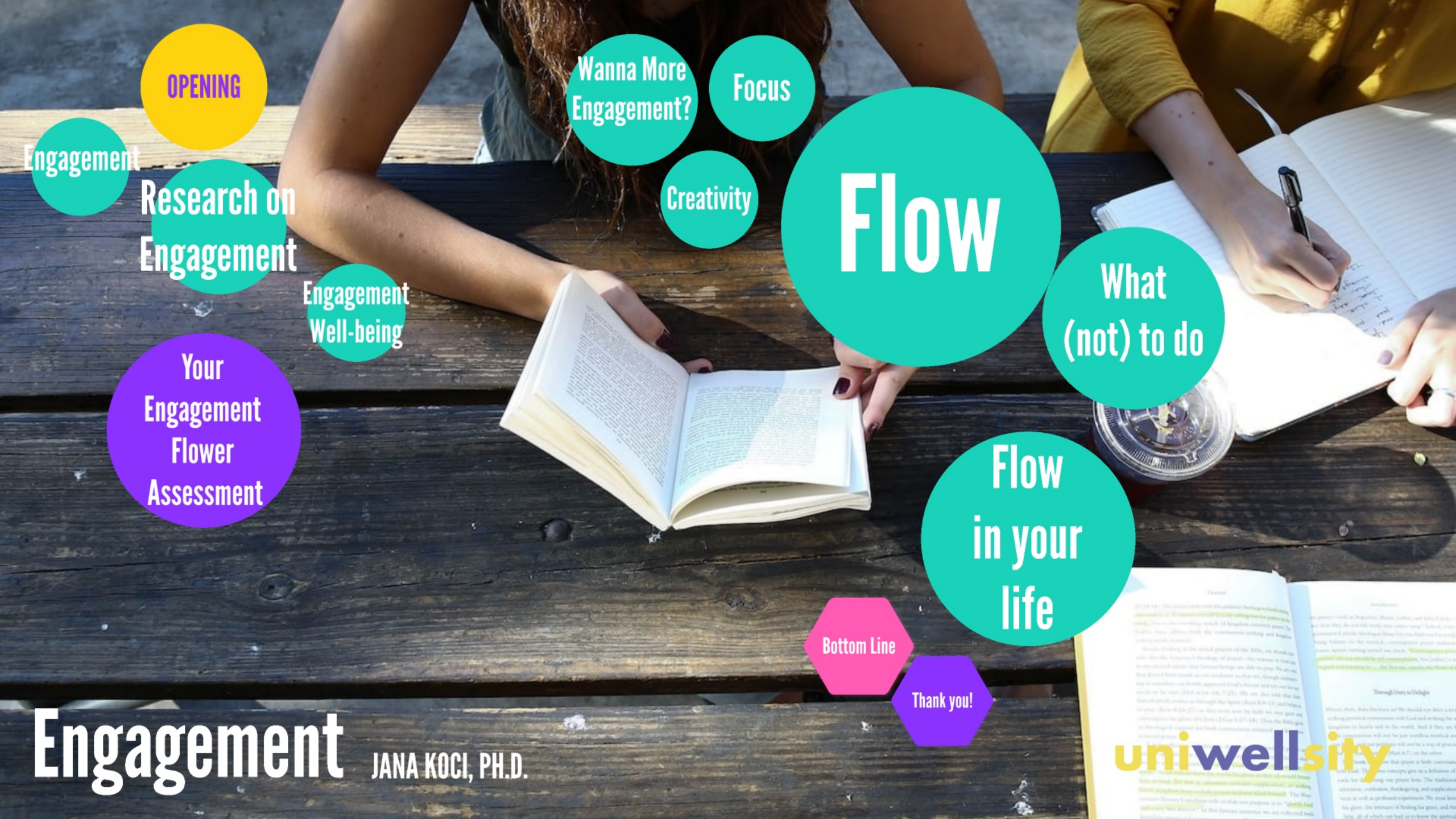
Bottom Line

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

quote fancy

Brakes

Triggers

to do

Try to

- focus intentionally
- 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
- mindstom 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

1. Have a signal when you're trying to focus (eg. headphones)
2. Blocking calendar for individual time to focus on a project
3. Work in chunks and take plenty of short breaks
4. Create mechanisms to give yourself feedback on projects
5. Managing your technology use
6. Don't always sacrifice the important for the urgent
7. Creating realistic to-do lists and accomplishing them each day
8. Variety in work location
9. Breaking down long term projects into short term chunks - creating urgency
10. Taking care of your mental and physical health

Benefits of extraversion



**UC RIVERSIDE PSYCHOLOGY PROFESSOR
SONJA LYUBOMIRSKY**

I'm Reading Four Different Books Right Now



to do

Try to

- focus intentionally
- 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
- mindstorm 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

1. Have a signal when you're trying to focus (eg. headphones)
2. Blocking calendar for individual time to focus on a project
3. Work in chunks and take plenty of short breaks
4. Create mechanisms to give yourself feedback on projects
5. Managing your technology use
6. Don't always sacrifice the important for the urgent
7. Creating realistic to-do lists and accomplishing them each day
8. Variety in work location
9. Breaking down long term projects into short term chunks - creating urgency
10. 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

quote fancy

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

quote fancy

Brakes

Triggers

OPENING

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

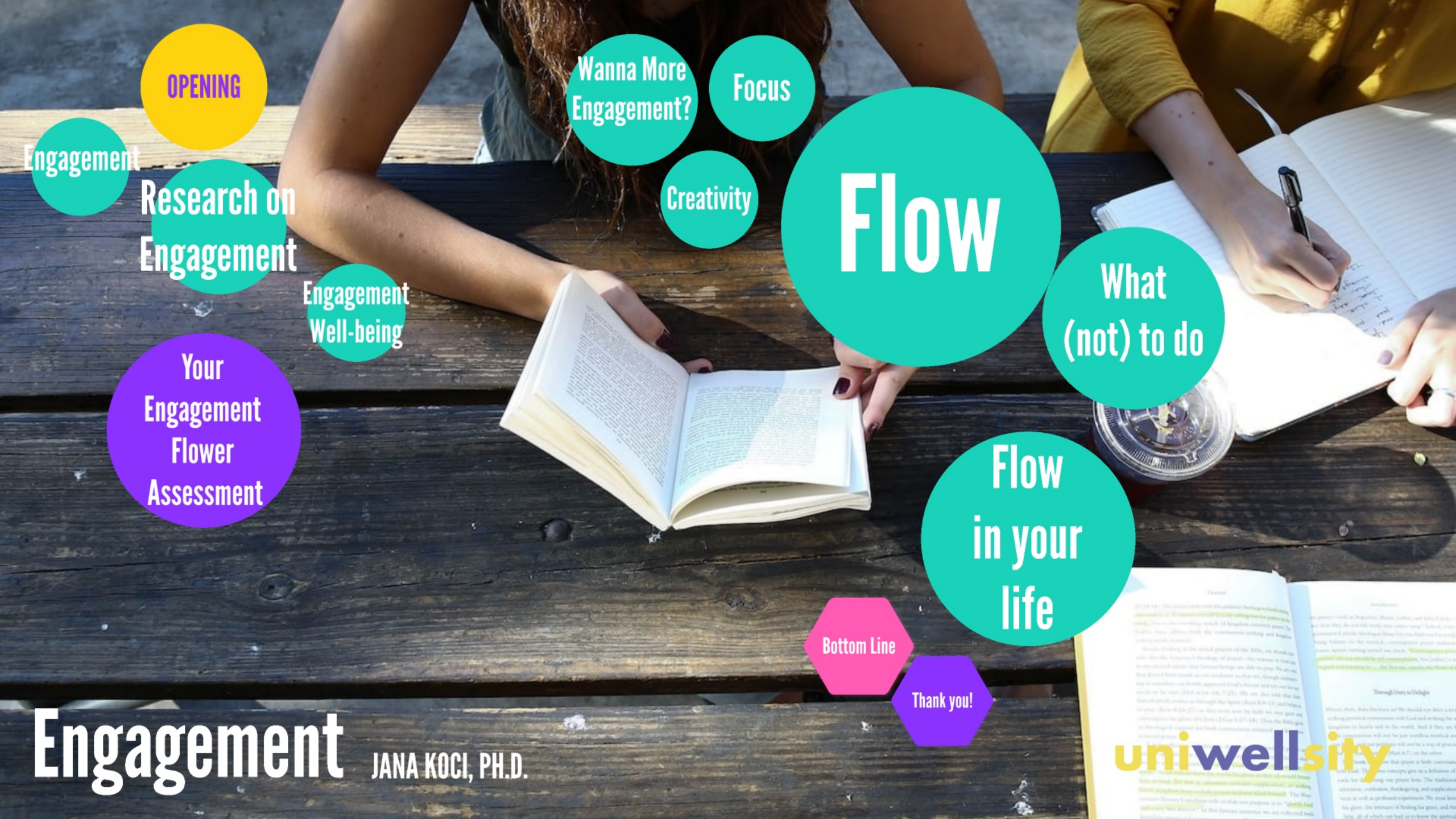
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



Will we record
classes?

How did building
our PE go?

Game on!

HOW ABOUT
LAST
WEEK?

LESSON PLAN



Timetable

14:00

Reflexion & Game on!

14:15

Research on Well-being
through Engagement & Flow

14:25

Your Engagement & Flow
Assessment

14:35

How to build your
Engagement & Flow?

15:00 - 15:30

Activities and Discussion



Will we record
classes?

How did building
our PE go?

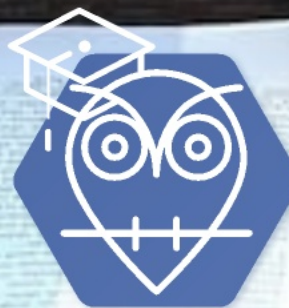
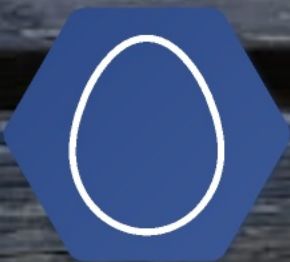
Game on!

HOW ABOUT
LAST
WEEK?

LESSON PLAN

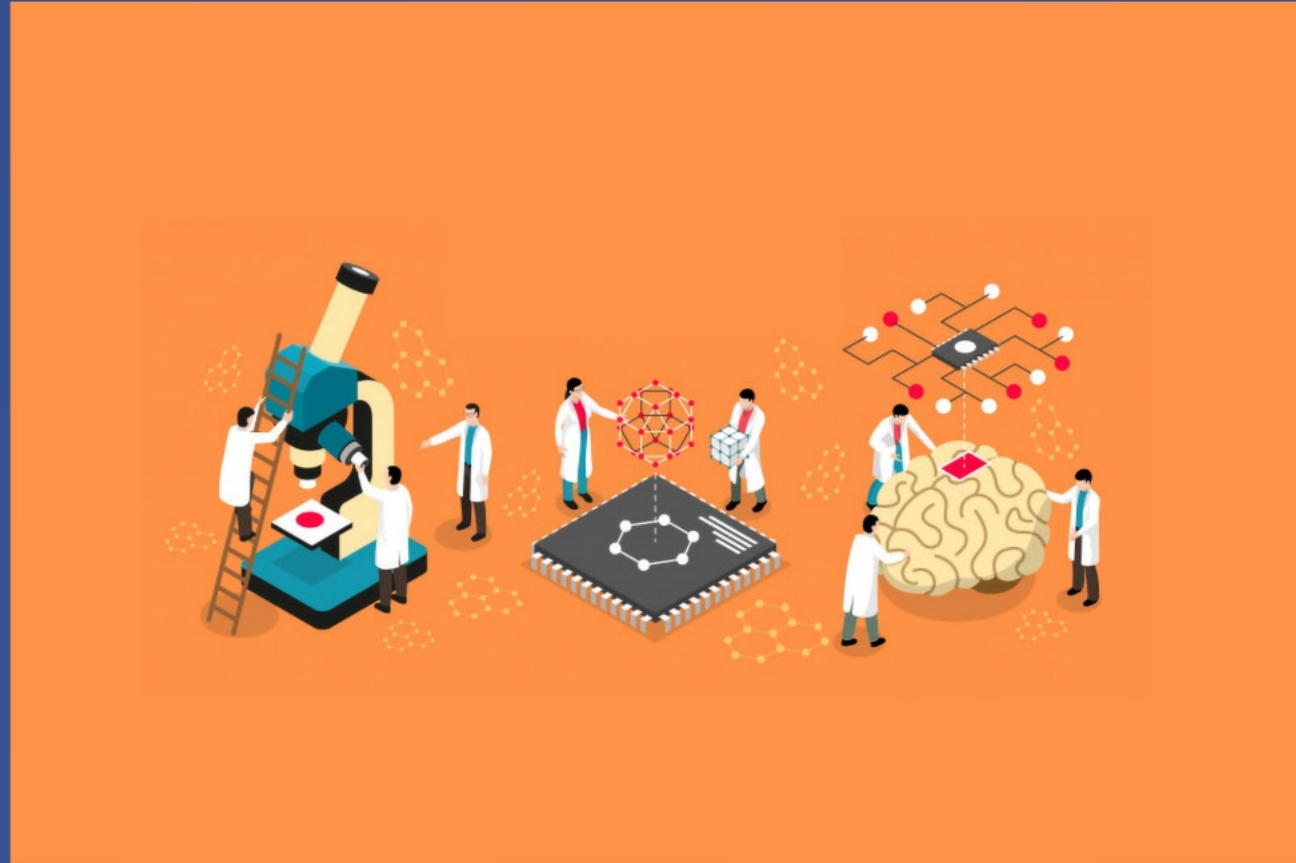
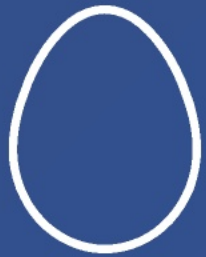


OUR GOALS

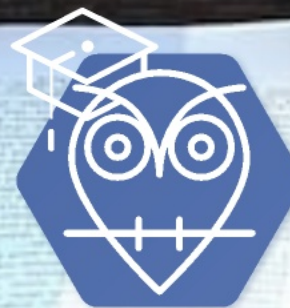
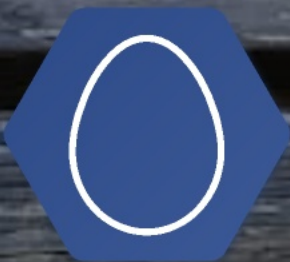


Goal 1

We understand what Engagement & Flow mean.

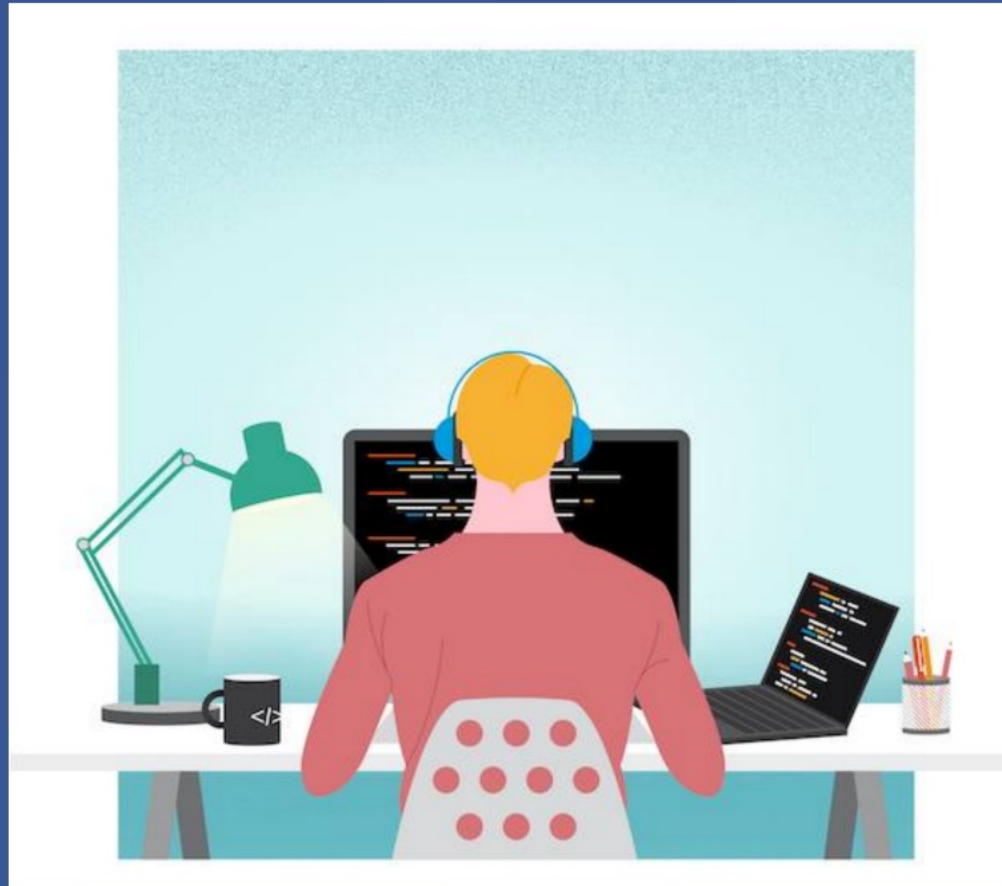


OUR GOALS

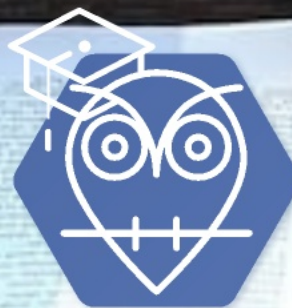
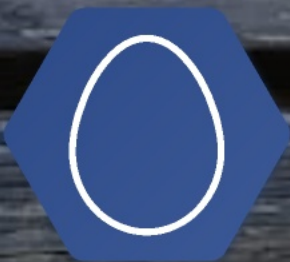


Goal 2

We recognize the benefits of Engagement & Flow.



OUR GOALS

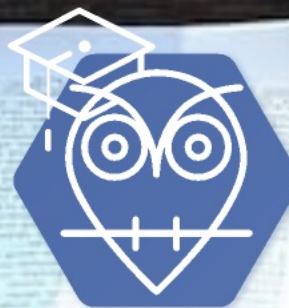
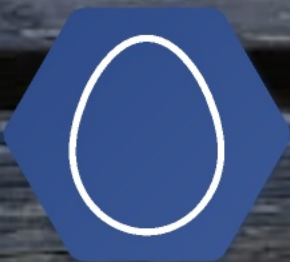


Goal 3

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

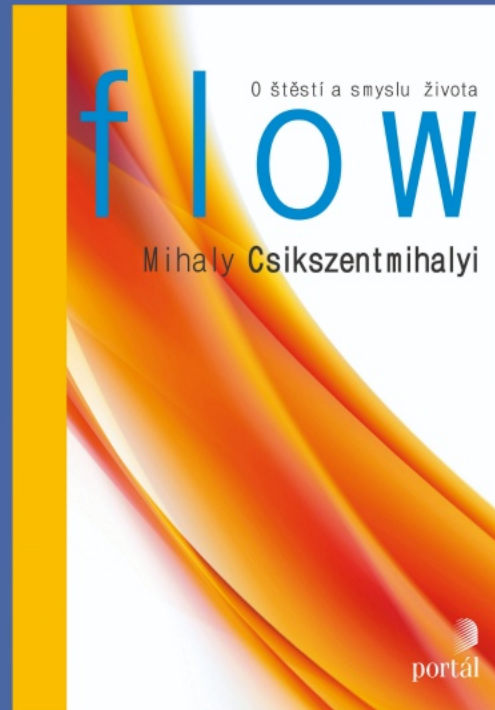


OUR GOALS

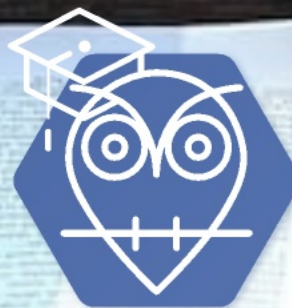
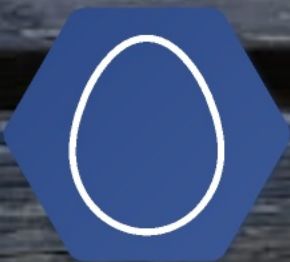


Goal 4

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



OUR GOALS



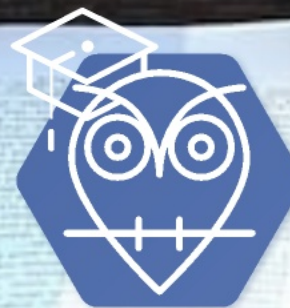
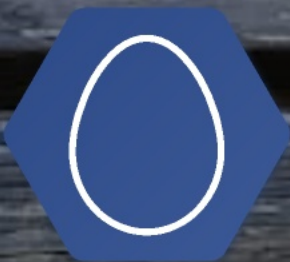
Goal 5



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



OUR GOALS

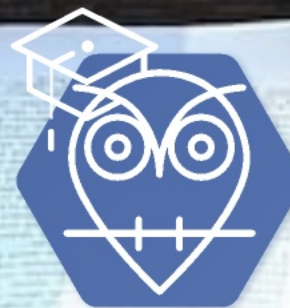
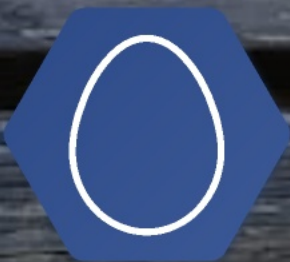


Goal 6

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



OUR GOALS



Will we record
classes?

How did building
our PE go?

Game on!

HOW ABOUT
LAST
WEEK?

LESSON PLAN



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



Will we record
classes?

How did building
our PE go?

Game on!

HOW ABOUT
LAST
WEEK?

LESSON PLAN



- Barbora to [Everyone](#) 15:34
B Chtěla bych vyzkoušet What went well
- Niky to [Everyone](#) 15:34
N Nepotlačovat emoce
- Míla Celedova to [Everyone](#) 15:34
MC plně procítit i to špatné
- sabina.novakova to [Everyone](#) 15:34
s líbila se mi informace o tom, že je super si zapsat, co se mi za den povedlo - určitě zkusím praktikovat 🗨️ 😊 ...
- Radka Smetanová to [Everyone](#) 15:34
RS - koupit si Love 2.0
- dovolit si všechny emoce
- Veronika Groušlová to [Everyone](#) 15:34
VG Jak negativní myšlení může výrazně zúžit náš úhel pohledu a nastavení mysli
- Edita Kleinova to [Everyone](#) 15:35
EK budu si více dovolovat prožívat všechny emoce, které ucítím (nedusit je v sobě)
- Jakub Sohar to [Everyone](#) 15:35
JS zlepšovat vztahy s rodinou
- Who can see your messages?
- s přestanu se neustále porovnávat s ostatními
- Eliška to [Everyone](#) 15:35
E trávit více času venku
- Míla Celedova to [Everyone](#) 15:36
MC nebát se vyslovit svůj nesouhlas
- beasubinova to [Everyone](#) 15:36
b pokračovat na budování resilience což umožní ještě více vnímat pozitivní emoce
- Anna Štěpánová to [Everyone](#) 15:36
AŠ Netrápit se zbytečnostmi
- Niky to [Everyone](#) 15:36
N Dělat si více volného času a nevyčítat si ho
- Laura Kdýrova to [Everyone](#) 15:36
LK Neodkládat pozitivní věci na později (nebo na nikdy)
- Radka Smetanová to [Everyone](#) 15:36
RS nebýt pro všechny ta veselá holka, když se tak necítím 😊



Will we record
classes?

How did building
our PE go?

Game on!

HOW ABOUT
LAST
WEEK?

LESSON PLAN



🌐 When poll is active, respond at Pollev.com/janakoci466 📄

📧 Text **JANAKOCI466** to **+420 736 350 959** once to join

Will We Record Our Classes?

Yes

No

Will we record
classes?

How did building
our PE go?

Game on!

HOW ABOUT
LAST
WEEK?

LESSON PLAN



OPENING

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

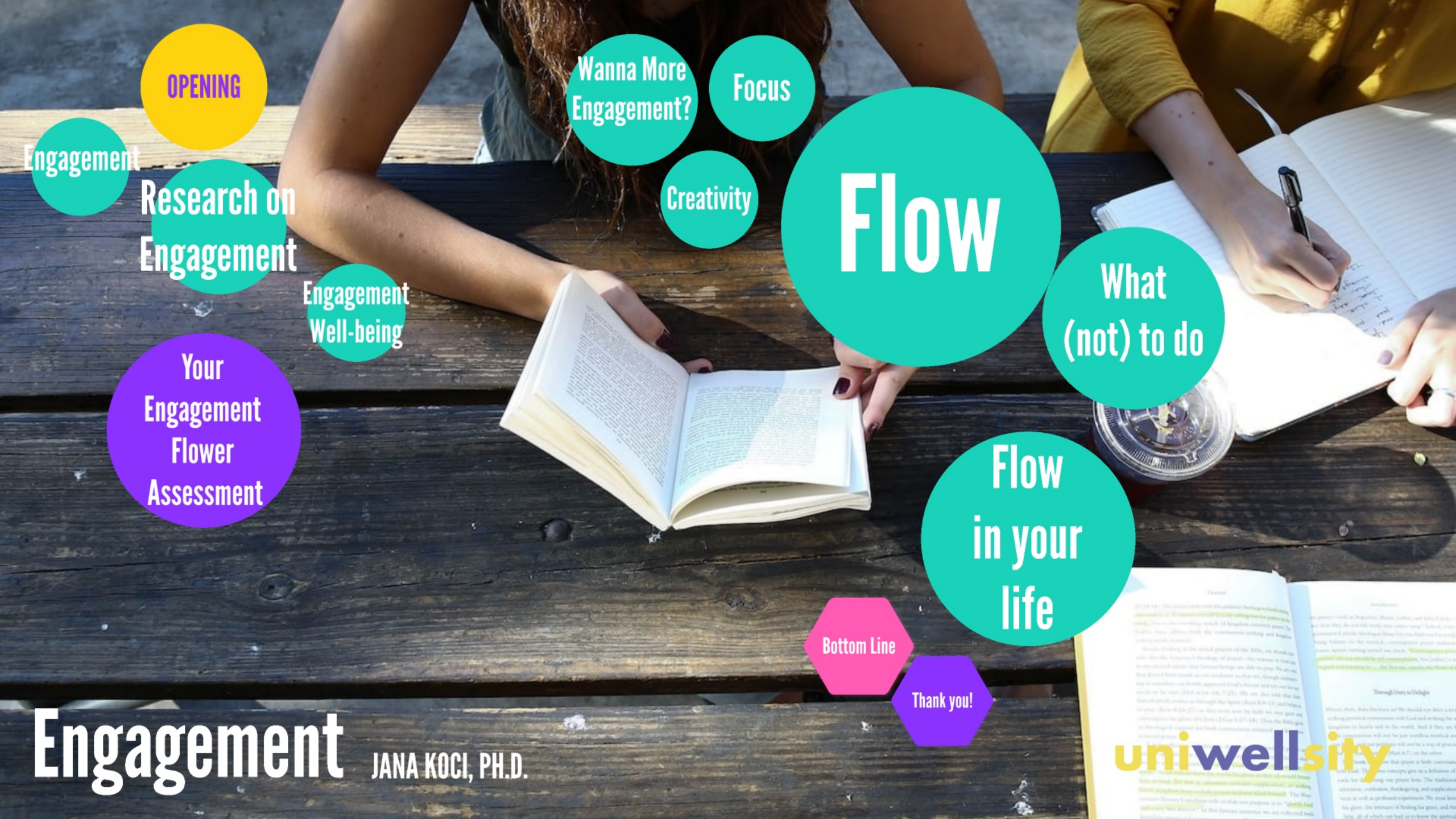
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

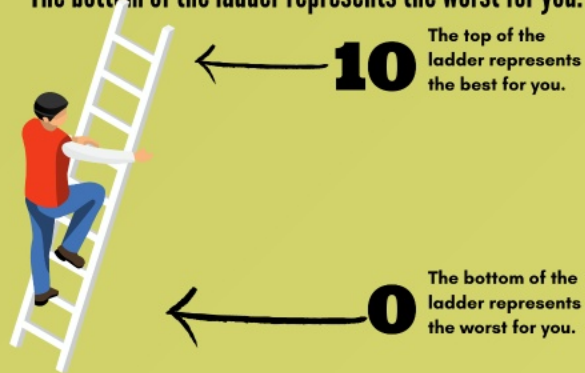




<https://beta.polleverywhere.com/activities>

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

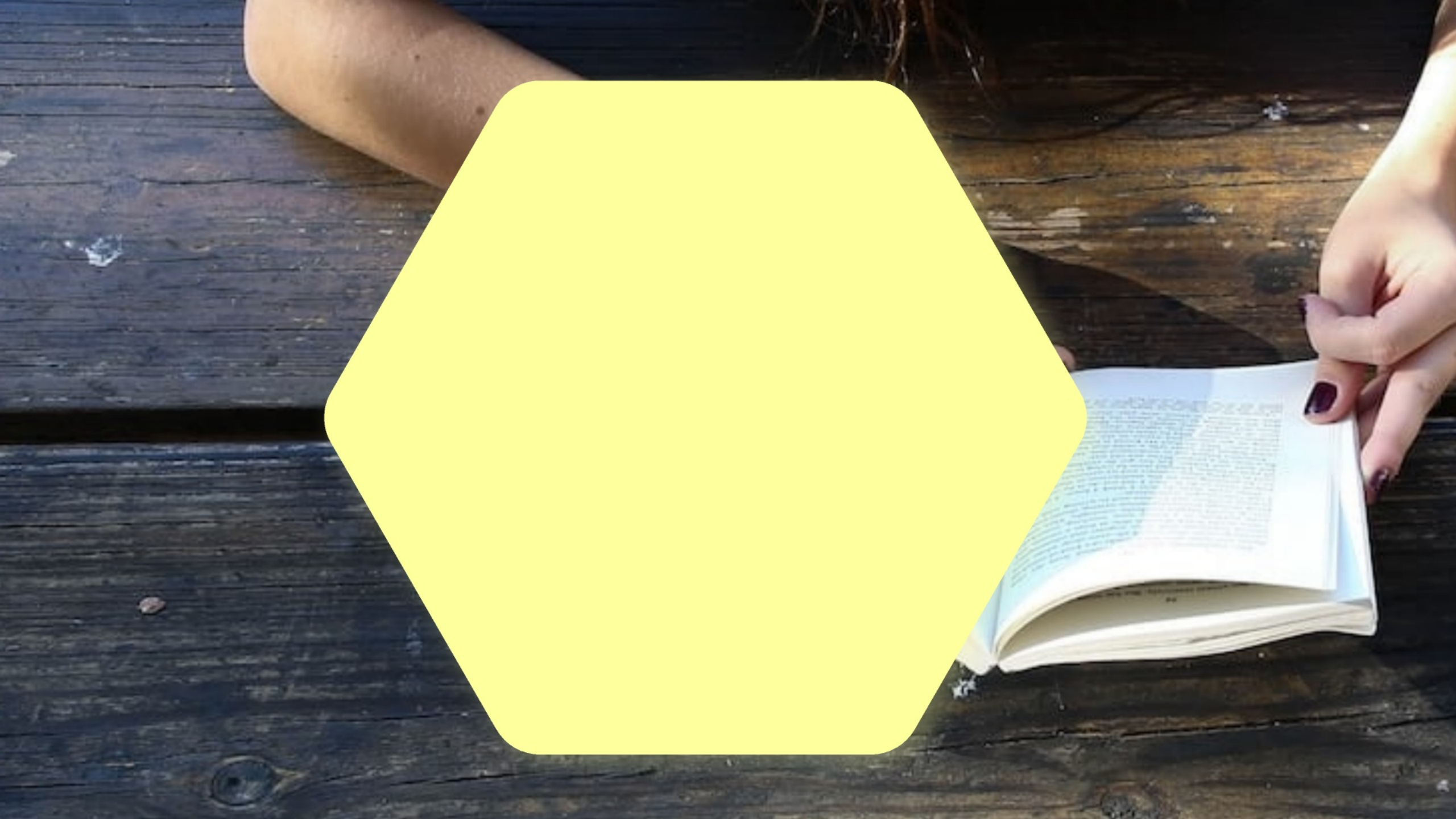
The top of the ladder represents the best for you.
The bottom of the ladder represents the worst for you.



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?



<https://beta.polleverywhere.com/activities>





<https://beta.polleverywhere.com/activities>





<https://beta.polleverywhere.com/activities>

OPENING

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

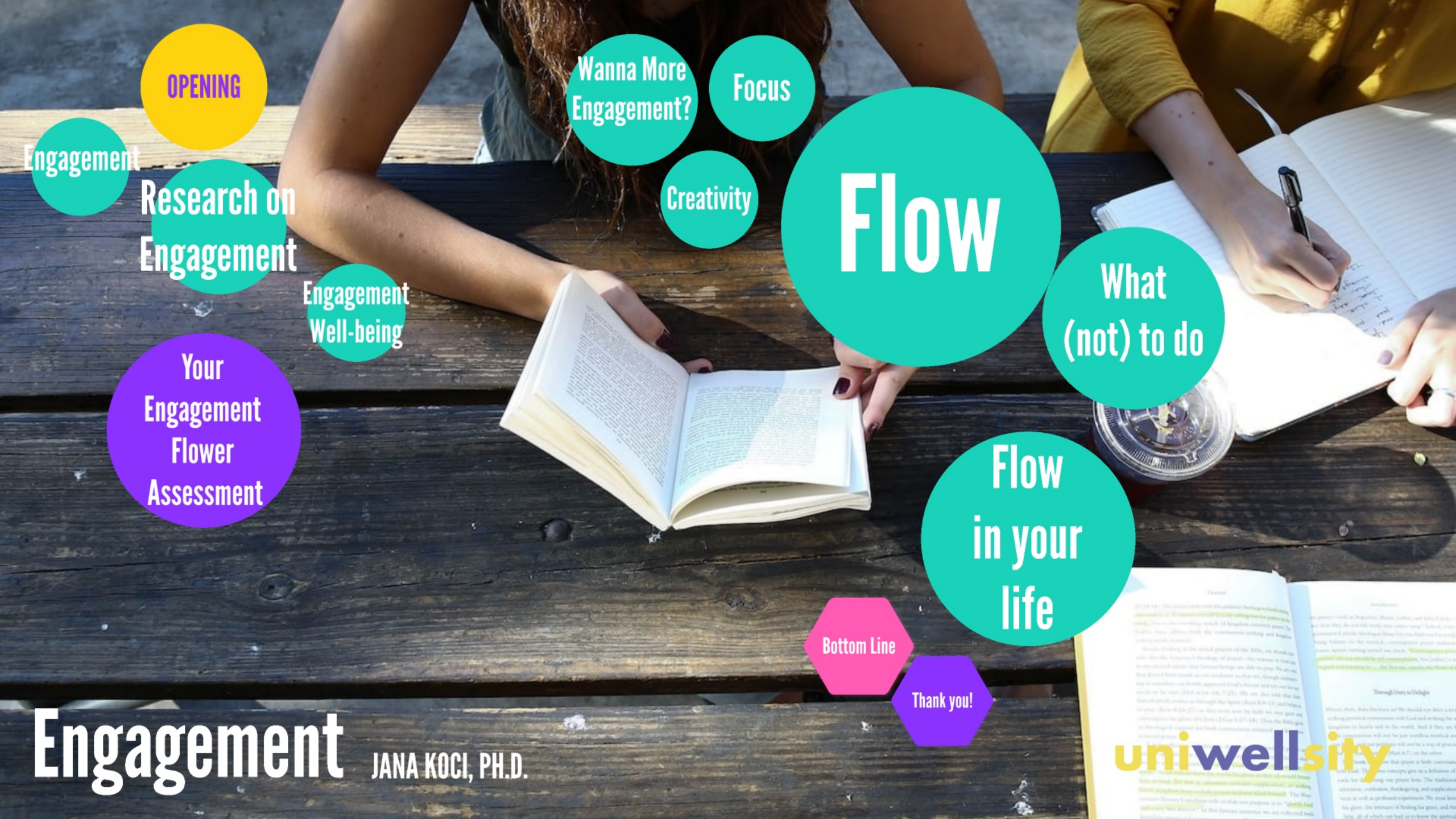
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity





How can YOU increase Flow in your life?

Brainstorm of Ideas

- 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

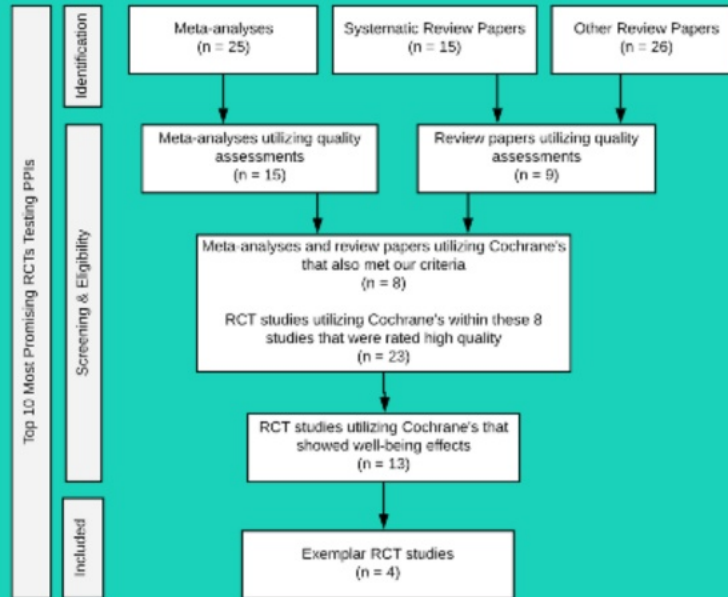
E-B Activities

Your Flow

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

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

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



AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

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

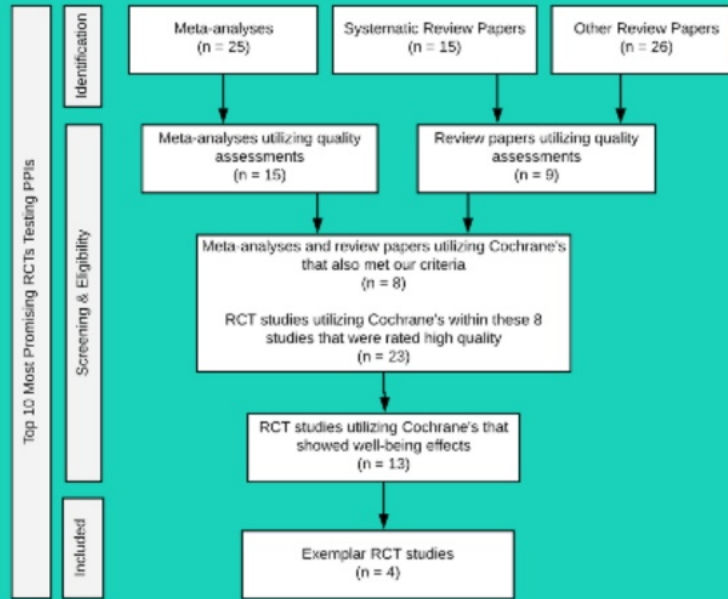
2

3

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

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

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



AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

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

(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.

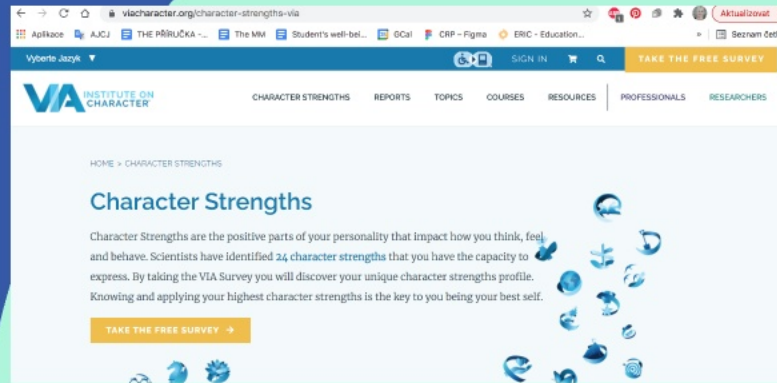
recall your character strengths



(Koci & Donaldson, 2021)

VIA character
strengths

MY 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

Drozdz 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:

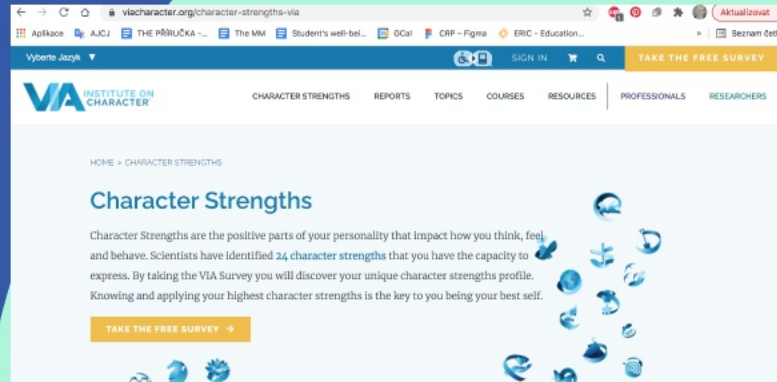
Students who use their character strengths during their studies or in daily life report greater study and life satisfaction and engagement, and are more likely to see what they are studying as meaningful or as a calling than those not using their strengths.

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.



VIA character
strengths

MY 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

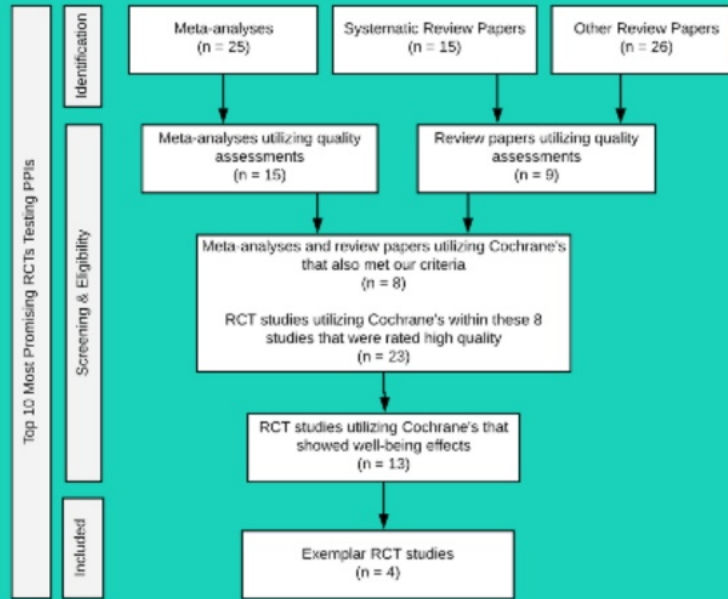


(Koci & Donaldson, 2021)

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

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

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



AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

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

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

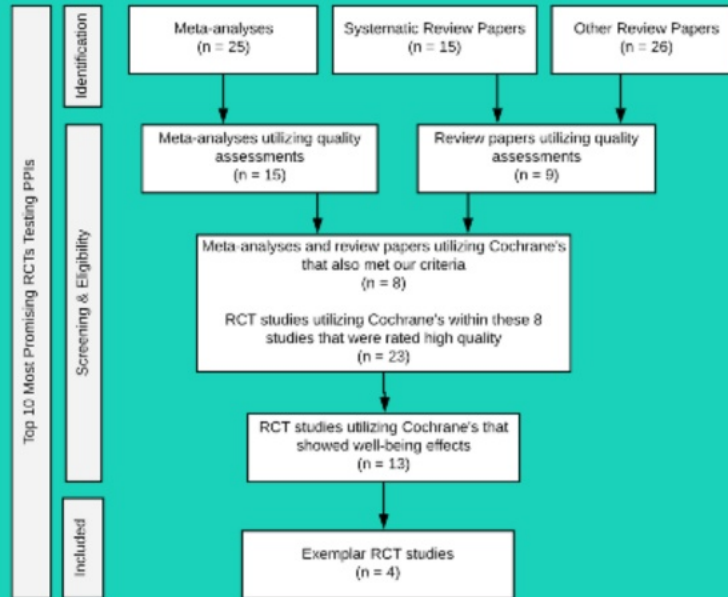
"Challenge yourself: How can you create more flow in your life? Use your strengths in a new way."



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

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

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



AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

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

Example



Activities



Environments



Interactions




Objects



Users

Your Activity

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? 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.	University environment. New environment. New school (I study at a different faculty). Feelings: excitement, curiosity, admiration.	Who/what was I interacting with? Interaction with University employees and a specialist in the field of public health. Informal interaction. New type of interaction. Self initiated interaction. High level of importance.	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.	Who were you with and what was their role in your experience? Coach Alice who was kind and caring. University employees. Barista at the coffee shop who smiled. Students.

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?



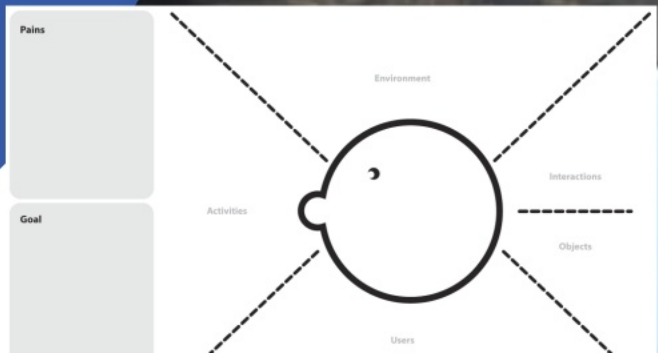
Who/Where there some objects part of the interaction? what was the object?

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



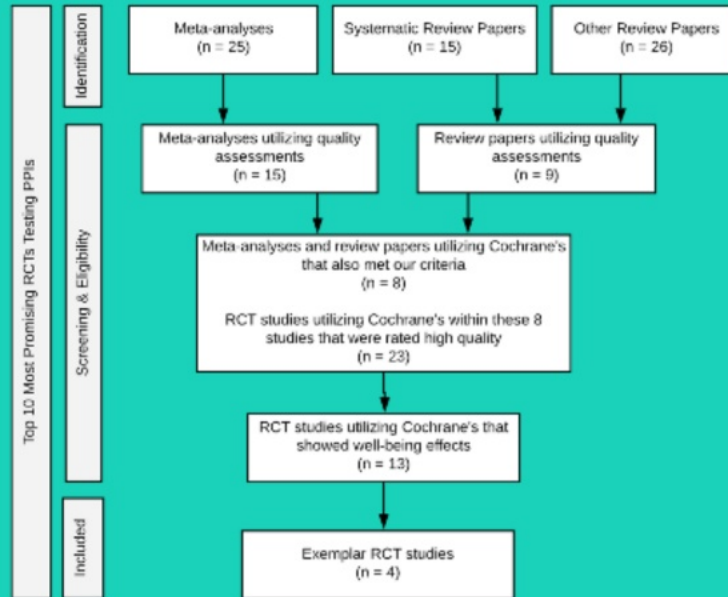
Users

Your Activity

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

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

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



AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

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

My engaged self in my alone time!

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.

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!

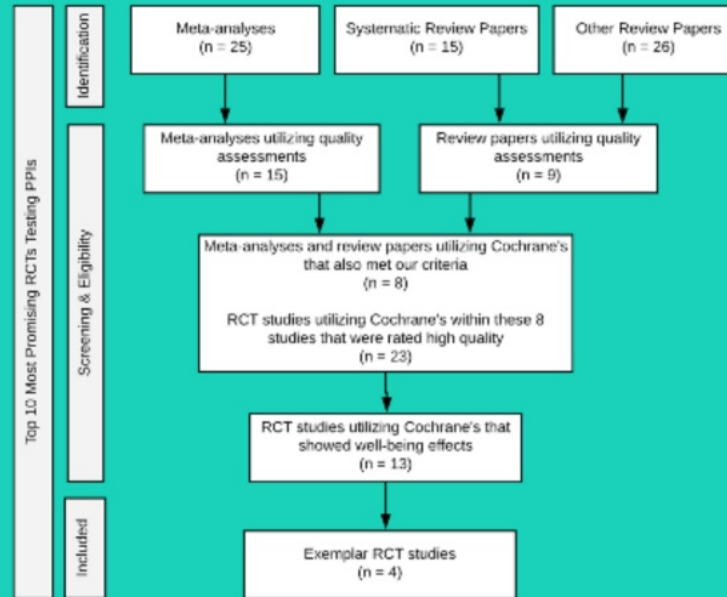
9) Share this with a family member, discuss this with a classmate :-)



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

Identify and plan
(Drozd et al., 2014)

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



AEIOU
OBSERVATION
FRAMEWORK

Flow
Mind Mapping

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



How can YOU increase Flow in your life?

Brainstorm of Ideas

- 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

E-B Activities

Your Flow

OPENING

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

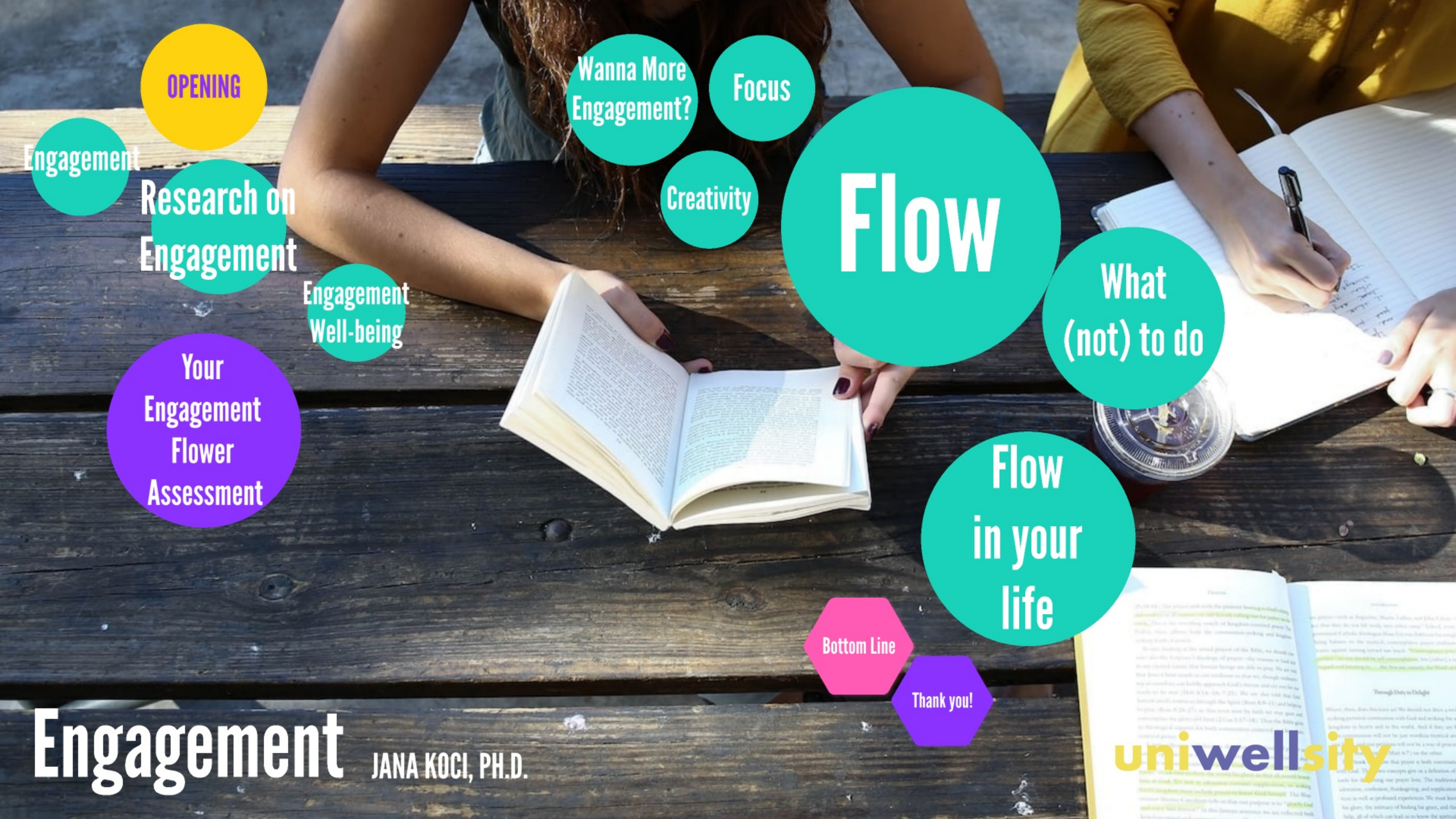
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



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



*Take Home
Messages?*

AGREEMENT



thank you soooooooooo much

OPENING

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

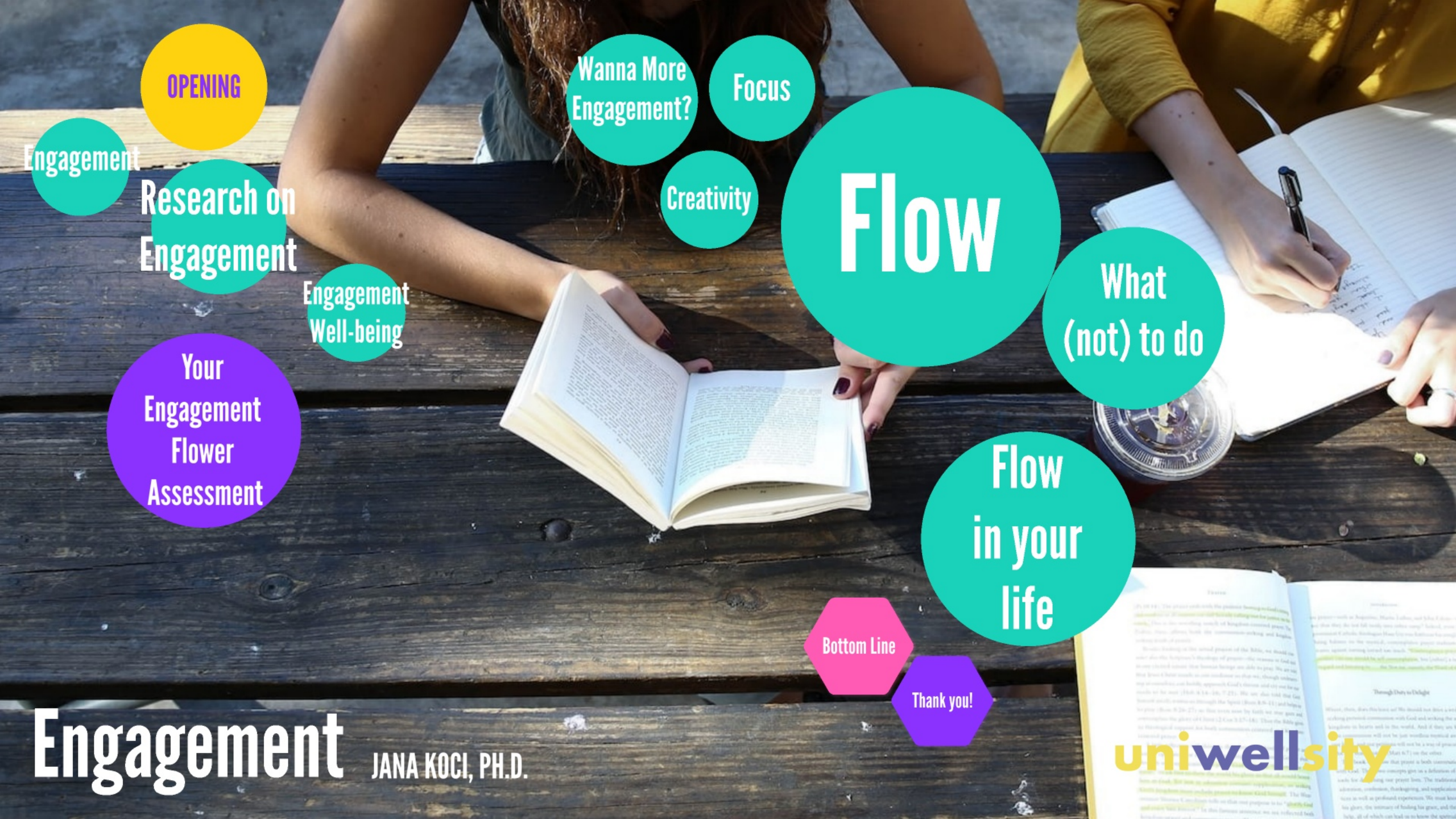
Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity



10 EMPOWERING QUESTIONS TO SUPPORT MY ENGAGEMENT FLOWER GROWTH



1. What can I do to make my engagement a priority?
2. What activities I enjoy doing?
3. What work activities make me forget about the world?
4. What school activity makes me feel fully absorbed in the moment?
5. What activities make me connect to myself?
6. Who do I lose my track of time with?
7. What can I do to hang out with them more often?
8. What is the smallest thing I can do today to increase my engagement?
9. What was I doing last time I found myself in flow?
10. What can I do to incorporate engaging activities in my life more often?

10 TIPS TO BUILD MY WELL-BEING FLOWER

Do it

1. **Make your autotelic activities list.** A list of things you do for its own sake. For the activity itself, not for the result.
2. **Get clear about what activities, situations or people make you more engaged.**
3. **Find ways how to make time for such activities and for people who help you feel engaged.**
4. **Book enough of time for your flow activities in your calendar.** Getting fully engaged and absorbed in the activity takes some time and once you get there, you don't want to cut your flow because you have other responsibilities to deal with.
5. **Make intention.** Before you start your creative process, think of what you want it to be like and even visualize your successful achievement.
6. **Set your environment to support your engagement (e.g. find a place where you can focus the best, eliminate distractions and set realistic goals).**
7. **Balance your skills and challenges certain activities demand.** Either lower the pressure you put on yourself or raise the bar.
8. **Try to stay relaxed throughout your creative process.** Whether you write an essay, paint or dance.
9. **Try to stay away from thoughts whether will people like what you are doing/working on or not.** Do it for yourself and for the feeling it generates for you.
10. **Recover from flow.** Longer periods of deep concentrations can be physically and mentally demanding. Hydrate, eat and rest.

TIPS TO YOUR ENGAGEMENT SNACKING

Make it quick, easy and fun!



MAKE AN INTENTION TO
FOCUS BEFORE YOUR CLASS



STRETCH YOUR BODY
WITH YOGA



SET A REALISTIC GOAL FOR
YOUR TODAY'S DEEP WORK



MEDITATE



PRACTICE
BOX BREATHING



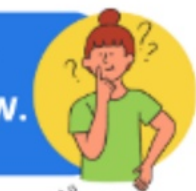
CREATE A MIND MAP FOR
THE TASK YOU ARE ABOUT
TO DO



LISTEN TO THE CLASICAL
MUSIC WHILE WORKING



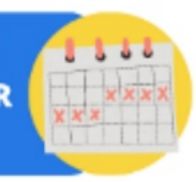
REMIND YOURSELF OF
WHAT GETS YOU IN FLOW.



SET YOUR ENVIRONMENT
FOR DEEP WORK



MAKE ROOM IN YOUR
CALENDAR TO DO YOUR
HOBBIES NEXT WEEK





thank you soooooooooo much

OPENING

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

Bottom Line

Thank you!

Engagement

JANA KOCI, PH.D.

uniwellcity

