

VĚČNÝ ZAČÁTEČNÍK

Jak se přestat točit v kruhu
při studiu jazyků



Jana Šandová

Lektorka a milovnice jazyků

jana-sandova.cz



Martina Dobešová

Koučka, mentorka a pohádkářka

etologierizeni.cz



Toto jsou pracovní listy k workshopu Věčný začátečník.
Přímo souvisí s tématy, která budeme společně probírat.
Prosíme, **nevyplňujte je předem** 😊

(1.)

OHLEDNOUT SE

Které návyky Vás brzdí?

„Vždy něco děláme. Otázkou je, co.“

Vzpomeňte si na ten **moment, kdy jste přestali** s učením.

Co jiného jste místo učení jazyka v ten moment začali dělat?

Čím to začalo, co se stalo, nebo co jste si řekli v tu chvíli?

Prozkoumejte své návyky při učení a hledejte vzorec, který se opakuje:

- Ve kterém **okamžiku vypadnete z rytmu**? Co tomu předcházelo? Co jste si v tu chvíli řekli?
- Co je ten **bod zvratu**, kdy zcela hodíte flintu do žita? **Čím si zdůvodníte nepokračování**? Jaké konkrétní důvody uvádíte?

Svou **BRZDU** si pojmenujte.

Má brzda se jmenuje: _____

(2.)

PŘICHYSTAT SI LANO

Jak se nejlépe učíte?

„Vždy už něco umíme. Otázkou je, jakpak to 😊.“

Kterou činnost **dnes bravurně ovládáte?**

Jak to, že to umíte?

Co Vám zafungovalo při jejím učení?

Prozkoumejte, jaký styl učení Vám vyhovuje, co na Vás platí:

- Kdy, za jakých okolností, **si něco zapamatujete?**
- Jaký argument na Vás platí, **co si říkáte, abyste vytrvali?**
- Učíte se lépe o samotě, nebo ve skupině, **jaký „tlak“ Vám vyhovuje?**
- **Čím se „honíte“ a čím se „odměňujete“?**

Svůj **STYL UČENÍ** si pojmenujte.

Učím se díky _____

(3.)

ODRAZIT SE

S čím můžete počítat?

„Co nejde změřit, je „obluda“. Kdo by neutekl?

‘Mluvit dobře anglicky,‘ to je nekonečný cíl! Udělejte ho konečným.

Jak? **Rozdělte cíl na etapy!** Co chcete umět za čtvrt roku a je to pro Vás dosažitelné? To pak podělte na menší úseky, tedy měsíce, týdny, dny: **rozložte si náklad.**

Zapojte smysly, vychutnejte si stříhání metru až k cíli:

- **Dejte si před oči svůj cíl** tak, abyste ho skutečně fyzicky viděli, např. učebnici, jazykové kartičky, pozvánku na oslavu, lístek na koncert.
- Opřete se o to, co už víte. **Pochvalte se!**
- Jak budete „ukrajuvat dort“ či „razítkovat pokrok“? **Zapojte fantazii.**

Svou cestu si budete **ZNAČIT** takto _____ 😊

(4.)

PRINC A VEČERNICE

Nezastavuj se, neohlížej a neuhni 😊

„Dostat to do krve“

I na krátké cestě může čekat řada svodů a pastí.

Ale Vy je už znáte a víte, jak na to!

Vaše „Bludička“ se jmenuje _____ (viz 1)

Váš osvědčený způsob, jak z toho ven je _____ (viz 2)

Nejste ztraceni, víte, kde jste a neztrácíte z očí cíl _____ (viz 3)

Jít ale musíte sami, jen chytout a neztratit rytmus _____ (viz 4)

Pod kůži dostaneme nový návyk díky **rituálu**.

Prozkoumejte, jak Váš rituál konkrétně vypadá:

- Kolik je hodin, kde jste, s jakým signálem si studium spojíte?
- Co si umíme v duchu představit „jako reálné“, zvládneme lépe i doopravdy.

Váš **RITUÁL** je _____

KONEC, ZVONEC?

Kde jedna cesta končí, jiná začíná

Co jste si pro sebe uvědomili díky webináři Věčný začátečník?

Za co se oceníte?

Jakou **jednu** věc u sebe od teď **změníte**?

Držíme Vám palce,

Jana Šandová, lektorka a milovnice jazyků, www.jana-sandova.cz

Martina Dobešová, koučka, mentorka a pohádkářka, www.etologierizeni.cz



KDE NÁS NAJDETE

Pomocná ruka lektora a kouče

Jana Šandová, lektorka a milovnice jazyků

www.jana-sandova.cz

- Knížka zdarma, **pro Vás jen na kliknutí**:
→ [ebook Nepravidelná slovesa](#)
- Online kurz:
Základní anglické časy
<http://jana-sandova.cz/ucte-se-efektivne/zakladni-anglicke-casy-online-kurz/>



Martina Dobešová, kouč a pohádkář

www.etologierizeni.cz a www.zlatepohadky.cz

- Knížka zdarma, **pro Vás jen na kliknutí**:
→ [ebook o skrytém kouzlu Počítání oveček](#)
→ [video-pohádka Počítání oveček](#)
- Online kurz:
Věčný začátečník - Jak se přestat točit v kruhu nejen při studiu jazyků
<https://etologierizeni.cz/online-kurz-vecny-zacatecnik/>

