VERIM®

VIRTUAL ENERGY
RESOURCE and INTELLIGENCE MANAGEMENT

WWW.SKLEP.BIOFEEDBACK.INFO.PL

NEURO-SPORT & NEURO-BIZNES
Peak Performance Coaching

DARIUSZ SKORUPA

tel. kom. +48 515 610 468
tel. +48 22 300 00 03
e-mail: dariusz.skorupa@gmail.com
GG: 1268442
Skype: dskorupa
www.psychologsportowy.eu
www.biofeedback.info.pl
www.facebook.com/dariusz.skorupa
www.facebook.com/verim.biofeedback

ZAPRASZAMY

VERIM PODZIELONY JEST NA CZTERY SEGMENTY

W segmencie „Energii" możesz pracować nad następującymi kluczowymi zagadnieniami związanymi z zarządzaniem energią:

Samoregulacja

- **Relaks** – definiujemy go jako zdolność do redukcji poziomu stresu mierzoną bezpośrednio przez GSR (oporność skóry).
- **Aktywacja** – określamy ją jako poziom stresu, który może być wywołany przez strach, frustrację, agresję lub uczucie radości. Na tym poziomie nie da się rozróżnić aktywacji jako pozytywnej bądź negatywnej.

Fleksybilność/Elastyczność – możliwość wyboru właściwej strategii dla poszczególnych zadań i sytuacji. Najpierw trzeba rozpoznać wzorce, by być w stanie rozwiązać daną sytuację za pomocą innych możliwych sposobów reagowania.

Skupienie – dolność do koncentracji bez konieczności zbytniej aktywacji. Wystarczy użyć niezbędnej energii i nic więcej - już można skupić się na konkretnym zadaniu. Jeśli umysł nie jest dobrze ukierunkowany wydatkujemy energię na zbędny namysł, który nie dotyczy tej chwili, tego zadania. Jest to marnowanie energii. Skupienie i relaksacja są tu bardzo silnie skorelowane.

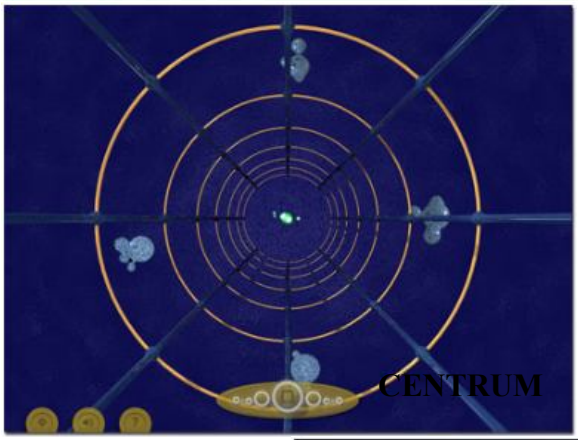
Flow (Przepływ) – to optymalny stan umysłu do wykonania określonego zadania. Często jest to zdolność do pozostania w stanie skupienia chociaż sytuacja jest bardzo aktywizująca. To nie jest stan mistyczny, ale stan prawdziwe psychofizjologicznej jedności, gdzie jesteś bardzo skupiony, twórczy i produktywny.
Jest to stan, w którym masz świadomość tego, że dobrze się zaprezentujesz, doskonale zatańczysz czy też szybko znajdziesz rozwiązywanie równań. Stan, w którym umysł i ciało idealnie współpracują ze sobą a ty jesteś maksymalnie skupiony na zadaniu. Nieważne co robisz, przepływ energii następuje bez zbędnego wysiłku i jesteś całkowicie tu i teraz.

Nie można zmusić się do wypoczynku. Dlatego też nie używamy takich terminów jak „Kontrola umysłu", mówimy raczej o „Dostrojeniu umysłu" i samoregulacji. Dostrojenie i regulacja wymagają tego, aby najpierw wiedzieć w jakim punkcie/stanie teraz jesteś, a następnie znaleźć sposób, by otworzyć się na pożądane „zmiany". W tym celu musisz się skupić, w przeciwnym razie wprawdzie zrobisz coś, ale nie otworzysz się na stan bycia tu i teraz. Ogólnie można porównać sytuację ćwiczenia z VERIM i biofeedbackiem do tego jak dziecko uczy się używać kierownicy. Musi ono najpierw rozpoznać, skojarzyć i opanować ruchy skrętu w prawo i w lewo, by móc właściwie kierować samochodzikiem. Podobnie jest z naszym umysłem – musi on się nauczyć jak osiągać pożądany przez nas stan i w tym

właśnie pomoże Ci VERIM. Nasz system pokaże, w jakim kierunku masz iść i czasem sprowokuje Cię do uczenia się nowego doświadczania. Poznasz sam siebie i zdecydujesz o kierunku swojego rozwoju.

Dla wielu z nas o wiele trudniejsze jest osiągnięcie stanu aktywizacji niż zrelaksowanie się. Tak jak relaksacja jest ważna w procesie regeneracji czy uczenia się, tak jeszcze większa jest rola aktywizacji w procesie przetrwania. Bez aktywizacji nie moglibyśmy przetrwać jako gatunek. Zobacz jak szybko zmienia się zachowanie i pozycja gada, gdy w fazie zagrożenia ze stanu relaksu przechodzi w stan gotowości do walki. Ten sam proces jest zakodowany w strukturze naszego mózgu.

MODUŁY - "ENERGIA"



Jakimi dysponujemy zasobami i jakie cele możemy osiągnąć?

Jednym z podstawowych zabiegów w procesie rozwijania inteligencji emocjonalnej jest stawanie się świadomym własnych cech osobowych, co oznacza budowanie pewności siebie. Rozwój zasobów ludzkich dokonuje się przez połączenie myśli (wiedzy) z umiejętnością radzenie sobie ze swoimi uczuciami.
Dzięki postrzeganiu swoich mocnych i słabych stron wiedzy na ich temat mamy możliwość dotarcia do siebie i otoczenia w bardziej inteligentny sposób.
Koncepcja Zasobów Ludzkich zyskuje na znaczeniu w niemal wszystkich dziedzinach pracy. W dobie społeczeństwa informacyjnego wiedza i inteligencja społeczna pracowników stają się decydującymi czynnikami wpływającymi na funkcjonowanie przedsiębiorstw.

Najważniejszymi zasobami, jakimi dysponują ludzie są

Cierpliwość

Uzbroisz się w cierpliwość w reagowaniu na zaspokajanie potrzeb i pokonywanie trudności – ukształtujesz cechę cierpliwości;

Uzmysłowienie sobie źródeł frustracji

- Przyjrzysz się swoim porażkom, aby zaakceptować swoje wewnętrzne sprzeczności i reagować na nie w konstruktywny sposób
- Nauczysz się jak radzić sobie ze stratą i przyznawać się do błędów

Koncentracja i optymalny czas reakcji

Nauczysz się jak dłużej pozostać skupionym i szybko odpowiednio reagować

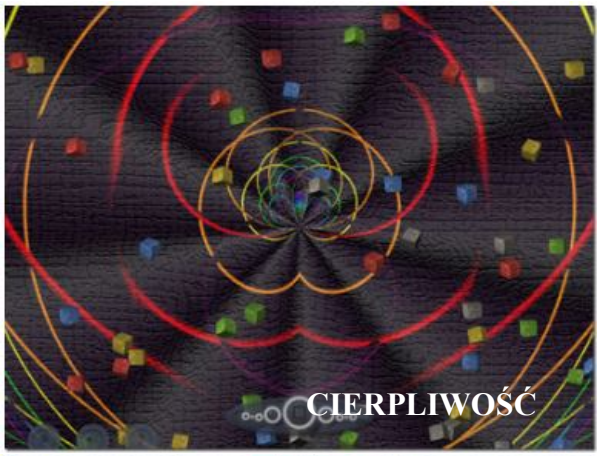
Stan „flow" lub stan zrelaksowanej koncentracji

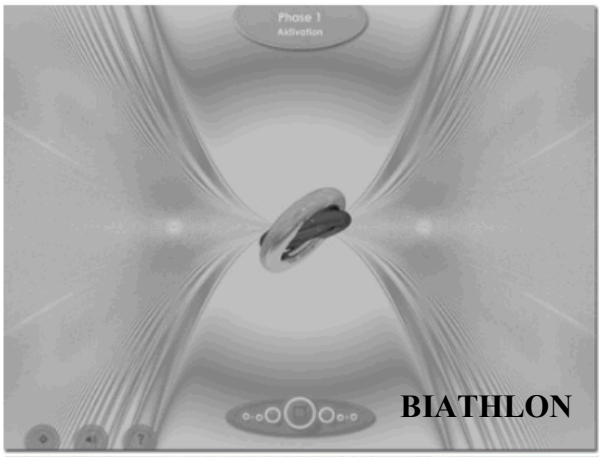
Pozostaniesz skoncentrowany, uważny i gotowy do działania, a jednocześnie zrelaksowany; jest to wspaniały stan „flow" - stan „uskrzydlenia", płynnego wykonywania skomplikowanych czynności bez napięcia.

„Strojenie umysłu" albo samoregulacja

- Nauczysz się reagować na zewnętrzne czynniki stresogenne nie według swoich sztywnych zakodowanych schematów reakcji, ale będziesz w stanie działać w sposób świadomy, a nie po prostu bezwiednie reagować.
- Wnikniesz we własne uczucia i będziesz potrafił je nazywać.
- Rozpoznasz swoje wewnętrzne blokady.
- Zwizualizujesz określone sytuacje i rozwiązanie danego problemu.

MODUŁY - "ZASOBY"





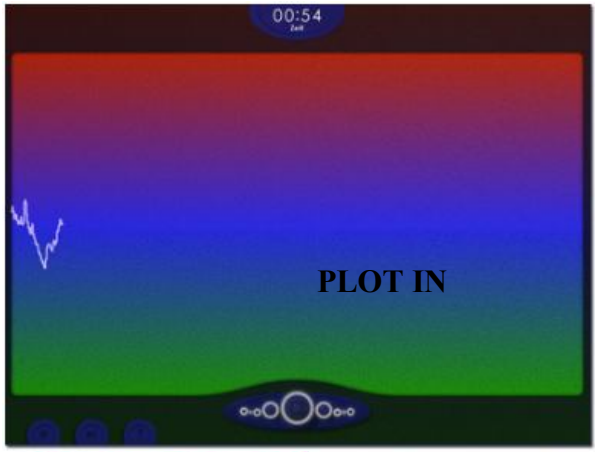
Segment „Inteligencja" tworzy idealną przestrzeń do rozwijania umiejętności samooceny i wsparcia procesu poznawania własnego „ja".

W tym segmencie szkoleniowym będziesz ćwiczyć swoją **umiejętność samooceny** za pomocą modułu „Fabuła". Szybko i w lepszy sposób nauczysz się rozpoznawać swój stan psychofizjologiczny. Jeśli nauczysz się lepiej rozpoznawać swój stan, twoja wiedza o sobie samym będzie głębsza. Będziesz też w stanie lepiej zrozumieć związki, jakie zachodzą między twoimi myślami, uczuciami i psychofizjologią otaczających cię ludzi. Tym samym staniesz się **inteligentniejszy** również na **poziomie emocjonalnym**. Będziesz bardziej **wrażliwy** na doświadczanie zarówno siebie jak i innych ludzi. Ta wiedzy uczyni cię zdolnym do podejmowania nowych decyzji, ponieważ procesy zachodzące wewnątrz ciebie staną się

dla Ciebie bardziej zrozumiałe. Możesz być zaskoczony odkryciem tego jak niewiele osób nie działam **logicznie** i jak wielu ludzi reaguje **emocjonalnie**. Taką logikę często stosuje się do wyjaśnienia działań emocjonalnych.

Jeśli zrobisz krok kierunku **samoobserwacji** twoje postrzeganie siebie prawdopodobnie zacznie się zmieniać. Wzrośnie twoje poczucie własnej wartości, lecz na początku może się pojawiać także zwątpienie w siebie. Nie należy się tym niepokoić, bo to tylko jeden z etapów procesu uczenia się. Zbyt często działamy niestety jak „emocjonalne roboty", co czyni nas niezdolnymi do podejmowania własnych odpowiedzialnych decyzji. Jeśli jednak zaobserwujesz te procesy zachodzące wewnątrz ciebie i zintegrujesz tę wiedzę ze swoim życiem nie wrócisz do starych wzorców zachowań. Ta nowa wiedza da ci wolność, która przyniesie ze sobą nowe poczucie odpowiedzialności za siebie.

MODUŁY - "INTELIGENCJA"



Dlaczego szkolenia w sieci?

Użytkownicy wersji **ProNet** maja możliwość trenowania w **parach, zespołach** czy **grupach**. Co jednak różni trening w pojedynkę od szkolenia w grupach? Z doświadczenia zdobytego na seminarium możemy odpowiedzieć: „Wszystko”. Sytuacja społeczna w diametralny sposób zmienia nasze wewnętrzne reakcje. Podczas seminariów byliśmy świadkami tego, jak osoby, które okazywały się mistrzami w treningu indywidualnym, w szkoleniu grupowym doznawali niepowodzeń.
Idea psychointeraktywności grupowej VERIM została nagrodzona patentem europejskim w 2006 roku. Psychointeraktywność znalazła doskonałe zastosowanie w telecoachingu i może być zaczątkiem rewolucji kulturalnej w dziedzinie sztuki i mediów.
W chwili obecnej oferujemy dwa moduły sieciowe i już pracujemy nad następnymi. Moduły sieciowe zostały przetestowane na seminariach. Oferujemy Państwu ekstra moduł „VERIM COORDINATOR”, który jest sterowany przez serwer i może z niego korzystać do 16 użytkowników.

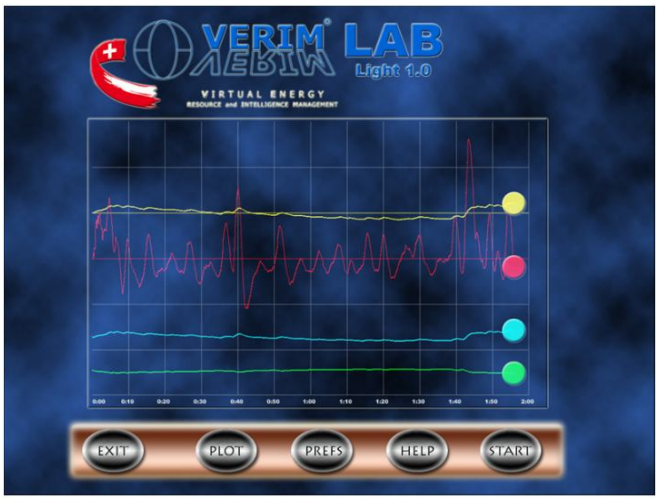
MODUŁY - "SIEĆ”

IDŹ ZA MNĄ

WYŚCIG DELFINÓW

VERIM LAB

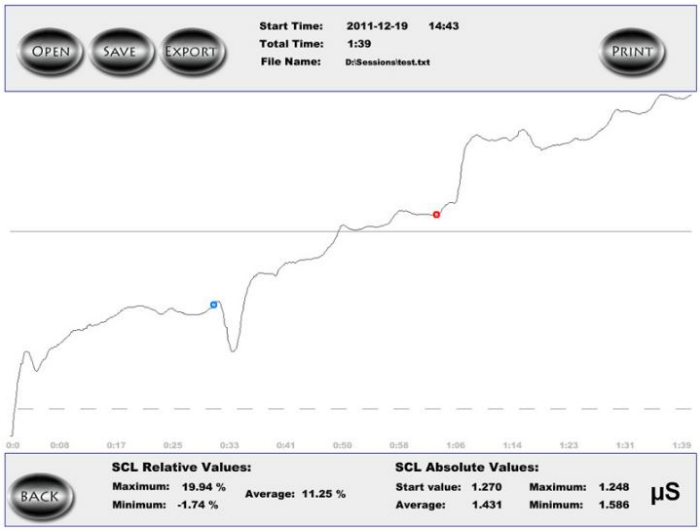
- Jest prostym, lecz także bardzo uniwersalnym narzędziem do badań nad biofeedbackiem i do badań kontrolujących terapię
- Współdziała obecnie z „Mind_Reflection”- interfejsem do pomiaru galwanicznej oporności skóry GSR opartym o złącze USB. Żadne dodatkowe sterowniki nie są konieczne
- Jest opłacalnym rozwiązaniem dla studentów, projektów badawczych w których GSR odgrywa główną rolę przy pomiarze poziomu aktywacji
- Wykorzystuje cały potencjał urządzenia Mind-Reflection, próbkując z częstotliwością 8 próbek na sekundę, z 16-to bitową dokładnością



W czasie rzeczywistym ukazywane są następujące parametry:

• Przewodnictwo skóry w mikrosiemensach
• Oporność skóry w kiloomach
• Względna zmiana od startu
• Względna zmiana miejscowa (okno 2 sekundowe)

Wykres po pomiarze ukazuje względną zmianę do startu oraz kilka wartości statystycznych. Możliwe jest zachowanie i powtórne załadowanie danych albo ich eksport w pliku celem importowania przez Excellub inne programy.



MIND REFLECTION GSR