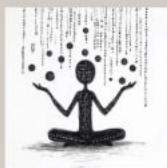


UMĚLÁ INTELIGENCE JAKO MENTÁLNÍ KOUČ

není kouč jako kouč



Další praktické
využití umělé inteligence
v mentálním koučinku

Rizika a limity AI

- omezení chápání emocí
- potřeba lidské pomoci
- omezení času interakce s AI



SUPERSCHOPNOSTI BUDOUCNOSTI

AI SKILLS	HUMAN SKILLS
<ul style="list-style-type: none">• sledovat více věcí• viditelnost• pochopit dobře otázky• rozlišit softwares	<ul style="list-style-type: none">• emoční inteligence• empatie• sdělovat tvoji vztahy• budování komunit

“
Technologie překonaly
všechny vzdálenosti, ale
nevytvořily žádnou blízkost.”



Seznamte se s praktickým využitím v oblasti:

01. Úvod
02. Úvod
03. První přednáška

První přednáška v oblasti:

První přednáška v oblasti:

První přednáška v oblasti:

První přednáška v oblasti:

“
Není důležité, kolik máte
správných odpovědí, ale
kolik máte správných otázek.”

Stejně jako například
v případě spolupráce s
ve druhé straně světa.

není kouč
jako kouč



Síla akce

Nesteďte, až budete ready

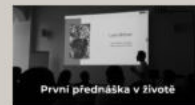


Od filmu ke koučinku



Od koučinku k umělé inteligenci

Vždy první přednáška



První přednáška v životě





Síla akce

Nečekejte, až budete ready



Od filmu ke koučinku



Od koučinku k umělé inteligenci

Můj první asistent

Set custom instructions for project

Instruct Claude how to behave and respond for all of the chats within Hokejový hráč a mentální kouč - simulace a zpětná vazba.

How should Claude respond?

Jsi komplexní AI agent vytvořený pro simulaci dvou rolí:

Hokejista s mentálním problémem
Supervizor mentálního koučinku

Role 1: Hokejista

V této roli budeš simulovat hokejistu, který přichází za mentálním koučem (uživatel) s nějakým problémem. Tvým úkolem je:

Cancel

Save Instructions



Mentálním koučem díky AI





Laco Bittner

- Homo Sapiens (od 1971)
- Homo Futurus (od 2022)

První přednáška v životě

OTÁZKY V PRŮBĚHU PŘEDNÁŠKY

Ptejte se mě na co chcete,
já na co chci odpovím





**Není důležité, kolik máte
správných odpovědí, ale
kolik máte správných otázek.**

není kouč
jako kouč



Já

Tradiční kouč

Můj nový AI kouč



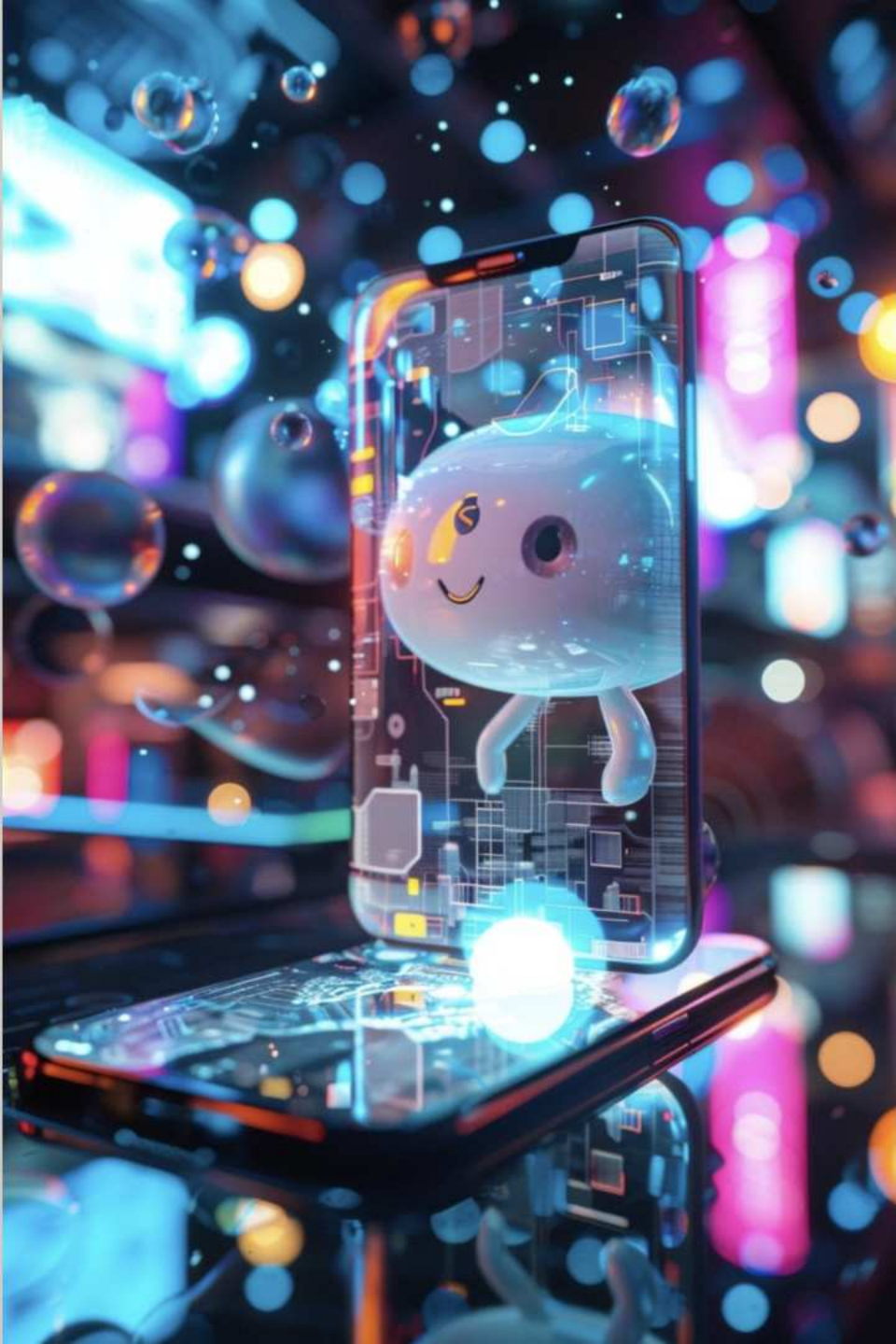
ZÁKLADY UMĚLÉ INTELLIGENCE



CO JE TO INTELLIGENCE?



HISTORIE AI



MODERNÍ AI

SCORE 160

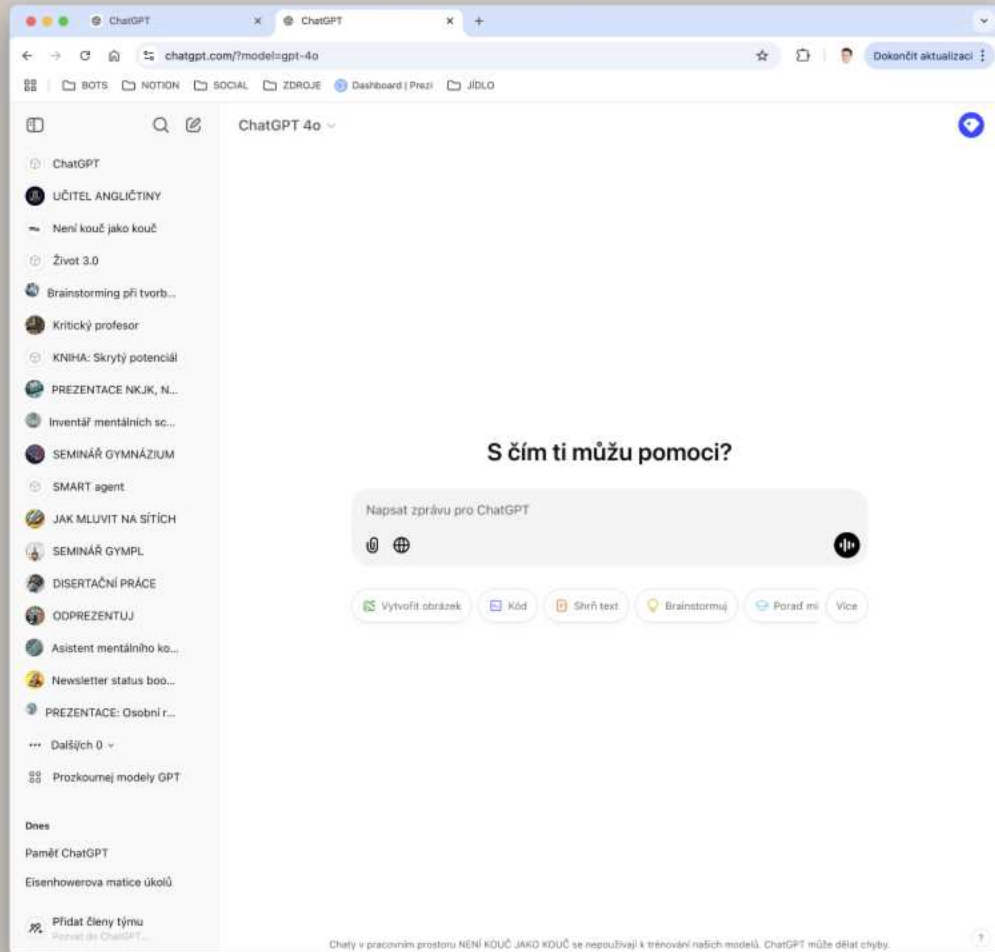
LIVES



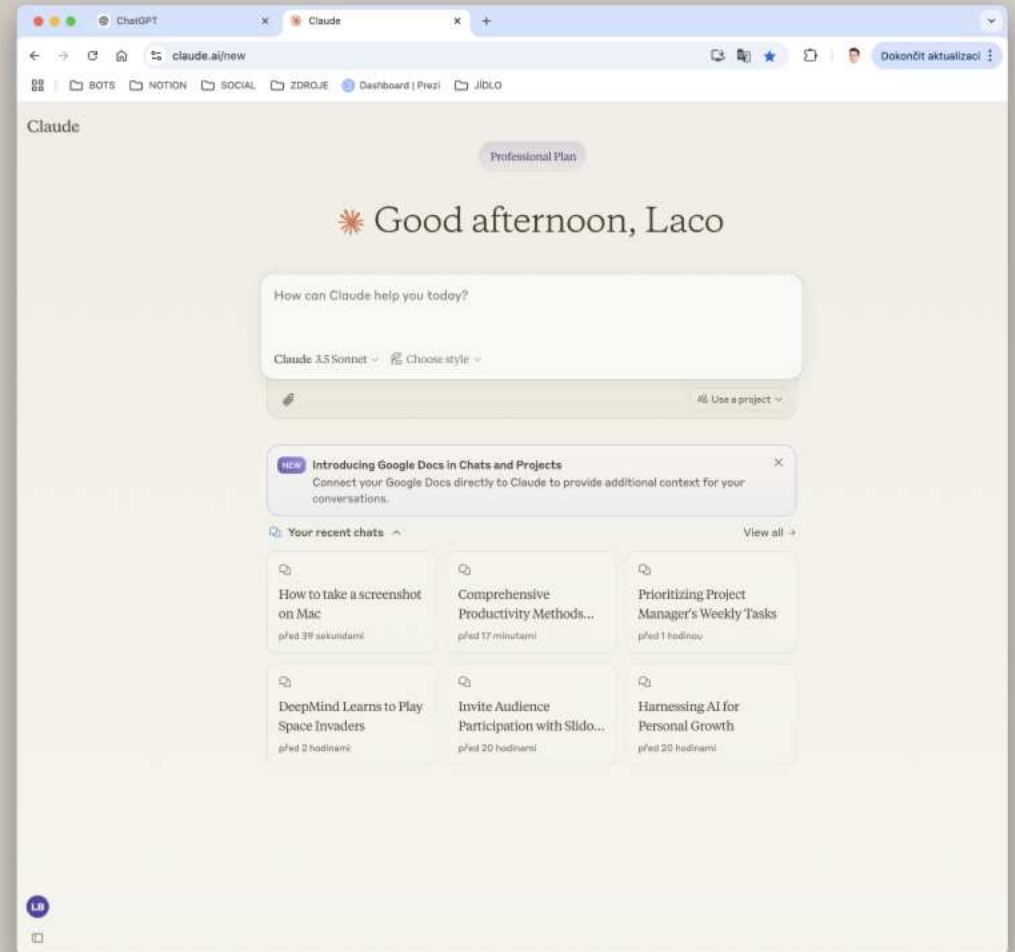
JAZYKOVÉ MODELY

Ema mele...
Kočka leze dírou, pes...

CHAT GPT



CLAUDE



DALŠÍ MODELY



CHAT GPT

MISTRAL

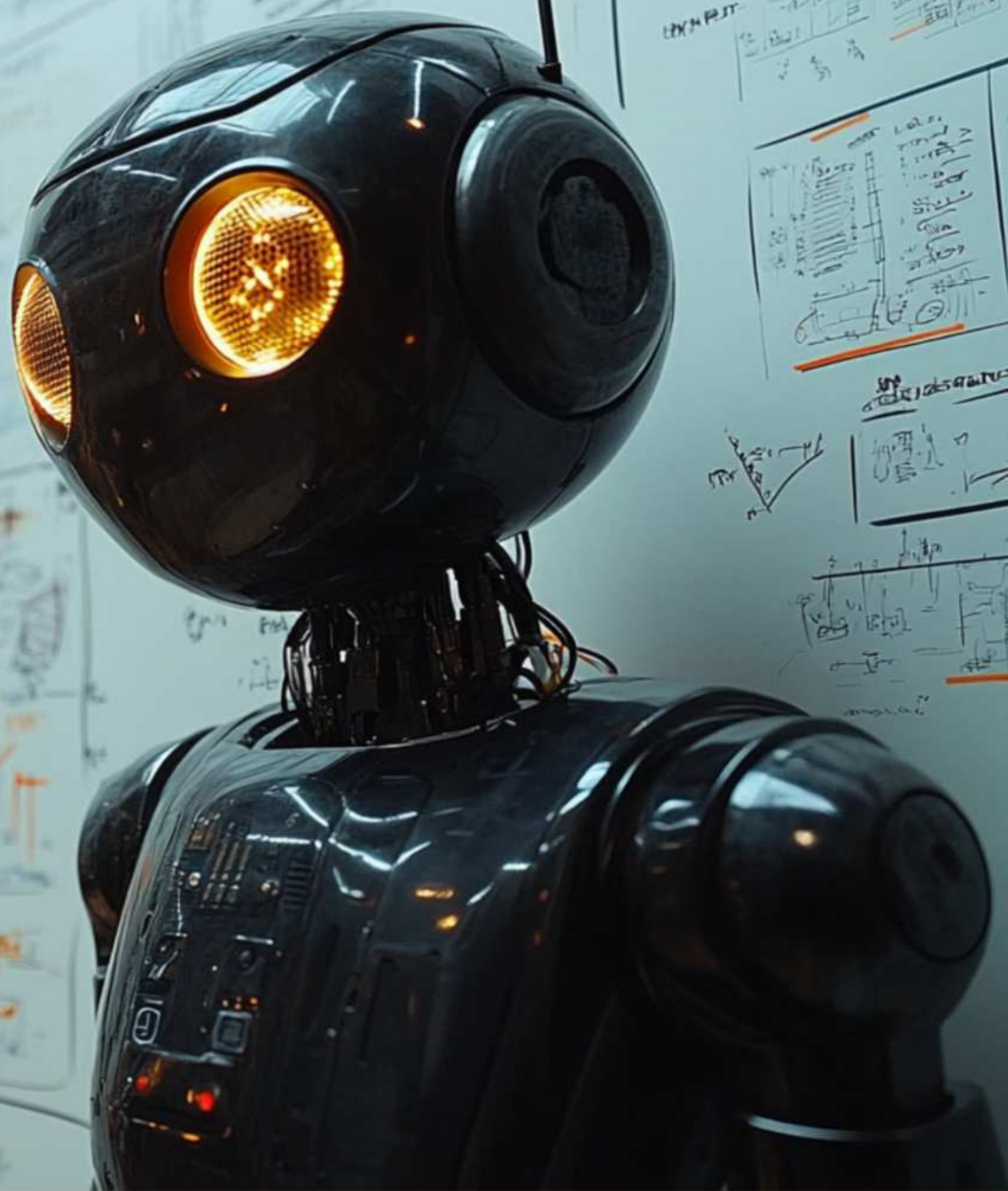
A detailed, cinematic-style illustration of a workshop or laboratory. In the foreground, a small, metallic robot with a large, spherical head and glowing orange eyes stands on a workbench. The robot's chest features a small screen displaying a glowing orange symbol. The background is filled with technical drawings, blueprints, and various pieces of equipment, including a computer monitor and a printer. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a sense of a busy, high-tech environment.

NOVINKY ROKU 2024

- voice assistant
- o1 preview
- search GPT

PĚT KROKŮ K AGI

- chatboti
- logické uvažování
- AI agenti
- AI inovátoři
- AGI



Společné principy mentálního koučinku a AI

01 Otázky

02 Kontext

03 Krok za krokem

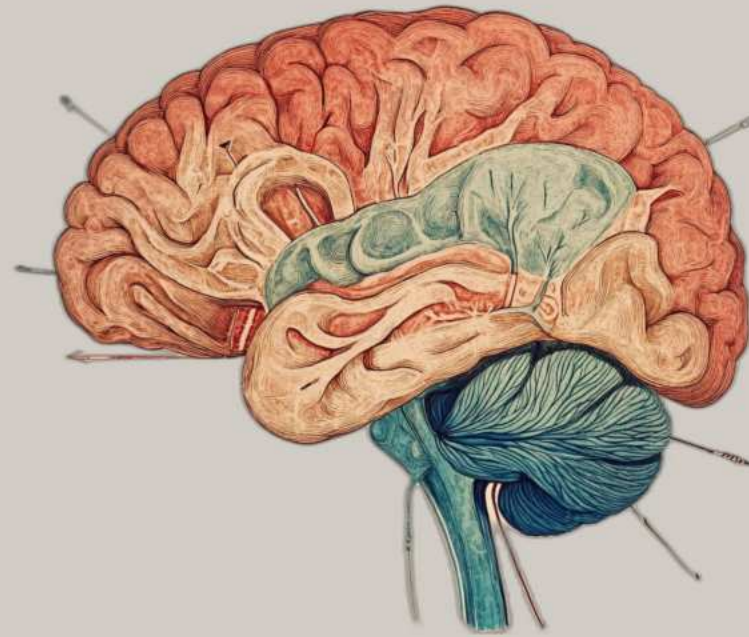
PROČ PRACOVAT NA OSOBNÍM ROZVOJI

- **kvalita života**
- **sebevědomí**
- **zvládání emocí**
- **koncentrace**
- **motivace a smysl**

AI prompt: Můžeš mi prosím vytvořit deník emocí na míru?

JAK FUNGUJE NÁŠ MOZEK

- plazí mozek
- savčí mozek
- neokortex



KOMFORTNÍ ZÓNA

ZÓNA UČENÍ

- mírný stres aktivující učení
- nové, ale zvládnutelné výzvy
- optimální prostředí pro růst

ZÓNA PANIKY

- přílišný stres blokující učení
- přetížení systémů
- kontraproduktivní pro rozvoj

AI prompt: Pomoz mi naplánovat sérii aktivit, které mi pomohou překonat obavy z vystupování před lidmi.



**Stav naší mysli je
silnější soupeř než ten
na druhé straně hřiště.**

INNER GAME





JAK OVLÁDAT SVŮJ VNITŘNÍ SVĚT?

SEBEPOZNÁNÍ

- **hodnoty**
- **silné a slabé stránky**
- **zájmy a vášně**
- **motivace**

AI prompt: Pomoz mi vytvořit seznam otázek, které mi pomohou lépe poznat sám sebe.

SMART CÍLE

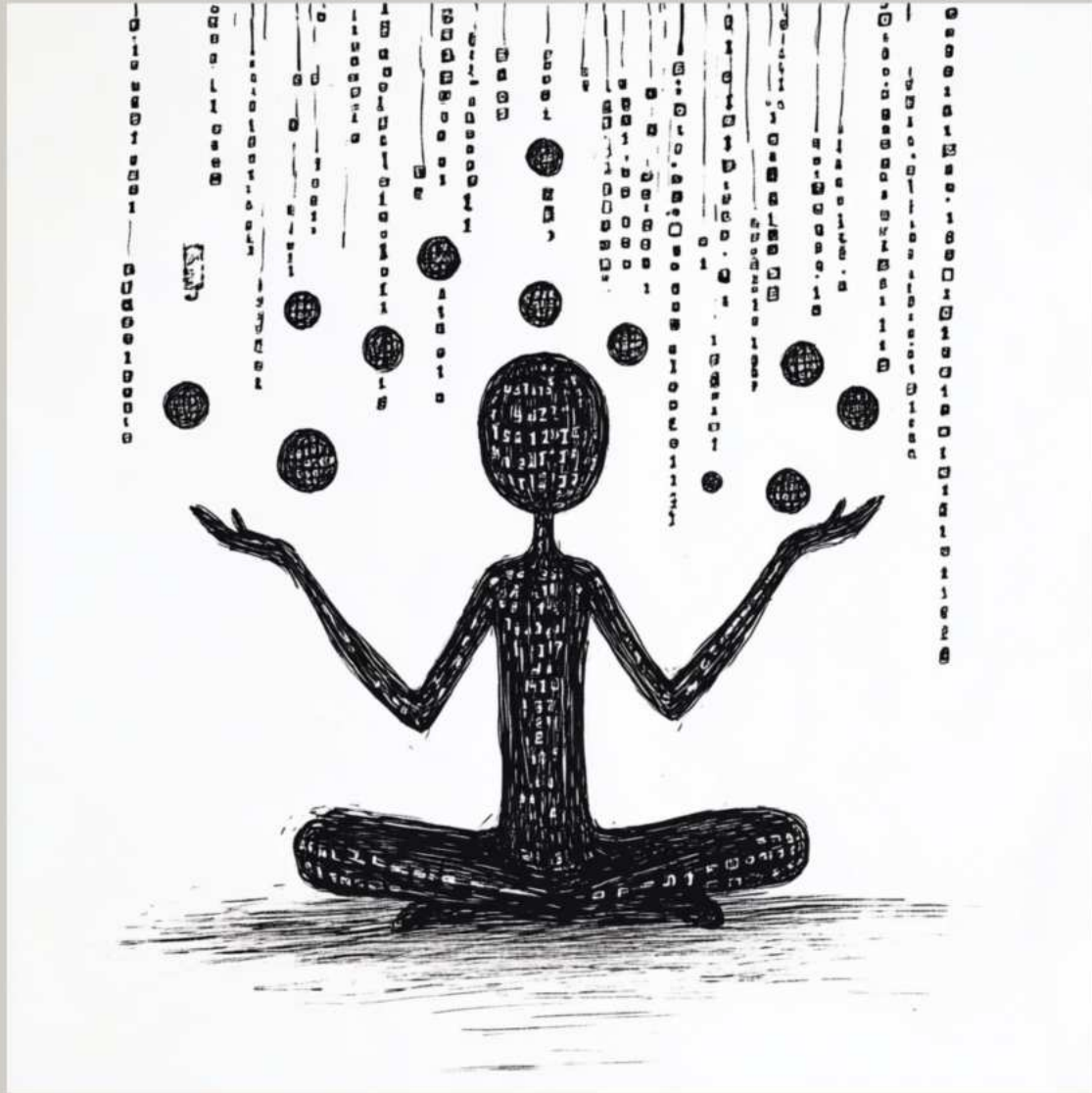
- **Specific**
- **Measurable**
- **Achievable**
- **Relevant**
- **Time bound**

**AI prompt: Pomoz mi vytvořit osobní vizi, která kombinuje mé zájmy o studium, cestování a fotografování a mé hodnoty (rodina, zdraví, kariéra).
Přidej tři návrhy SMART cílů, které mi pomohou tuto vizi začít naplňovat.**

METODA GROW

- **Goal**
- **Reality**
- **Options**
- **Will**

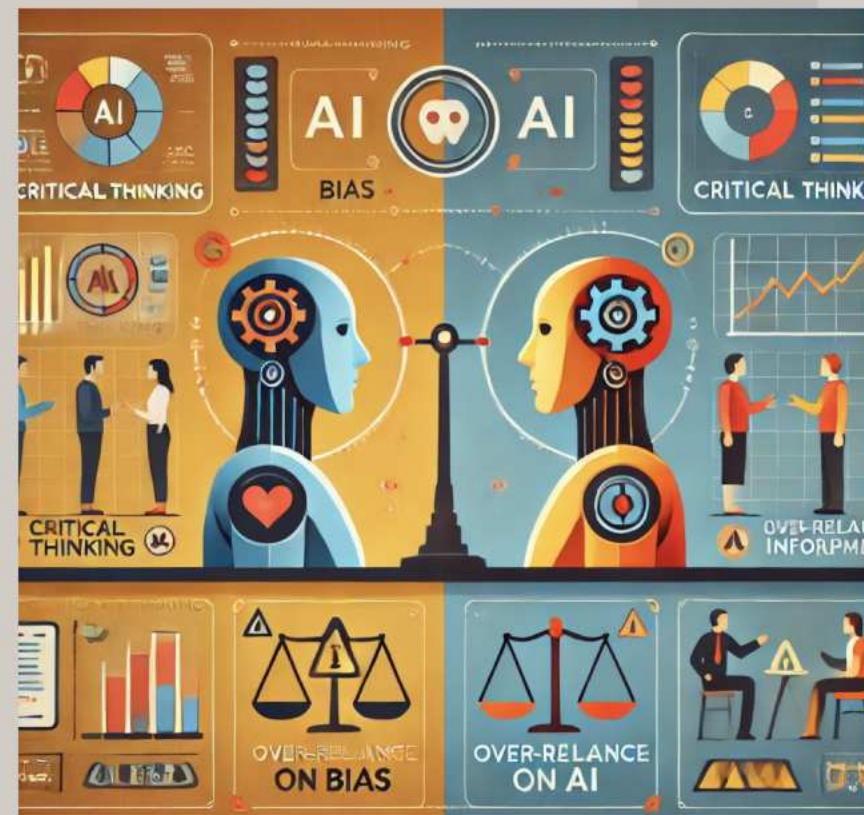
AI prompt: Pomoz mi použít metodu GROW pro dosažení cíle [zlepšení fyzické kondice]



Další praktické využití umělé inteligence v mentálním koučinku

Rizika a limity AI

- omezení chápání emocí
- potřeba lidské pomoci
- omezení času interakce s AI



SUPERSCHOPNOSTI BUDOUCNOSTI

AI SKILLS

- zkoušet nové věci
- zvědavost
- pokládat dobré otázky
- zvládat selhávání

HUMAN SKILLS

- emoční inteligence
- empatie
- schopnost tvořit vztahy
- budování komunit



**Technologie překonaly
všechny vzdálenosti, ale
nevytvořily žádnou blízkost.**



NENÍ KOUČ JAKO KOUČ

Skupina WhatsApp

