



Co-funded by
the European Union



Psychická odolnost

Jak zůstat v klidném oku hurikánu

RainFellows

Agilní kouči a mentoři

napiste.nam@rainfellows.cz

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Program EduLeaders

**Modul 1.
Leadership**

**Modul 3.
Psychická odolnost**

**Modul 5.
Společné setkání
CZ + SK
5. 6. 2023**

**Modul 2.
Modul agilita a
kultura**

**Modul 4.
Zpětná vazba**

Dobrý výsledek dne

- S čím chci odcházet
- Co mne na tématu zajímá?

Co pro tebe znamená pojem “psychická odolnost”?

Jak se u mne projevuje tlak?

Vedení lidí je vrcholový sport



Osobní příběhy



Dopady stresu



Co-funded by
the European Union

Stresová reakce

= Zamrznutí / útěk / útok reakce

- Evoluční mechanismus zvyšující šance na přežití
- Extrémně rychlý nástup (dříve, než si sami nebezpečí uvědomíme)
- Ve své podstatě jde o zaplavení těla chemikáliemi, které podporují funkce těla potřebné k přežití a upozadují ty ostatní

Stresová reakce

Řízená amygdalou, která přes několik prostředníků zajistí uvolnění adrenalinu, noradrenalinu, kortizolu a přibližně 30 dalších látek, které způsobí:

- Zrychlení tepu a zvýšení krevního tlaku
- Koncentrování krve ve svalech, srdci a dalších klíčových orgánech
- Zrychlené dýchání
- Rozšíření zornic
- Uvolnění glukózy a dalších zdrojů energie do krve
- Pocení

- Vypnutí imunity
- Vypnutí zažívání
- Vypnutí růstu
- Oslabení reprodukce
- ...

Vaše tělo se do svého výchozího stavu bude vracet 20-60 minut!

Cvičení: Z čeho vnímám tlak?

1. **Popiš všechny stresové situace, které aktuálně v práci/v osobním životě prožíváš.**



Cvičení: Z čeho vnímám tlak?

2. **Rozděl** věci, které tě napadly na to co **dokážeš ovlivnit** a na to co **nedokážeš ovlivnit** a nalep na příslušný flipchart



Cvičení: Z čeho vnímám tlak?

3. Porad'te si navzájem.



Stres byl, je a bude – co s tím?

Odkud se moje pocity berou?





Co-funded by
the European Union

Cvičení: Zranitelná místa

Úkol:

Každý sám za sebe si bez dlouhého rozmýšlení si odpovězte na otázky a prohlášení.

ABC přemýšlení

Krok 1: Sledujte svůj vnitřní dialog nad zvolenou situací.

Krok 2: Analyzujte výsledky.

Krok 3: Rozporujte a zpochybňujte

Krok 4: Vytvořte nová adaptivní přesvědčení.

Pojďme to zkusit!

Cvičení: Emoce a vnitřní dialog

Úkol :

1. Vzpomeň si konkrétní svoje selhání / chybu nebo náročnou životní situaci.
2. Jak ses u toho cítil?
3. Co ti v tu chvíli říkal tvůj vnitřní hlas? Vyjádři jednou větou.
4. Kdy jsi poprvé slyšel / slýchal takový hlas?

| Událost / situace | Pocity | Vnitřní hlas | Kdy poprvé? |
|-------------------|--------|--------------|-------------|
| | | | |



ABC technika



ABC přemýšlení

- Ukazuje povědomí "jak" myslíme
- Pomáhají vidět **vzorce a souvislosti** v čase
- Uvědomění že **naše myšlenky jsou často iracionální, nelogické = můžeme zpochybnit a nahradit je pozitivními.**

ABC přemýšlení

Krok 1: Sledujte emoce a chování, které nás trápí nebo nám způsobují problémy

Krok 2: Identifikujte události, ve kterých k tomu dochází

Krok 3: Pojmenujte přesvědčení, které ji (je) doprovázejí.

| A = Aktivační událost | B = Přesvědčení | C = Důsledky v chování a emocích | D = Rozpor |
|------------------------------|------------------------|---|-------------------|
| | | | |

ABC příklad

| A = Aktivační událost | B = Přesvědčení | C = Důsledky | D = Rozpor |
|--|--|--|---|
| Důležitá schůzka, Setkání se sborovnou Zkouška Veřejné vystoupení | Selžu! To nezvládnou! Nikdy se na to nedokážu pořádně připravit! | Znepokojení, Nervozita Nemůžu spát Nesoustředěnost Podrážděnost Uvažuji, že se na to vykašlu, změním termín | Mám velký zájem zkoušku udělat, ale moje chování a pocity mi v tom vlastně brání a jdou proti tomu |

ABC příklad

| A = Aktivační událost | B = Přesvědčení | C = Důsledky | D = Rozpor |
|--|--|--|---|
| Každý úkol, “automaticky” chci udělat perfektně, bezchybně a rychle | Když budu dělat věci na “jedničku” a hned, tak mne lidi budou chválit oceňovat a já se budu cítit hodnotný. Budu se cítit dobře | Krysa v kolečku Nestíhám Nedělám vše “dobře”, perfektně Lidi berou moji práci jako samozřejmost Nedostávám ocenění | Chci pochvalu od okolí, které se mi vůbec nedostává. Chci ocenění a dostávám opak. |

ABC příklad

| A = Aktivační událost | B = Přesvědčení | C = Důsledky | D = Rozpor |
|---|--|--|--|
| Někdo mě o něco požádá, abych pro něj udělal, a já řekl ano. | Když budu říkat ANO, budou mě mít lidi rádi. Aby mě lidi měli rádi, abych byl dostatečný, tak “musím” splnit to co ode mě žádají | Znepokojení Stress, Nervozita Nestíhám, Nedodržuj sliby. Okolí se na mě zlobí, jsem nespolehlivý | Nedosahuji cíle, aby mě lidi měli rádi. Protože jsou naštvaní, že jsem nespolehlivý |

Activating event - **Aktivační událost**

Něco se děje s vámi nebo v prostředí kolem vás.



Beliefs - **Přesvědčení**

Máte přesvědčení nebo výklad týkající se aktivační události.



Consequences - **Důsledky**

Vaše víra má důsledky, které zahrnují pocity a chování.



Disputation of beliefs - **Rozporování přesvědčení**

Rozporujte svá přesvědčení, abyste vytvořili nové důsledky.



Effective new beliefs - **Účinná nová přesvědčení**

Přijetí a implementace nových adaptivních přesvědčení.

ABC cvičení

| A = Aktivační událost | B = Přesvědčení | C = Důsledky v chování a emocích | D = Rozpor |
|------------------------------|------------------------|---|-------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Co nás formovalo v dětství

Musíš mít samé
jedničky, abys něco
dokázal!

Prosím tě, chovej se
normálně!

Ježiš ty jsi nemehlo!

Co z tebe vyroste??

Cos to zase provedl!

Nejčastější negativní přesvědčení

- Nemám šanci vyhrát/uspět. Nikdy...
- Nezasloužím si... (být přijatý, milovaný)
- Kdyby zjistili, jaký/á opravdu jsem, nikdo by mě neměl rád
- Všechno zkazím
- Můžu za to já
- Nic na mě není dobrého / zajímavého
- Nejsem jako oni a jsem tím pádem divný/á nebo špatný/á
- Nestojím za nic
- Musím se změnit



**Nejhorší břemeno, jaké může
člověk vláčet životem, je strach a
úzkost z toho, že nesmí být
takový, jaký skutečně je....**

Vlivy negativních přesvědčení

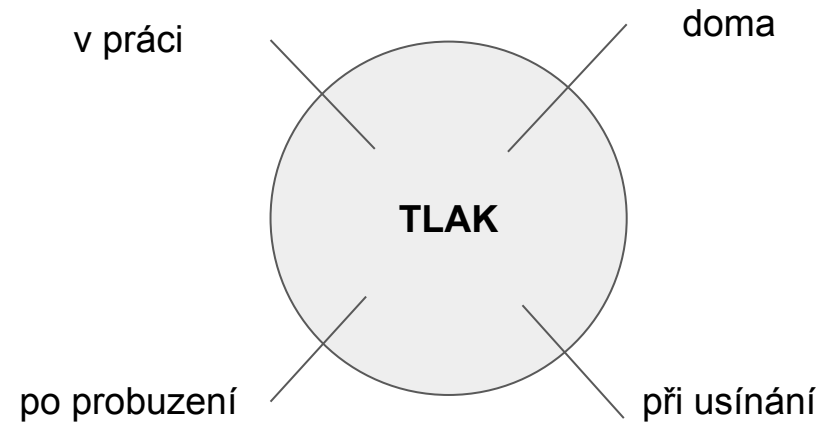
- Sebedestruktivní přepracovanost
- Tlak na výkon
- Touha po dokonalosti
- Idealizace okolí, ostatních
- Obavy, že nemám nebo nebudu mít dost... (peněz, času)
- Nízké sebevědomí, sebeúcta, sebepřijetí, sebeláska



**Tlak,
který si vytváříme sami**

Zvládání tlaku

- Mentální příprava a rituály
 - Přerámování
 - Power věty
 - Relaxace
 - Vizualizace
 - ...



Přerámování - změna významu RAIN FELLOWS

Nebojuj se stresem, ale naopak ho přijmi jako součást toho, co máš rád a udělej z něj palivo pro svou vášeň.



Obecné tipy pro zvládání tlaku



1. **Přesuňte pozornost z výsledku (což vytváří obavy: co když prohrajeme) směrem k sobě tady a teď.** Naučte se dechová cvičení - více v questu dýchání
2. **Oddělte ve svých pocitech vzrušení a obavu ze selhání.** Hlas kritika nás pak oslabuje. Hledejte v celé situaci vašeň, své poslání a to, v čem jste dobří. Můžete si v duchu opakovat posilující větu: **“Jsem, kdo jsem, z určitého důvodu.”** - více v questu power věty
3. **Pojmenujte svou vašeň a vědomě se rozhodněte přijmout danou stresovou situaci jako její součást.** Prostě to k tomu patří.



Vizualizace a technika zklidnění



Cvičení: Power věty

1. Jsem, kdo jsem z určitého důvodu.
2. Žádné lpění, žádný odpor.
3. Ve své podstatě jsem nezničitelný/á.
4. Minulost a budoucnost jsou iluze. Existuje jen přítomný okamžik.
5. Všechno se děje ve správném načasování. O nic nepřijdu.
6. Můj život je jen můj, nikdo jej za mě žít nemůže.
7. Mám bezpodmínečnou podporu.
8. Jsem obrazem přírody.
9. Vždy mám přesně to, co potřebuji.
10. Dávám a přijímám radost, lásku a soucit.
11. Můj život je harmonická symfonie.
12. Mám možnost volby.

Relaxace



Jak rozbít negativní přesvědčení?

1. První krok → uvědomění & zavládnutí
2. Pravidelné používání ABC techniky
3. Power věty
4. Vizualizace
5. Coaching/Terapie