Co-funded by the European Union

Psychická odolnosť

Ako zostať v pokojnom oku hurikánu

RainFellows
Agilní kouči a mentori
napiste.nam@rainfellows.cz

Financované Európskou úniou. Názory vyjadrené sú názormi autora a neodrážajú nutne oficiálne stanovisko Európskej únie či Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za vyjadrené názory nenesie zodpovednosť.

© RainFellows 2023

Program EduLeaders

Modul 1.
Leadership

Modul 2.
Modul agilita a kultúra

Modul 3.
Psychická odolnosť

Modul 4.
Spätná väzba

Modul 5.
Spoločné stretnutie
CZ + SK
5. 6. 2023

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Dobrý výsledok dňa

- S čím chcem odchádzať
- Čo ma na téme zaujíma?

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Čo pre teba znamená pojem "psychická odolnosť"?

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Ako sa u mňa prejavuje tlak?

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Vedenie ľudí je vrcholový šport

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Osobné príbehy

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Vplyvy stresu

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

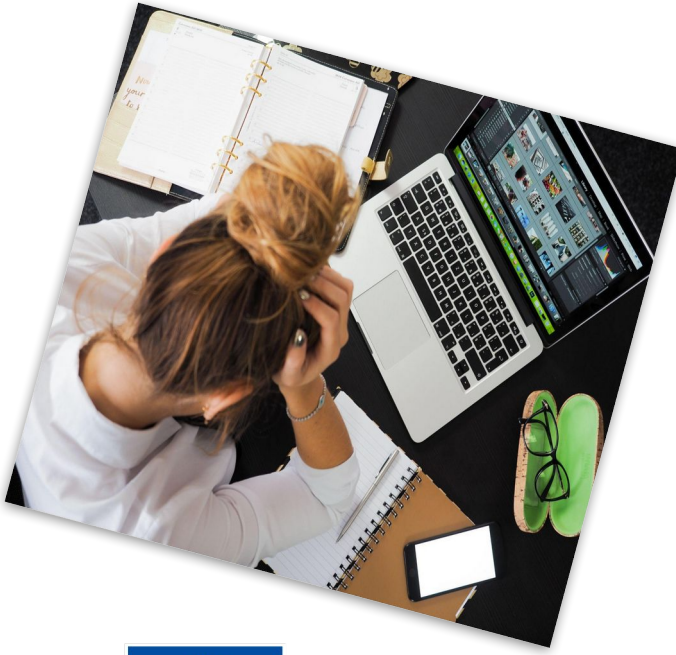
Cvičenie: Z čoho vnímam tlak?

1. **Popíš všetky stresové situácie** , ktoré aktuálne v práci/v osobnom živote prežívaš.

© RainFellows 2023

Cvičenie: Z čoho vnímam tlak?

2. **Rozdeľ** veci, ktoré ťa napadli na to čo **dokážeš ovplyvniť** a na to čo **nedokážeš ovplyvniť** a nalep na príslušný flipchart



© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Cvičenie: Z čoho vnímam tlak?

3. **Poraďte si navzájom.**

© RainFellows 2023

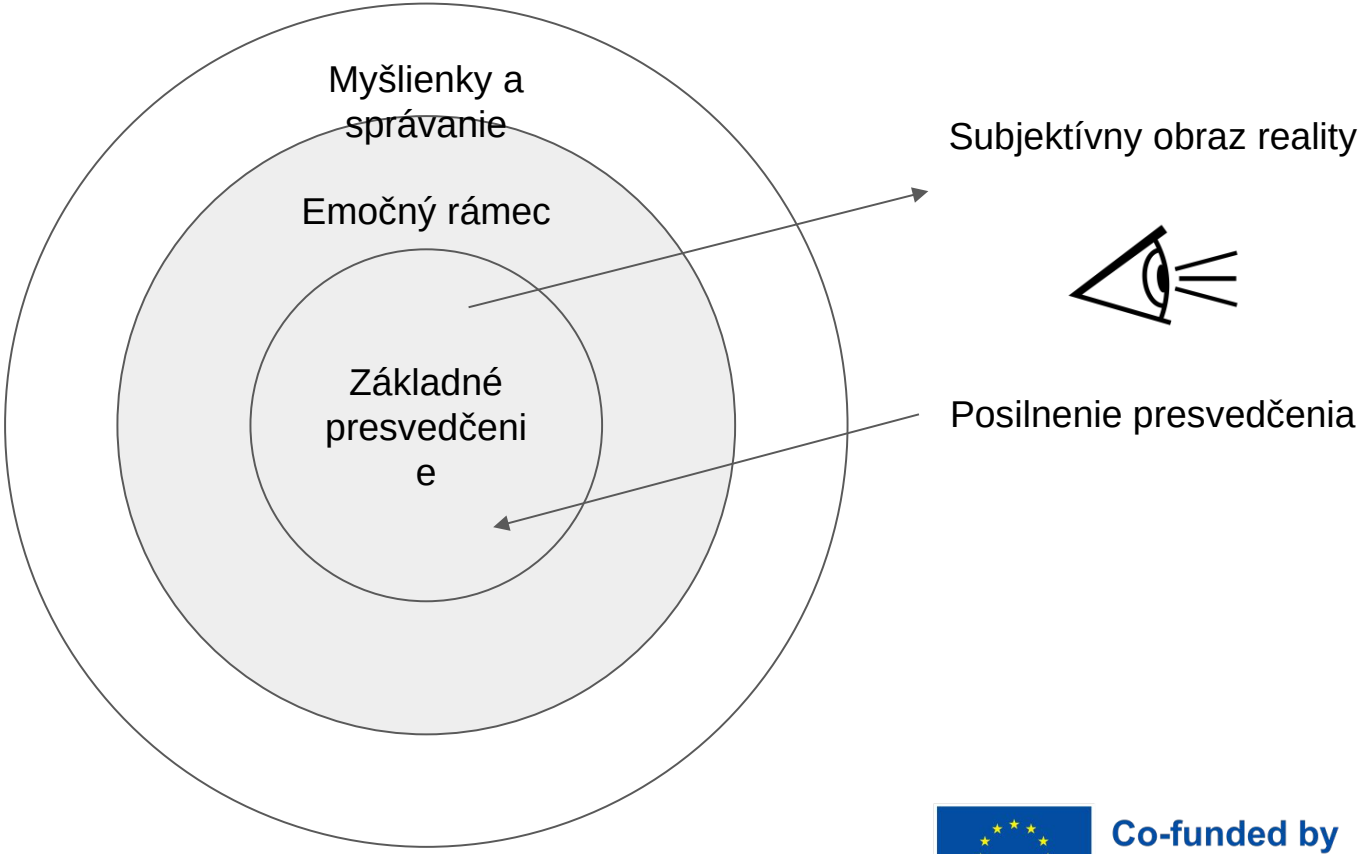
Co-funded by
the European Union

Stres bol, je a bude – čo s tým?

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Odkiaľ sa moje pocity berú?



© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

Cvičenie: Zraniteľné miesta

Úloha :

Každý sám za seba si bez dlhého rozmýšľania odpovedzte na otázky a vyhlásenia.

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Cvičenie: Emócie a vnútorný dialóg

Úloha :

1. Spomeň si konkrétne svoje zlyhanie/chybu alebo náročnú životnú situáciu.
2. Ako si sa pri tom cítil?
3. Čo ti v tej chvíli hovoril tvoj vnútorný hlas? Vyjadri jednou vetou.
4. Kedy si prvýkrát počul/počúval taký hlas?

Událost / situace	Pocity	Vnitřní hlas	Kdy poprvé?

Co-funded by the European Union

ABC technika

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

ABC premýšľanie

- Ukazuje povedomie **"ako" myslíme**
- Pomáhajú vidieť **vzorce a súvislosti** v čase
- Uvedomenie že **naše myšlienky sú často iracionálne, nelogické** = **môžeme spochybniť a nahradiť ich pozitívnymi.**

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

ABC premýšľanie

Krok 1: Sledujte emócie a správanie, ktoré nás trápia alebo nám spôsobujú problémy

Krok 2: Identifikujte udalosti, v ktorých k tomu dochádza

Krok 3: Pomenujte presvedčenie, ktoré ju (je) sprevádzajú.

Krok 4: Vytvorte nové adaptívne presvedčenia.

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

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

ABC príklad

A = Aktivačná udalosť	**B** = Presvedčenie	**C** = Dôsledky	**D** = Rozpor
Dôležitá schôdzka, Stretnutie so zborovňou Skúška Verejné vystúpenie	Zlyhám! To nezvládnem! Nikdy sa na to nedokážem poriadne pripraviť!	Znepokojenie, Nervozita Nemôžem spať Nesústredenosť Podráždenosť Uvažujem, že sa na to vykašlem, zmením termín	**Mám veľký záujem skúšku urobiť, ale moje správanie a pocity mi v tom vlastne bránia a idú proti tomu**

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

ABC príklad

A = Aktivačná udalosť	**B** = Presvedčenie	**C** = Dôsledky	**D** = Rozpor
Každá úloha, „automaticky“ chcem urobiť perfektne, bezchybne a rýchlo	**Keď budem robiť veci na "jednotku" a hneď, tak ma ľudia budú chváli** t **oceňovať a ja sa budem cítiť hodnotný.** **Budem sa cítiť dobre**	Krysa v koliesku Nestíham Nerobím všetko "dobre", perfektne **Ľudí berú moju prácu ako samozrejmosť** **Nedostávam ocenenie**	**Chcem pochvalu od okolia, ktoré sa mi vôbec nedostáva.** **Chcem ocenenie a dostávam opak.**

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

ABC príklad

A = Aktivačná udalosť	**B** = Presvedčenie	**C** = Dôsledky	**D** = Rozpor
Niekto ma o niečo požiada, aby som pre neho urobil, a ja som povedal áno.	Keď budem hovoriť ÁNO, budú ma mať ľudia radi. Aby ma ľudia mali radi, a by som bol dostatočný, t ak “musím” splniť to čo odo mňa žiadajú	Znepokojenie Stress,Nervozita Nestíham, Nedodržuj sľuby . Okolie sa na mňa hnevá, je sem nespoľahlivý	**Nedosahujem cieľe, aby ma ľudia mali radi. Pretože sú naštvaní, že som nespoľahlivý**

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

A ctivating event - **Aktivačná udalosť**

Niečo sa deje s vami alebo v prostredí okolo vás.

B eliefs - **Presvedčenie**

Máte presvedčenie alebo výklad týkajúci sa aktivačnej udalosti.

C onsequences - **Dôsledky**

Vaša viera má dôsledky, ktoré zahŕňajú pocity a správanie.

D isputation of beliefs - **Rozporovanie presvedčenia**

Rozporujte svoje presvedčenia, aby ste vytvorili nové dôsledky.

E ffective new beliefs - **Účinné nové presvedčenia**

Prijatie a implementácia nových adaptívnych presvedčení.

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

ABC cvičenie

A = Aktivačná udalosť	**B** = Presvedčenie	**C** = Dôsledky v správaní a emóciách	**D** = Rozpor

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Čo nás formovalo v detstve

Musíš mať samé jednotky, aby si niečo dokázal!

Prosím ťa, správaj sa normálne!

Ježiš ty si nemehlo!

Čo z teba vyrastie?

Čo si to zase urobil!

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Najčastejšie negatívne presvedčenie

- Nemám šancu vyhrať/uspieť. Nikdy…
- Nezaslúžim si… (byť prijatý, milovaný)
- Keby zistili, aký/á naozaj som, nikto by ma nemal rád
- Všetko pokazím
- Môžem za to ja
- Nič na mňa nie je dobré / zaujímavé
- Nie som ako oni a som tým pádom divný/á alebo zlý/á
- Nestojím za nič
- Musím sa zmeniť

Co-funded by
the European Union

© RainFellows 2023

RAIN FELLOWS

Najhoršie bremeno, aké môže človek vláčiť životom, je strach a úzkosť z toho, že nesmie byť taký, aký skutočne je.

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Vplyvy negatívnych presvedčení

- Sebadeštruktívna prepracovanosť
- Tlak na výkon
- Túžba po dokonalosti
- Idealizácia okolia, ostatných
- Obavy, že nemám alebo nebudem mať dosť… (peňazí, času)
- Nízke sebavedomie, sebaúcta, sebaprijatie, sebaláska

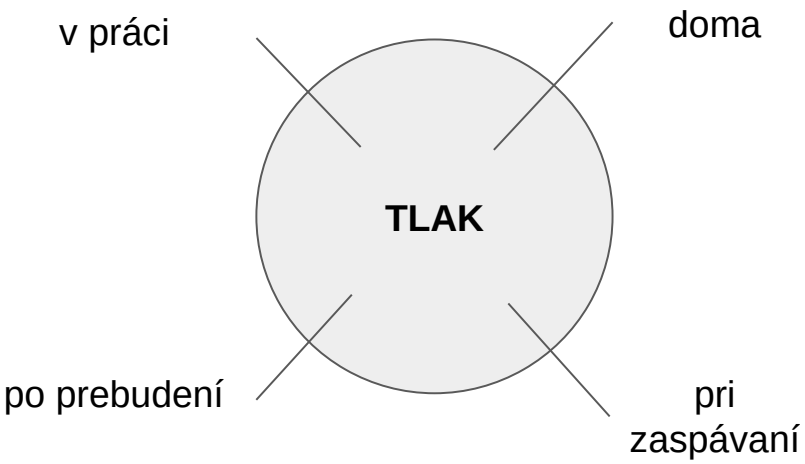
Tlak,
ktorý si vytvárame sami

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Zvládanie tlaku

- Mentálna príprava a rituály
  - Prerámovanie
  - Power vety
  - Relaxácia
  - Vizualizácia
  - …



© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Prerámovanie - zmena významu

Nebojuj sa stresom, ale naopak ho prijmi ako súčasť toho, čo máš rád a urob z neho palivo pre svoju vášeň.

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Všeobecné tipy pre zvládanie tlaku

1. **Presuňte pozornosť z výsledku (** čo vytvára obavy: čo keď prehráme **) smerom k sebe tu a teraz.** Naučte sa dychové cvičenia - viac v questu dýchania

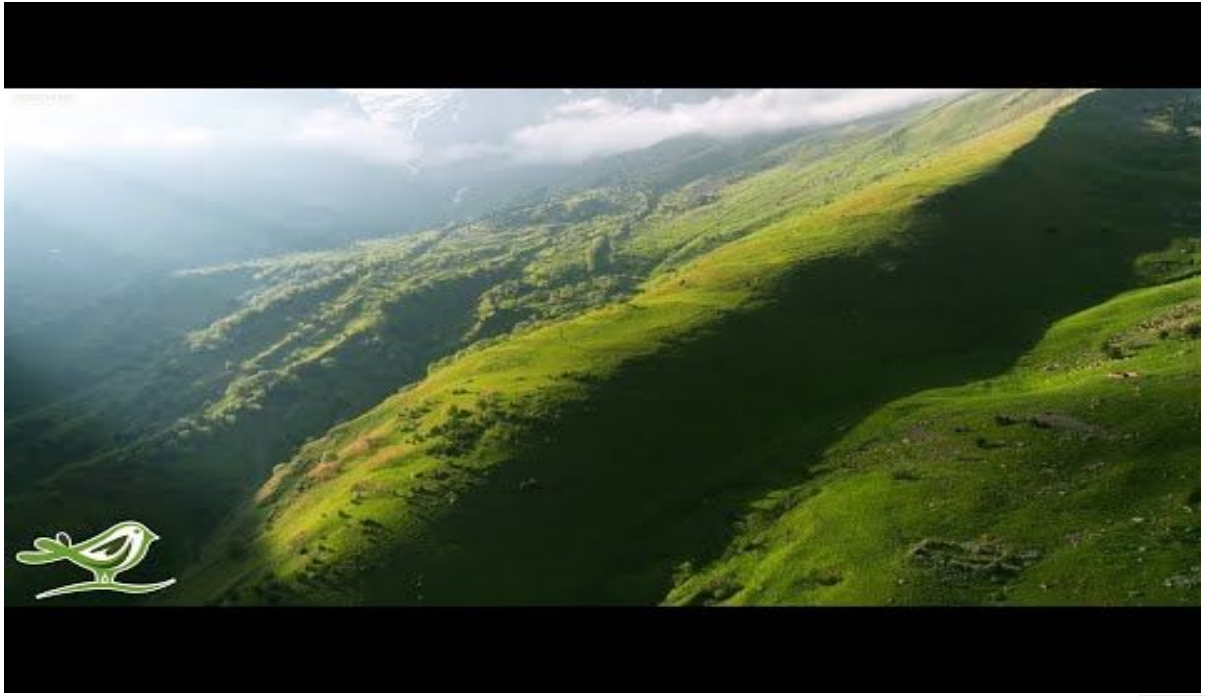
2. **Oddeľte vo svojich pocitoch vzrušenie a obavu zo zlyhania.** Hlas kritika nás potom oslabuje. Hľadajte v celej situácii vášeň, svoje poslanie a to, v čom ste dobrí. Môžete si v duchu opakovať posilňujúcu vetu: **"Som, kto som, z určitého dôvodu." - viac v queste power vety**

3. **Pomenujte svoju vášeň a vedome sa rozhodnite prijať danú stresovú situáciu** ako **jej súčasť.** Proste to k tomu patrí.

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Vizualizácia a technika upokojenia



© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Cvičenie: Power vety

1. Som, kto som z určitého dôvodu.
2. Žiadne lipnutie, žiadny odpor.
3. Vo svojej podstate som nezničiteľný/á.
4. Minulosť a budúcnosť sú ilúzie. Existuje iba prítomný okamih.
5. Všetko sa deje v správnom načasovaní. O nič neprídem.
6. Môj život je len môj, nikto ho za mňa žiť nemôže.
7. Mám bezpodmienečnú podporu.
8. Som obrazom prírody.
9. Vždy mám presne to, čo potrebujem.
10. Dávam a prijímam radosť, lásku a súcit.
11. Môj život je harmonická symfónia.
12. Mám možnosť voľby.

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union

Relaxácia

© RainFellows 2023

Co-funded by
the European Union

Ako rozbíjať negatívne presvedčenie?

1. Prvý krok → uvedomenie & zavlastnenie
2. Pravidelné používanie ABC techniky
3. Power vety
4. Vizualizácia
5. Coaching/Terapia

© RainFellows 2023

Co-funded by the European Union