Czech Keyboard Academy

KURZY ELEKTRONICKÝCH KLÁVES

CZECH KEYBOARD ACADEMY

KURZ EKN 2023

Online kurz elektronických kláves pro pedagogy ZUŠ

Metodika EKN

5/Techniky pro zvládnutí nejen předvánočního stresu

Workshop 7 Kurzu EKN 2023 + Motivační okénko 1 Klubu klávesáků:

- printscreen, záznam
- pracovní sešit / Word, PDF / chat
- obsah:
  - Předvánoční období a co nás čeká
  - Role pedagoga
  - Stres a jeho působení
  - Techniky k uvolnění stresu
  - Předsevzetí / nastavení mysli do nového roku

Metodika EKN

5/ Techniky pro zvládnutí nejen předvánočního stresu

Předvánoční období a co nás pedagogy čeká

- období příprav na vánoční svátky (osobní rovina) a zároveň koncertování (pracovní rovina)

- nákup dárků, pečení cukroví, úklid domácnosti a vánoční výzdoba, plánování návštěv

  + běžné rodinné starosti

- plánování a organizace koncertů

  - domluvit jednotlivá vystoupení (DD, KC, sály)
  - informace rodičům (termíny, časy vystoupení, časy zkoušek, zvukové zkoušky, oděv)
  - logistika (doprava, nástroje, aparatura, noty, stojany atd)
  - nahrazování hodin nebo účast na koncertě

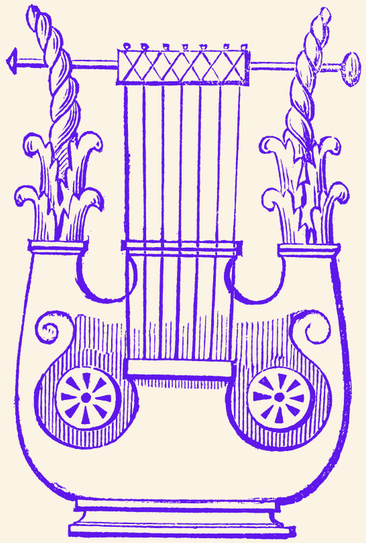
Role pedagoga ZUŠ

Osobní rovina životních rolí

- partner/ka
- rodič
- dcera/syn
- vnučka/vnuk
- sestra/bratr
- teta/strýc
- švagrová/švagr
- sestřenice/bratranec
- kamarád/ka
- soused/ka
- klient/ka

Role pedagoga ZUŠ

Pracovní rovina životních rolí

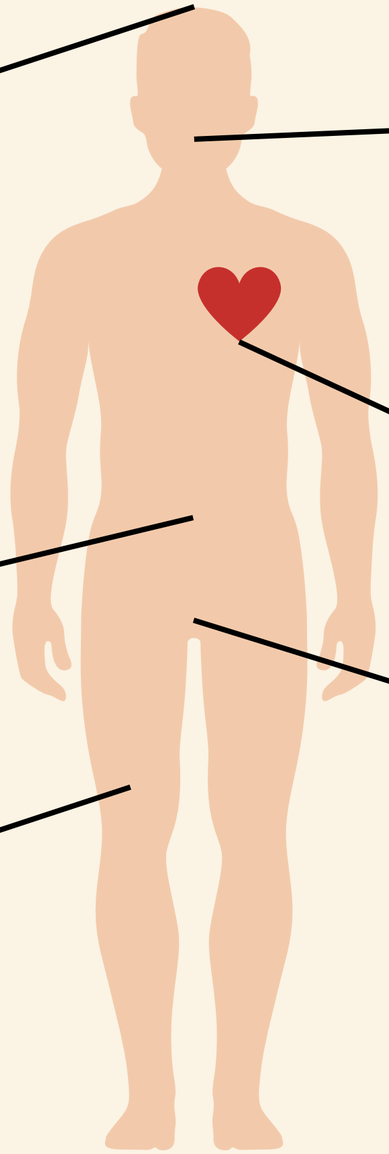


- učitel (učí děti různého věku i dospělé)
- psycholog (jednání s rodiči a dětmi, řeší problémy)
- mentor (dává znalosti, rady, příklad, inspiraci, naslouchá, chápavý, důsledný)
- kouč (vede k samostatnému přemýšlení nad možnostmi)
- motivátor, inspirátor (vede k rozvoji, k dosažení cílů)
- manažer (své třídy - plánování a organizace výuky, koncertů atd.)
- student (stále se vzdělává ve svém oboru, osobním růstu)
- zaměstnanec (plní dané úkoly, povinná administrativa atd.)
- hudební umělecký život (hráč v orchestru, kapele, komorním uskupení)

Co je stres a jak na nás působí

- stres je fyziologická reakce našeho těla na vnější podněty
- stav, kdy se naše tělo snaží vyrovnat se s nějakou náročnou situací
- může se projevit různými způsoby / individuální reakce (autonehoda apod.)
- dlouhodobý stres
  - fyzické symptomy / únava, bolesti hlavy, problémy se spánkem…
  - psychické symptomy / snížená koncentrace, nadměrné obavy, deprese…

Co je stres a jak na nás působí



skřípání zuby, zaťatá čelist

migrény, malátnost, úzkost, podrážděnost, hněv, panické poruchy, emoční problémy, nedostatek energie, alkoholismus ...

zrychlený srdeční rytmus, infarkt, srdeční choroby, vysoký tlak, diabetes, srdeční arytmie, problémy s imunitním systémem, astma

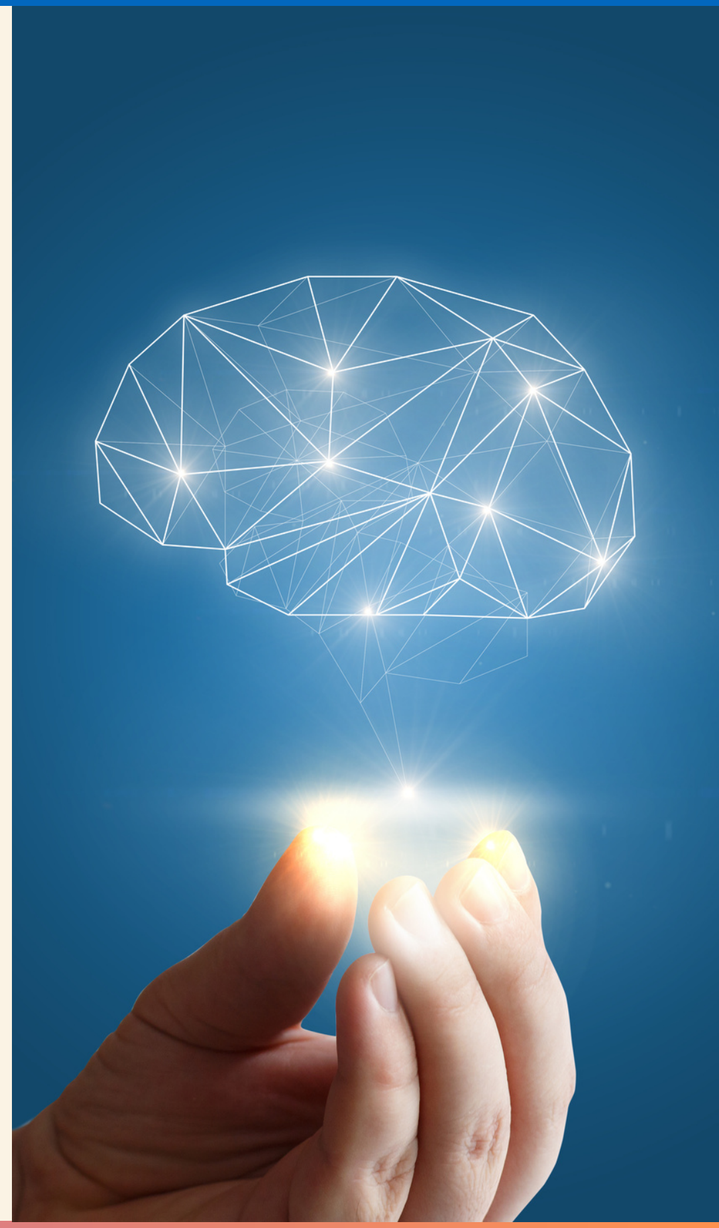
poruchy trávení, problémy žaludku, bolesti břicha, žaludeční vředy, syndrom dráždivého tračníku, nabírání váhy

snížená sexuální aktivita

svalové napětí, fibromyalgie, syndrom komplexní regionální bolesti

Pomocné techniky k uvolnění stresu (těla i mysli)

- Psychoterapie
- Nastavení mysli
- Reflexe
- Plánování
- Aromaterapie
- Arteterapie
- Mandaly
- Muzikoterapie
- Meditace
- Dýchání
- Vizualizace
- EFT terapie
- NLP terapie
- Reflexní terapie
- Bachova terapie
- Homeopatika
- Koupele
- Masáže
- Cvičení
- Sport
- Zdravá strava
- Hudba, tanec
- Film, seriál
- Křížovky



Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

VYPLAVTE STRES Z TĚLA

- dostatečný pitný režim (ne - káva, cola, pivo, alkohol)
- sport, fyzická práce, sauna (vypotit)
- pláč

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **POUŽÍVEJTE BYLINKY NEBO AROMATERAPII**

- meduňka, kozlík lékařský, chmel, mučenka, heřmánek
- třezalka tečkovaná / pozor snižuje účinky některých léků (antikoncepce, antidepresiva, alergie)

- levandule, rozmarýn, bazalka, bergamot, grep, mandarinka, citron / různé směsi / co nám voní
- koupel, difuzér, svíčka, masáž

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **DÝCHEJTE SPRÁVNĚ**

- automatický proces organismu, ale
- můžeme se vědomě nadechnout do celých plic, můžeme zadržet dech a můžeme také ovlivnit to, zda povedeme nádech do oblasti bránice
- nosem, skrze nosní dírky prochází oblastí pod klíčními kostmi, přes hrudník až do břicha
- správným dýcháním se zlepší kondice a schopnost soustředění, ale také držení těla
- např. plný jógový dech - počítání nádech x výdech / mezitím pauza / postupně prodlužovat
- další dechová cvičení - jógové, S (had), C x Č (cvrček), T x K (koroptev)

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

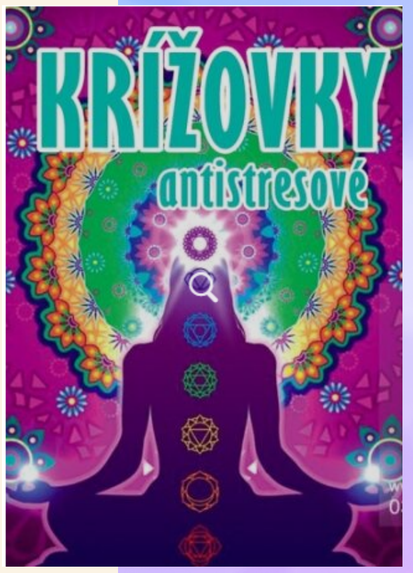
MEDITACE

- věnujeme pozornost přítomnému okamžiku / prohlubování soustředění
- všímáme si každého nádechu a výdechu, který prochází tělem
- zklidnění, relaxace, léčení / individuální
- dech, relaxační hudba, šumění moře, déšť, imaginace

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **MANDALY**

- kruhové obrazce využívané jako diagnostický nástroj, v arteterapii nebo pro relaxaci
- kreslení mandal je silná technika k propojení se s nevědomím a k hluboké meditaci
- obtahování nebo vybarvování
- vhodné pro ty, kdo nechtějí sami malovat



Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **PRACUJTE NA SEBEDŮVĚŘE**

- **věřím, že situaci zvládnu**
- **překážky jsou výzva**
- **neúspěch běžná součást života**
- **analyzuji situaci - zvolím řešení**

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

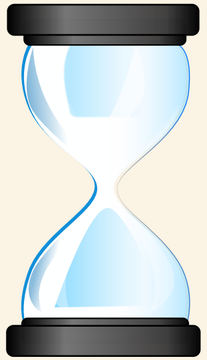
➠ **PIŠTE SI DENÍK**

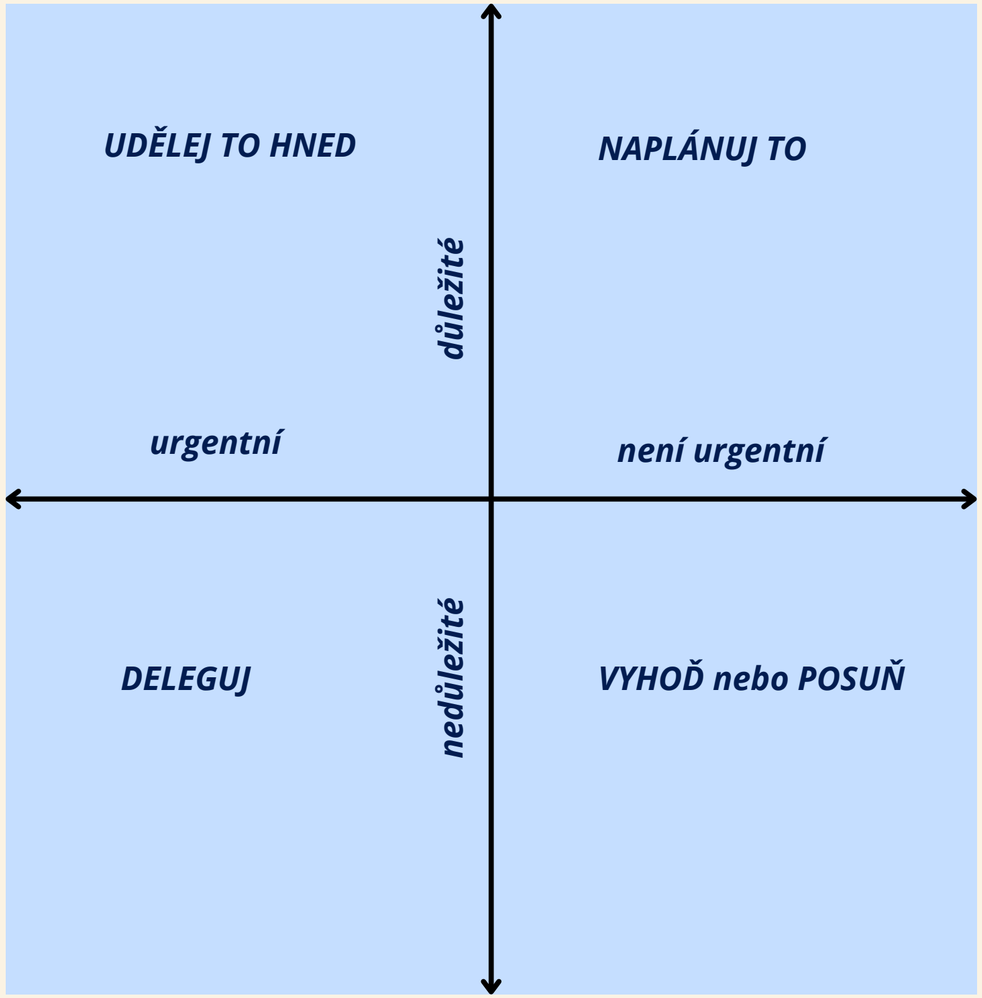
- dát myšlenky na papír
- co cítím, jak se cítím / identifikovat hlavní pocity a emoce
- co řeším za problém
- jaké jsou možnosti řešení / všechny co mě napadnou / intuitivně
- pak vyškrtat ty nereálné
- promyslet jednotlivé dílčí kroky těch reálných

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

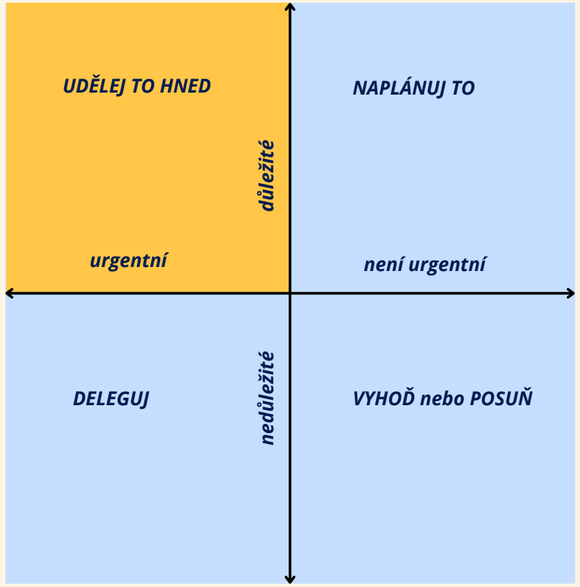
➠ **ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS**

- **Eisenhowerův princip / spočívá v řazení úkolů podle priorit**
- **seznam úkolů, jejich priority / check list / diář**





Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu



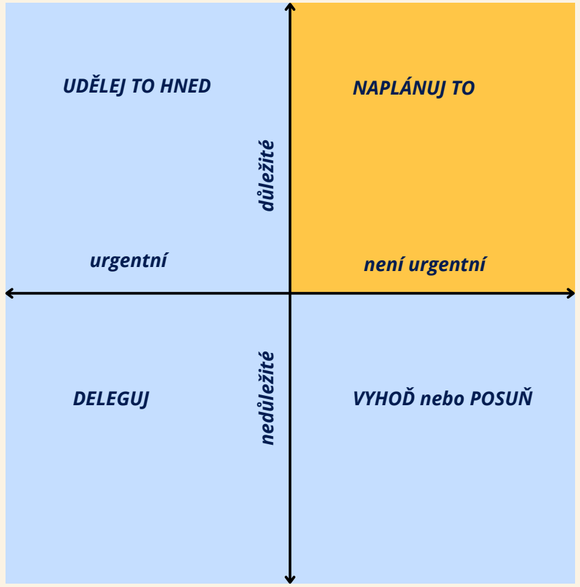
➠ **ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS**

- **1/ Naléhavé a důležité – vyřídit ihned**

  (naléhavé, pro nás důležité, odložení způsobí nějaký problém, akutní krizové situace)

  15 % úkolů / 65 % výsledků

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu



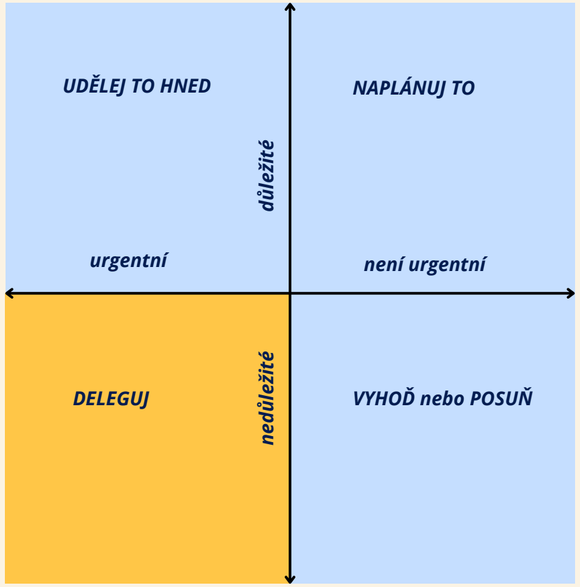
ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS

- 2/ Nenaléhavé, ale důležité – počítat s nimi v časovém harmonogramu

  (důležité úkoly, které nespěchají, příprava, plánování, vzdělávání, je na ně čas)

  20 % úkolů / 20 % výsledků

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu



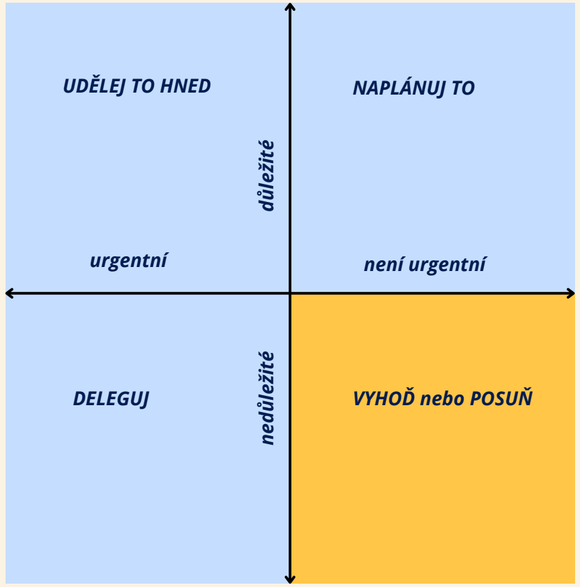
ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS

- **3/ Méně důležité a naléhavé – delegovat**

  (úkoly nepodstatné, ale naléhavé, nepředpokládané - e-maily, telefonáty apod., organizovaní aktivit)

  65 % úkolů / 15 % výsledků

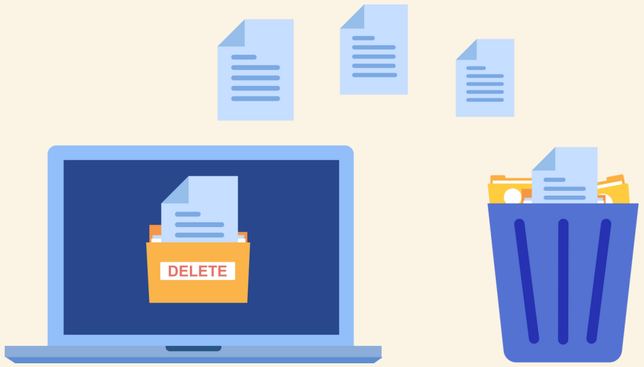
Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu



➡ **ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS**

- **4/ Nedůležité a nenaléhavé – hodit do koše nebo odsunout**

(„žrouti času“, zbytečné telefonáty, časově náročné aktivity, které nemají žádný výrazný efekt a neposouvají nás vpřed)



Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS**

- **Pomáhá mi to k mému cíli?**
- **Víte, co je pro vás v životě důležité?**
- ***Sepište všechny činnosti, které jste dnes dělali.***
- ***Které byly důležité, a které vás jen převálcovali svou naléhavostí?***

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE**

- **jako první věci, které jsou pro nás důležité**
- **nebát se druhé odmítnout**
- **nebát se mít svůj názor a vyjádřit jej**

Jak pracovat na odstranění dlouhodobého stresu

➠ **Reflexe každý den**

- **každý večer si zapište**

1/ co se vám podařilo

2/ za co jste vděční

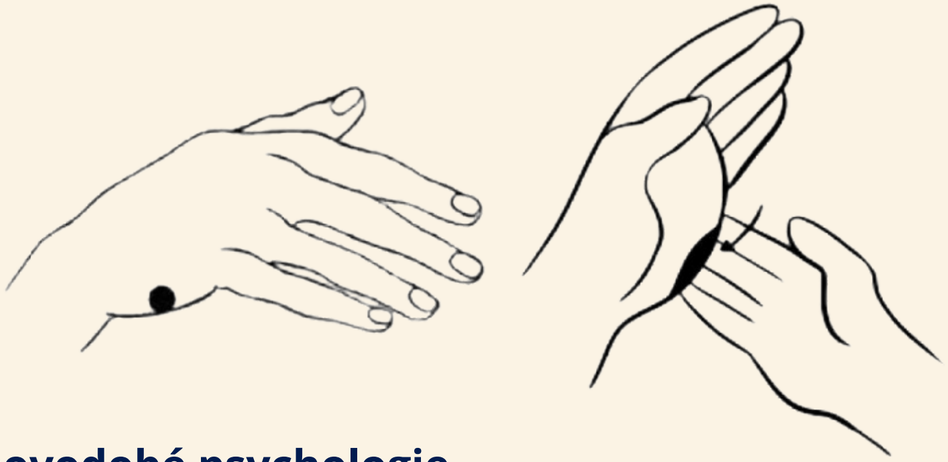
3/ 3 důležité úkoly na další den (splnil jsem je?)

4/ čemu jsem se dnes ze srdce zasmál

5/ co jsem dnes udělal pro své potěšení

6/ co jsem dnes udělal, abych splnil nějaký nepříjemný úkol ze svého seznamu

Jak na akutní stres



➠ **Technika emoční svobody (EFT)**

- spojení akupresury (tlak na body), akupunktury (jehličky) a novodobé psychologie
- založena na uvolnění energetického proudění v těle poťukáváním na určité meridiánové body
- zpracovává minulost, ale i momentální negativní emoce
- použít lze na cokoli / emoce i nemoci, stres, nějaký problém
- pro koho je vhodná / pro všechny, kdo chtějí udělat změnu v životě
- pro dospělé (stres, problém, rozčílení) i děti (stres, strach, tréma, zkouška, blok, emoce), zvířata
- funguje, i když na ni nevěříte

Jak na akutní stres

➠ **Bachovy esence**

- Bachovy květové esence (výtažky z květů a rostlin)
- Esence volně žijících zvířat (meditačně vyráběné)
- různé směsi
- pomáhají člověku zvládnout nejrůznější záporné emoce, harmonizovat mysl
- pomáhá uvolnit zablokovanou životní energii, uvést ji znovu do rovnováhy a pohybu
- vhodné pro děti, dospělé, zvířata

Jak na akutní stres

- Bachovy esence

- krizová směs Bachových esencí Rescue Remedy pro první pomoc v náročných situacích:

Netýkavka žlázonosná (podrážděnost), Snědek okoličnatý (trauma, šok), Slíva třešňová (strach ze ztráty kontroly), Devaterník penízkovitý (hluboký strach), Bílá lesní réva (nezájem o přítomnost)

- další možnosti

Cesmína (vztek), Vrba (sebelítost), Kejklířka (strach, tréma), Oliva (únava), Bílý kaštan (myšlenky), Habr obecný (prokrastinace, mentální vyčerpání), planá růže (rezignace, nechuť)

Jak na akutní stres

➠ **Vizualizace WOOP / Technika STOP**

- **vědomé představování si žádoucích obrazů**
- **můžeme ovlivňovat věci budoucí,**

  ale také měnit prožitky a programy z minulosti
- **jakékoli nepříjemné činnosti, zážitky, strachy, tréma atd.**

Jak na akutní stres

- Vizualizace WOOP

1/ vyber cíl, který je jasný a měřitelný / konkrétní informace, činnost a pod.

2/ představ si to jako film před sebou / kde jsi, kdo tam je, co máš na sobě, jak se cítíš, co prožíváš

3/ zapoj všechny své smysly / co vidíš, slyšíš, cítíš a atd.

4/ zapiš si vše na papír / můžeš přidat obrázky, něco namalovat

5/ zamysli se nad překážkami / vnitřní (důvěra, energie), vnější (čas, peníze) / jak budeš na každou překážku reagovat - co nejhoršího se může stát - jak to s přehledem zvládneš (sebejistota, připravenost)

Jak na akutní stres

➠ Vizualizace / Technika STOP

- technika STOP

S / STOP - zastav se (nic neřeš, nevysvětluj...)

T / TICHO - sleduj svůj dech a tep, zklidni se

O / OTEVŘI VNITŘNÍ MYSL - zavři oči, vnímej zvuky, vůně, věci kolem sebe

P / POZORUJ - jaké emoce cítíš, kde v těle je cítíš, co nyní potřebuješ,

abys situaci zvládl a je to reálné / jdi a realizuj to

- můžeš podpořit technikou EFT a dýcháním do břicha

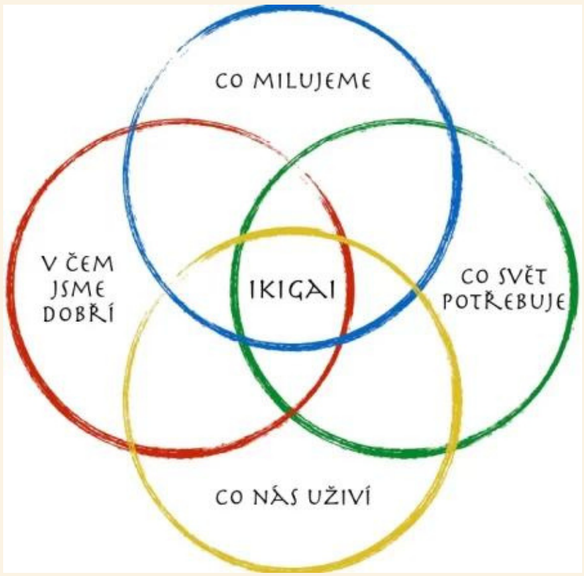
“Cokoliv si lidská mysl dokáže představit
a čemu dokáže uvěřit,
toho lze dosáhnout”
Napoleon Hill

“Představivost je důležitější
než vědomosti”
Albert Einstein

Nastavení mysli do nového roku

- bilancujeme starý rok
- dáváme si předsevzetí do roku nového
- SMART cíl / konkrétní cíl, smysluplný a motivující, dosažitelný, realistický, termín

Nastavení mysli do nového roku



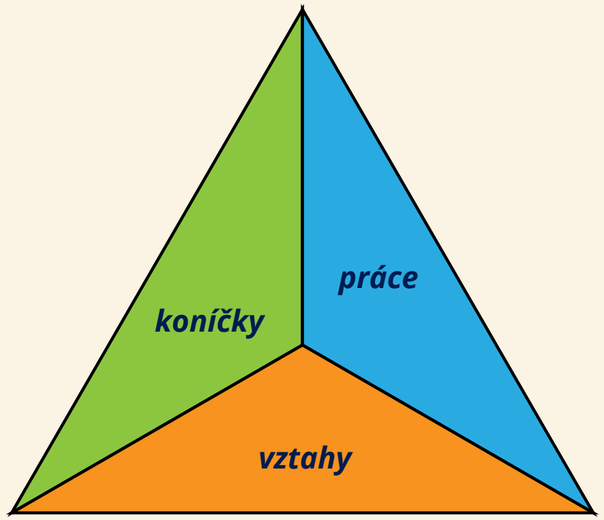
- **IKIGAI**

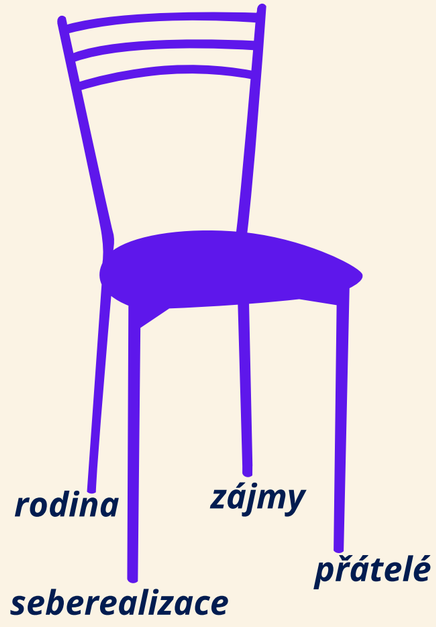
- **Smysl života / o pocitu, který hledáme celý život**
- **Co milujeme / věci, které nás opravdu baví a přinášejí nám radost**
- **V čem jsme dobří / nemusíme být nejlepší, důležité je, že jsme v dané chvíli udělali všechno, co jsme mohli**
- **Co nás uživí / činnost, která nejenže zajistí naše každodenní potřeby, ale bude nás také bavit a budeme jí dělat co nejlépe**
- **Co svět potřebuje / Proč dělám to, co dělám? Jaký je smysl mé práce?**

Nastavení mysli do nového roku

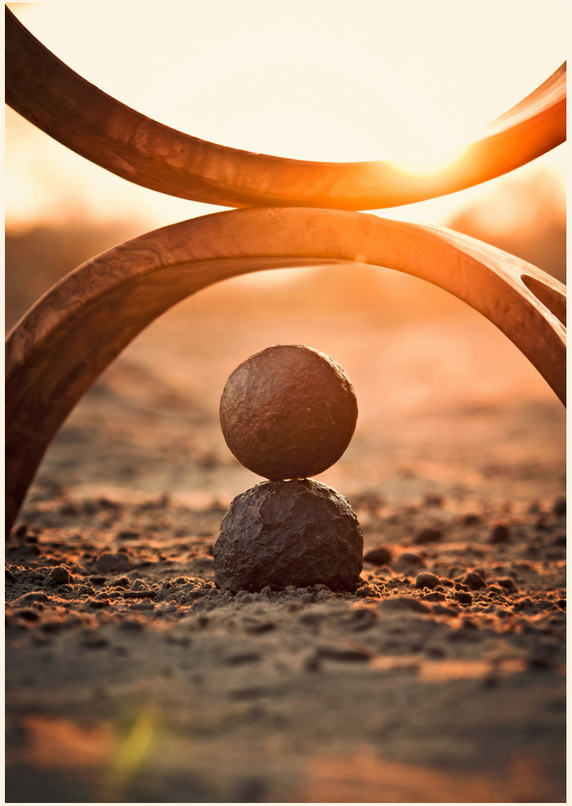
ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHA A HARMONIE

- vztahy x práce x koníčky
- seberealizace x rodina x přátelé x zájmy
- práce x čas pro sebe a rodinu x spánek
- spánek x dýchání x vše ostatní = energie

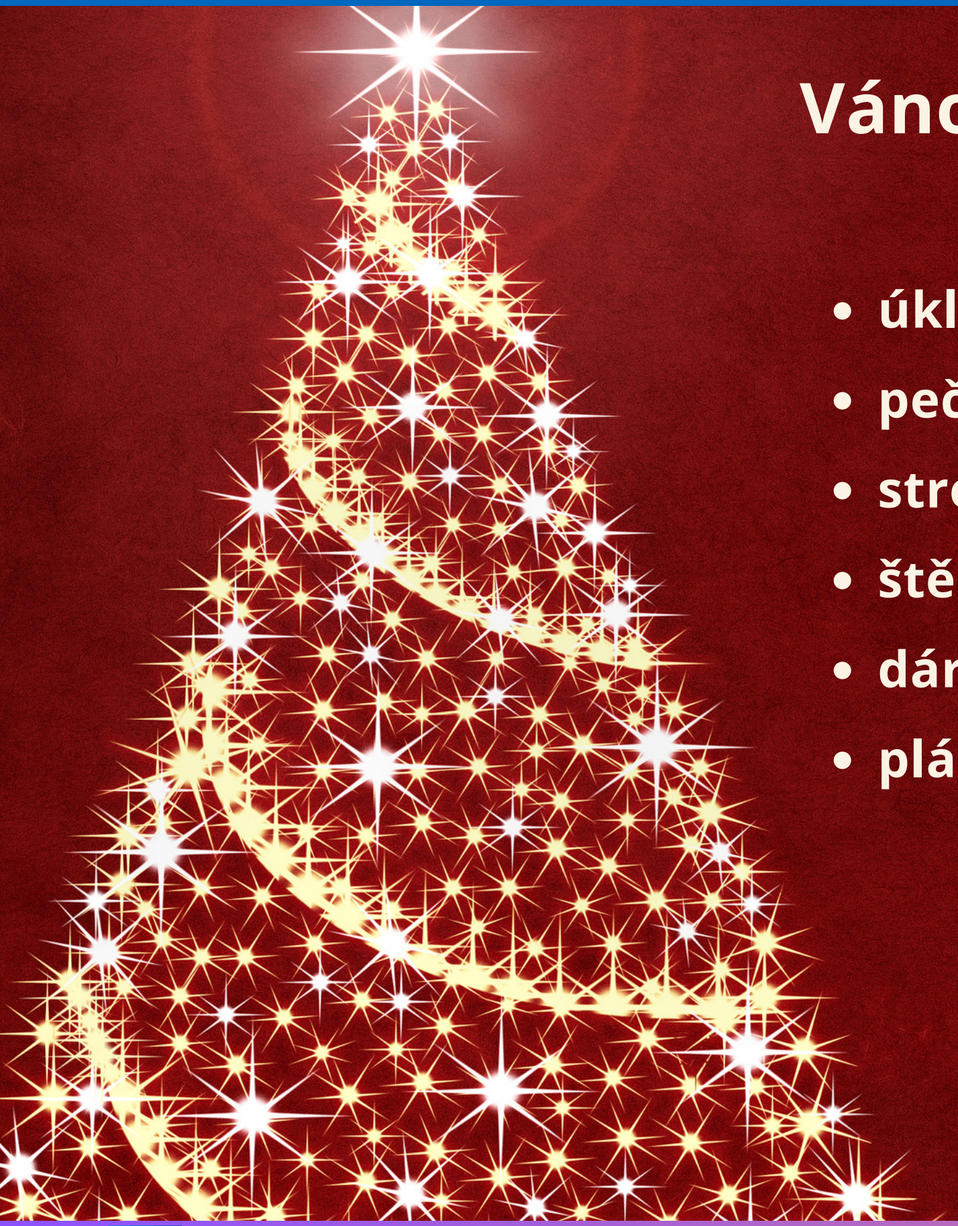




Nastavení mysli do nového roku



- pracujte se stresem / vyhoření, deprese
- plánujte / konkrétní dílčí kroky / prokrastinace (vnitřní mamut)
- správně dýchejte
- pracujte na sobě / osobní růst, vzdělávání
- pište na papír (deník, notes)
- nedělejte věci, které vnitřně nechcete
- každodenní reflexe (5 - 10 minut před spaním) / případně vizualizace na druhý den
- pracujte na pozitivním myšlení



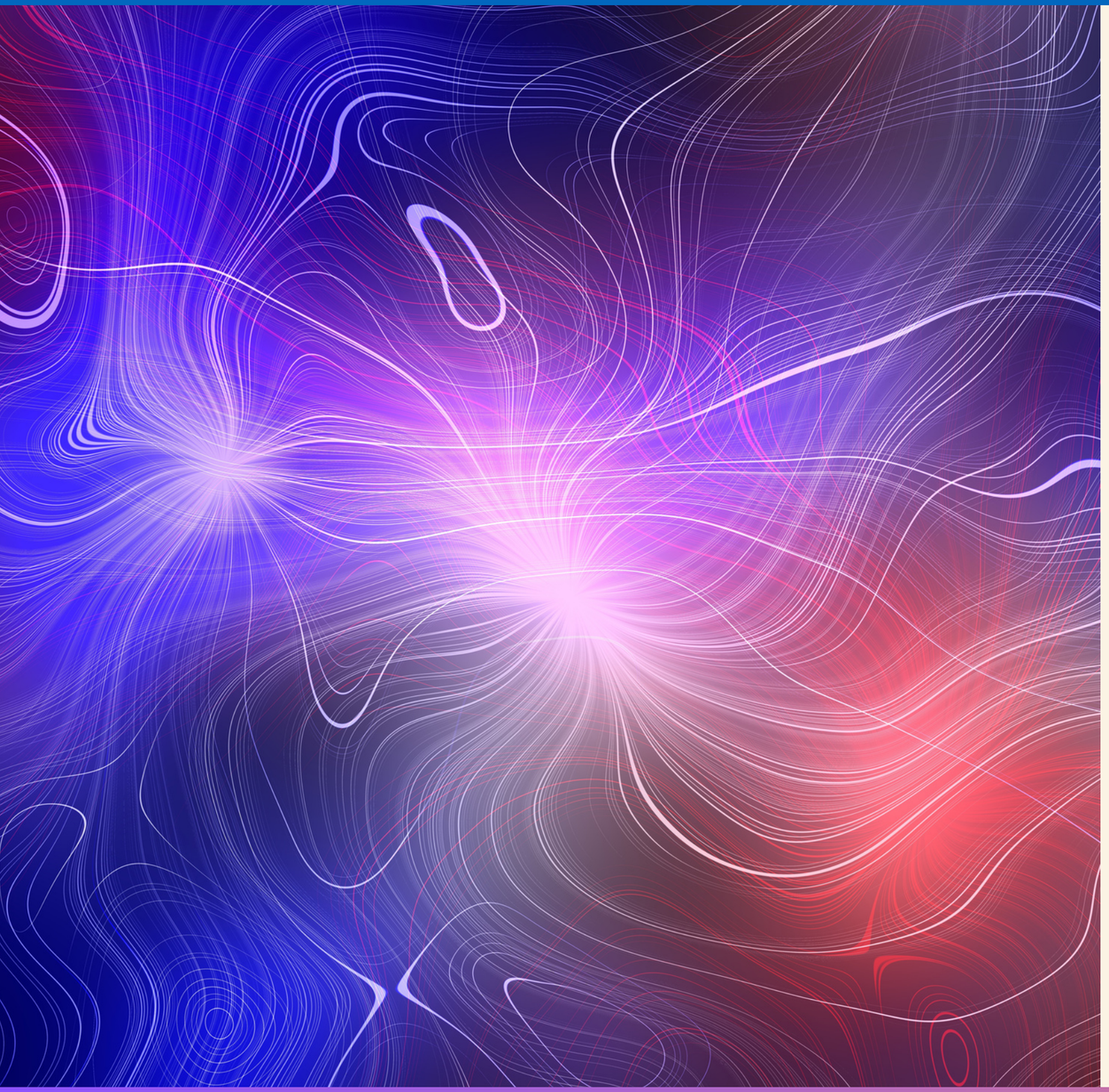
Vánoční přípravy

- úklid - lze delegovat nebo prostě nebude dokonalý
- pečení cukroví - mohu koupit
- stromek - umělý, starší ozdoby
- štědrovečerní menu - stůl v oblíbené restauraci nebo dovážka
- dárky - online nebo delegovat
- plán - co je třeba udělat / jednotlivé položky / priority
  - realisticky rozplánovat na konkrétní dny / konkrétní body
  - rozdělit některé úkoly i mezi členy domácnosti

“Mně se taky klíží zraky, bylo toho trochu moc,

máme na rok na klid nárok, zas až do Vánoc.”

Vánoce, Vánoce přicházejí



DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!