****

**TECHNIKY PRO EFEKTIVNÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU**

**Pracovní sešit**

**Role pedagoga na ZUŠ**

|  |  |
| --- | --- |
| Jaké jsou vaše životní role? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

****

|  |
| --- |
| Co pro vás každá z rolí znamená / jak moc je důležitá? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Napadají vás ještě jiné životní role, které nejsou v prezentaci? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Napadají vás ještě další pracovní role, které nejsou v prezentaci? |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Jak to máte v pracovním životě vy? |

**Co je stres a jak na nás působí**

|  |
| --- |
| Jak se dnes cítíte? (intuitivně / první co vás napadne) |
| Co vás nejvíce vystresovalo?DNESMINULÝ TÝDENV HORIZONTU MĚSÍCE |

****

|  |  |
| --- | --- |
| Co s tím mohu udělat?(3–5 možností, reálné, konkrétní dílčí kroky) |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

****

|  |
| --- |
| Co se vám povedlo / na co jste hrdí? V osobním i pracovním životě!POCHVALTE SE!DNESMINULÝ TÝDENMINULÝ MĚSÍCBĚHEM ROKU |

****

|  |
| --- |
| Jaké techniky k uvolnění stresu používáte vy? |

**Práce na odstranění dlouhodobého stresu**

|  |
| --- |
| Kdy naposledy jste pustili emoce formou pláče? |

|  |
| --- |
| Používáte někdy bylinky? (čaje, koupele…)A jaké? |

****

|  |
| --- |
| Používáte aromaterapii? (olej, svíčky, masáže, koupele…)A jaké vůně? |

|  |
| --- |
| Pohodlně se usaďte nebo si lehněte. Sledujte svůj dech!Dýcháte ústy nebo nosem?Kde dýcháte? (pod klíční kostí, celé plíce, břicho)Je nádech a výdech stejně dlouhý? |

|  |
| --- |
| Meditujete někdy?Pokud ano, jaký druh meditace máte nejraději? (hudba, šumění moře, déšť…) |

|  |
| --- |
| Malujete někdy?Zkoušeli jste mandaly? Či něco jiného? |

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Píšete si deník? | nikdy |  |
| denně |  |
| týdně |  |
| občas |  |
| chci začít |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Jak plánujete? |  | Daří se mi plnit | Nedaří se mi plnit |
|  | Plánuji konkrétní kroky s konkrétním termínem |  |  |
| Plánuji konkrétní kroky, ale neurčuji si termín |  |  |
| Neplánuji vůbec |  |  |

|  |
| --- |
| Sepište všechny činnosti, které jste dnes dělali!Které byly důležité?A které váš denní plán převálcovali svou naléhavostí? |

****

|  |
| --- |
| Co nerad/a dělám, ale myslím si, že to dělat musím? |
| Mohu s tím něco udělat? Mohu to nějak to změnit? |
| Komu se bojím říct NE a proč? |

****

|  |
| --- |
| Je někdo, komu se bojím říct svůj názor? A proč?Co nejhoršího se stane, když to udělám? |

|  |
| --- |
| Znáte techniku EFT?Chtěli byste o ní vědět víc? Napište mi na e-mail: czkeyacademy@seznam.czŤukejte na karate bod a dýchejte do břicha |

|  |
| --- |
| Znáte Bachovky? Používáte některé? |

****

|  |
| --- |
| Používali jste někdy vizualizaci?V tomto úkolu spojíme vizualizaci, EFT metodu a dýchání:1/ Ťukej na karate bod, dýchej do břicha a vyber si konkrétní úkol či problém, který je pro tebe něčím nepříjemný (např. vyřídit nějaký nepříjemný telefonát, říct někomu z rodiny nebo v práci něco nepříjemného, může to být i tréma před koncertem apod.)2/ Představ si tu situaci – přehraj si ji jako film před sebou(kde jsi, co máš na sobě, kdo tam je – stojí, sedí, chodí…, jak se cítíš, co prožíváš atd.)3/ Naciť se do situace – smysly(co vidíš, cítíš, slyšíš…)4/ zapiš si vše na papír + můžeš přidat obrázky, fotky(tady přeruš ťukání)5/ znovu ťukej na karate bod a zamysli se nad překážkami, které mohou vzniknou při řešení situace / vnitřní i vnějšíJak budeš na každou překážku reagovat?Co nejhoršího se může stát? Jaká bude tvoje reakce?Přehraj si tu situaci ještě jednou a tentokrát zařaď vlastní scénář. Uprav tu situaci tak, jak bys sis přál, aby dopadla. |

****

**Nastavení mysli do nového roku**

|  |
| --- |
| Napište si, co jste v uplynulém roce všechno dokázali!Co se povedlo a co ne. |

****

|  |
| --- |
| Jaká jsou vaše předsevzetí do nového roku?Zkuste využít metodu SMART cíl:* Konkrétní
* Smysluplný
* Dosažitelný
* Realistický
* Termín
 |

****

|  |
| --- |
| Přemýšlíte někdy nad smyslem života? |

|  |
| --- |
| Je váš život v harmonii a rovnováze? |

|  |
| --- |
| Jakou konkrétní věc uděláte jen pro sebe do 24 hodin?Pro vaše potěšení, radost… |

**Reflexe na každý den**

1/ Co se vám dnes podařilo?

2/ Za co jste dnes vděční?

3/ 3 důležité úkoly na další den / splnili jste je dnes?

4/ Čemu jste se dnes ze srdce zasmáli?

5/ Co jste dnes udělali jen pro své potěšení?

6/ Co jste dnes udělali pro to, abyste splnili nějaký nepříjemný úkol na svém seznamu?