**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

**TECHNIKY PRO EFEKTIVNÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU**

**Pracovní sešit**

**Role pedagoga na ZUŠ**

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

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |  |
| --- | --- |
| 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? |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automatickyCo je stres a jak na nás působí**

|  |
| --- |
| Jak se dnes cítíte? (intuitivně / první co vás napadne) |
| Co vás nejvíce vystresovalo?  DNES  MINULÝ TÝDEN  V HORIZONTU MĚSÍCE |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

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

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| Co se vám povedlo / na co jste hrdí?  V osobním i pracovním životě!  POCHVALTE SE!  DNES  MINULÝ TÝDEN  MINULÝ MĚSÍC  BĚHEM ROKU |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| 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? |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| 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? |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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? |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| 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? |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| 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.cz](mailto:czkeyacademy@seznam.cz)  Ťukejte na karate bod a dýchejte do břicha |

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

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| 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 vnější  Jak 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. |

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

**Nastavení mysli do nového roku**

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

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

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

**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automaticky**

|  |
| --- |
| 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… |

Obsah obrázku kruh, skica, umění, vzor

Popis byl vytvořen automaticky**Obsah obrázku Grafika, logo, grafický design, symbol

Popis byl vytvořen automatickyReflexe 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?