



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?

DNES

MINULÝ TÝDEN

V 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!

DNES

MINULÝ TÝDEN

MINULÝ MĚSÍC

BĚHEM 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 usadíte 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.cz

Ťukejte 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/ Nacít 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 vzniknout 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.



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?