**Průvodce pedagoga vnitřním klidem / léto 2024**

**1/ STRES**

**Pracovní sešit**

**Role pedagoga**

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

**Jak se stresem pracovat**

|  |
| --- |
| 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? |

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

****

|  |
| --- |
| Používali jste někdy vizualizaci? |

****

**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?