



PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní
i profesní život. Pracovat budeme s metodami
pro zvládání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich
strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

Martina Šobová



STRES

Jak lépe zvládat stres ve vypjatých situacích / 15. 07. 2024



- **printscreens, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / chat**

• **obsah:**



Představení se



Role pedagoga



Co je stres a jak na nás působí



Techniky k uvolnění stresu



Jak se stresem pracovat - praktická cvičení



Lektor:

- **Martina Šobová**
- **SZUŠ SOLIS České Budějovice**
- **Czech Keyboard Academy - kurzy elektronických kláves**
+ semináře, workshopy, Klub klávesáků
a další workshopy na téma autorské právo, seberozvoj, EFT
- **více informací o mně: <https://czechkeyboardacademy.com/o-mne/>**

Něco o vás

- představte se
- co vyučujete a kde
- co vás přivedlo na tento kurz



Role pedagoga

Osobní rovina životních rolí

Pracovní rovina životních rolí



Role pedagoga

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

Osobní rovina životních rolí

- kamarád/ka
- soused/ka
- klient/ka

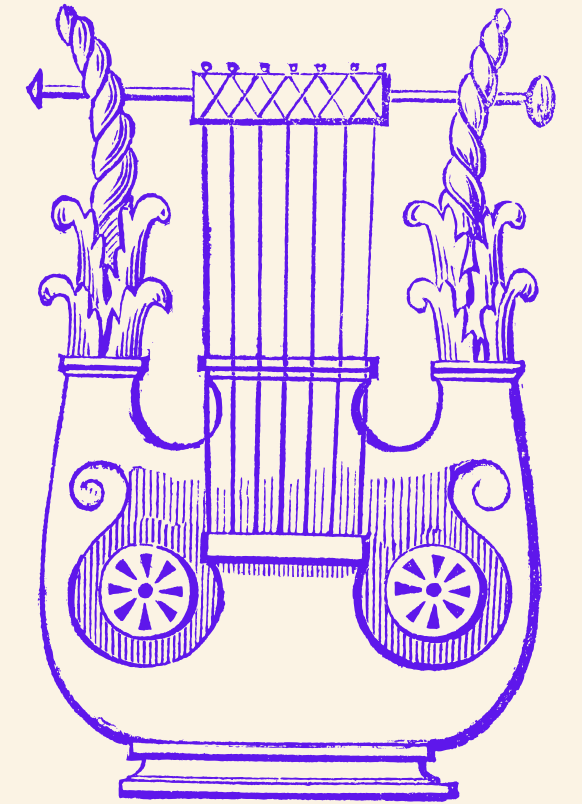
Kdo jsme a co je pro nás v životě důležité



Role pedagoga

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)
- jiné aktivity



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 nebo hrozícím nebezpečím
- má zajistit naše přežití / dochází k uvolnění testosteronu / jednáme v režimu *útěk x útok*
- rozlišujeme

eustres / dobrý stres / stimulace k vyššímu výkonu

distres / špatný stres / poškozuje člověka, může vyvolat onemocnění až smrt



Co je stres a jak na nás působí

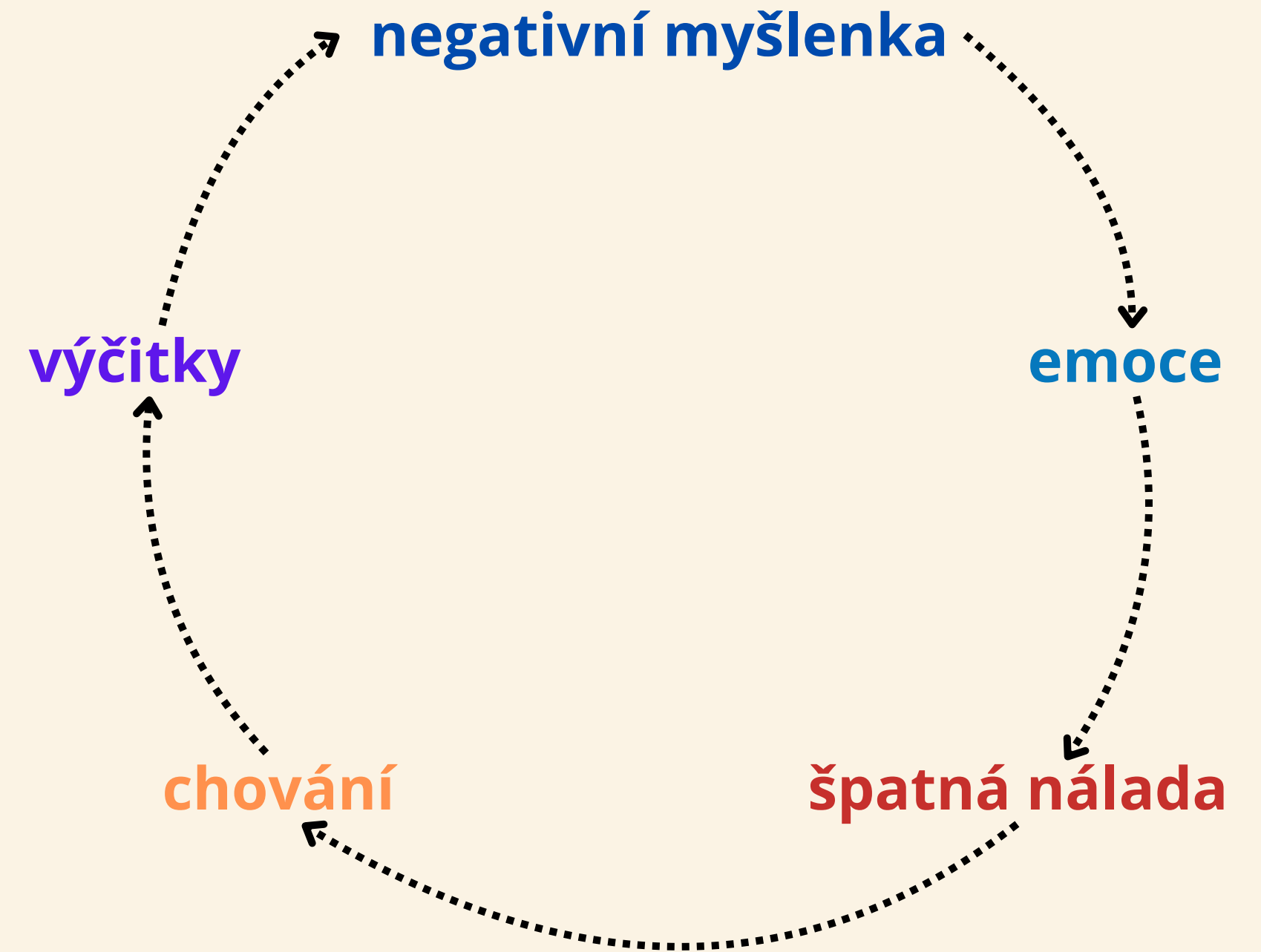
- může se projevit různými způsoby / individuální reakce
- není důležité čemu čelíme, ale jak to vnímáme
- našemu organismu je lhostejné, co je fantazie a co realita
- to jak přemýšlíme a jednáme, ovlivňuje naše zdraví
- inspiruje nás stresová reakce k práci na vlastní odolnosti, k odvaze a posouváme se
nebo nás zastaví a skolí nebo utečeme?



Co je stres a jak na nás působí

➔ Stresová spirála:

- ➔ stres - *negativní myšlenka* (katastrofická vize)
- ➔ *emoce* (podrážděnost, impulzivita)
- ➔ *špatná nálada* - ovlivněné tělo (bolest hlavy, žaludek, tlak na hrudi)
- ➔ *chování* (nepřiměřené, agresivita)
- ➔ *výčitky svědomí* na reakci
- ➔ prohloubení *negativních myšlenek*

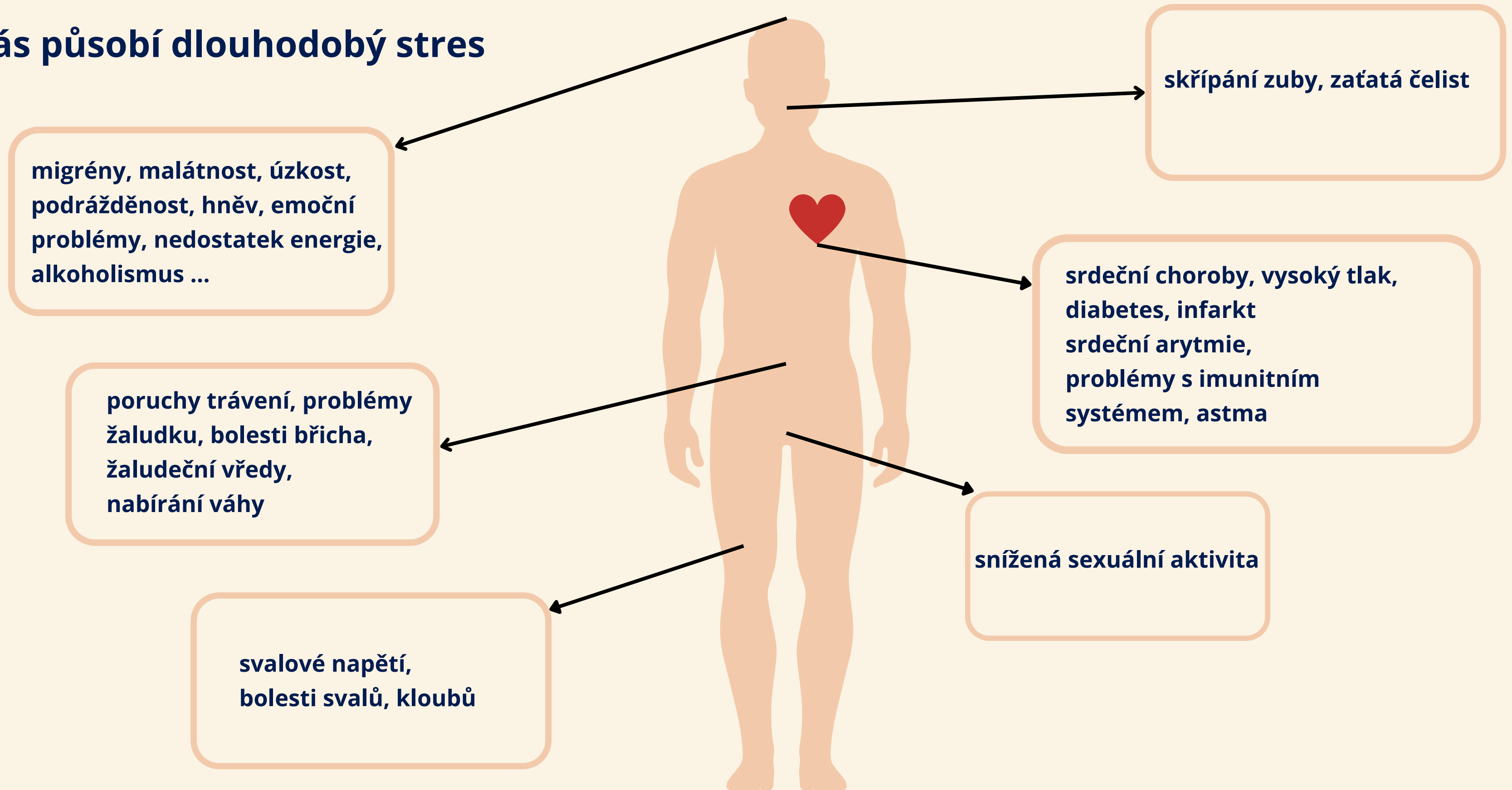


Co je stres a jak na nás působí

- ➔ dlouhodobý stres (v osobním či pracovním životě)
- ➔ akutní stres (autonehoda, úraz, šok po nějaké zprávě apod.)
- ➔ posttraumatický stres (PTSP / opožděná nebo prodloužená reakce na velkou zátěž nebo ohrožení)
 - fyzické symptomy / únava, bolesti hlavy, problémy se spánkem...
 - psychické symptomy / snížená koncentrace, podrážděnost, nadměrné obavy, deprese...



Jak na nás působí dlouhodobý stres



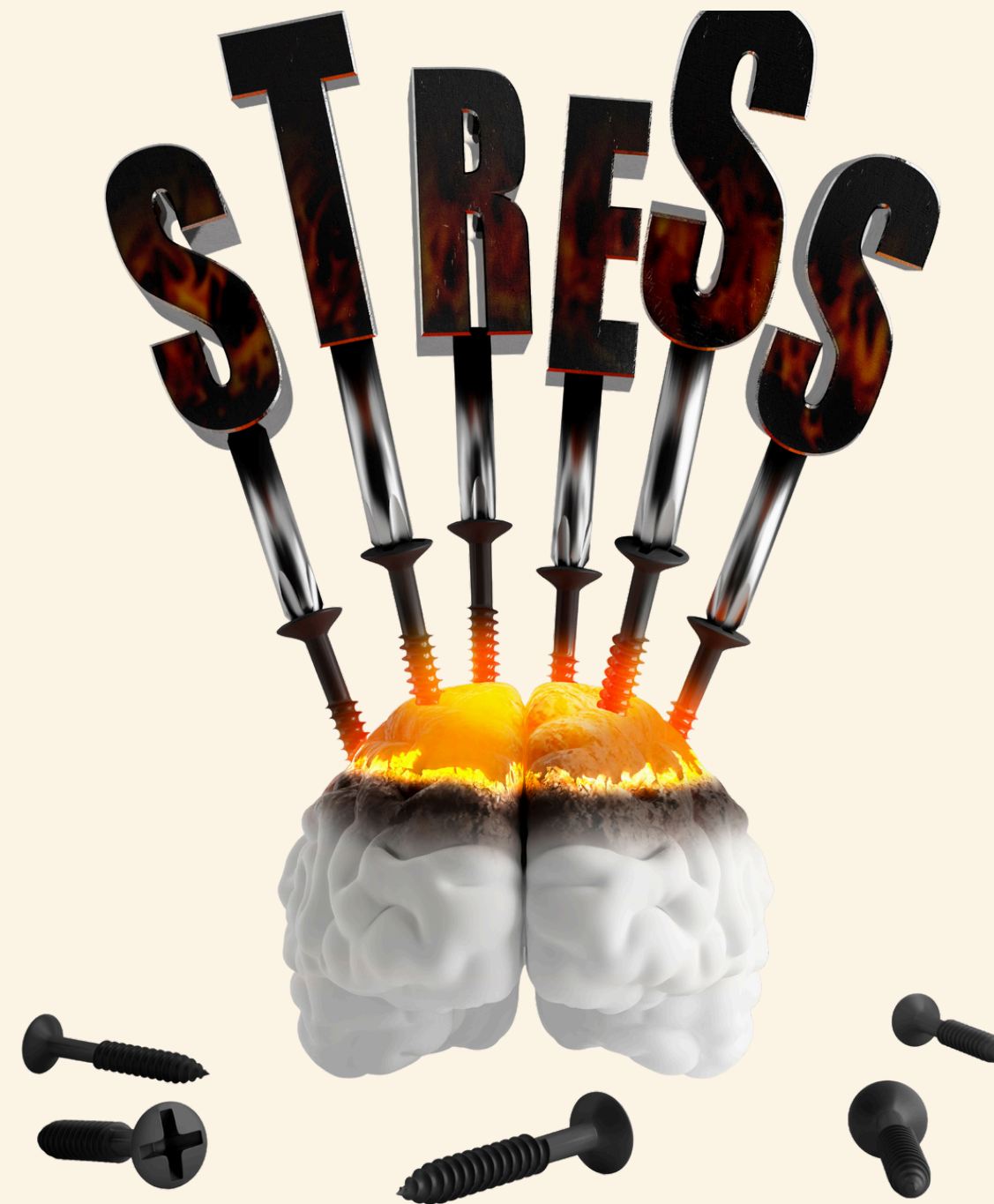
Jak se dnes cítíte?

Co vás nejvíce vystresovalo?

DNES

TÝDEN

MĚSÍC





Co s tím mohu udělat?

- 3 - 5 možností
- reálné
- konkrétní dílčí kroky



DNES

TÝDEN

MĚSÍC

ROK

**Co se vám povedlo / na co jste hrdí?
POCHVALTE SE!!!**



Pomocné techniky k uvolnění stresu (těla i mysli)

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



Jak se stresem pracovat

⇒ VYPLAVTE STRES Z TĚLA

- dostatečný pitný režim (ne - káva, cola, pivo, alkohol)
- sport, fyzická práce, sauna (vypotit) / akutní i dlouhodobý stres
- pláč / / akutní, ale i dlouhodobý stres



Jak se stresem pracovat

► 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 se stresem pracovat

➡ Práce s dechem

- dýchání je 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 do bránice se zlepší kondice a schopnost soustředění, ale také držení těla
- podporuje orgány v dutině břišní a hraje roli i při vokalizaci (mluva, zpěv)
- má významný vliv na emocionální a duševní pohodu



Jak se stresem pracovat

➡ Brániční dýchání

- mělké hrudní dýchání plní plíce jen částečně
- brániční dýchání zajišťuje hlubší a efektivnější příjem kyslíku
- tělo se soustředí na hluboké nádechy a tím navodí relaxaci, časem se zvyšuje kapacita plic
- pomalé a hluboké nadechování do spodní části plic a břicha / nosem
- pomalý výdech ústy



Jak se stresem pracovat

▣ Krabicové dýchání (do čtverce)

- zlepšuje soustředění, uklidňuje mysl
- zaměřte pozornost na svůj dech
- nádech nosem po dobu 4 sekund / vnímejte jak se plíce plně roztahují
- zadržte dech na 4 sekundy
- pomalu vydechujte ústy 4 sekundy
- zadržte dech na 4 sekundy
- opakujte



Jak se stresem pracovat

➡ Prodloužení výdechu

- vytlačuje více oxidu uhličitého, což usnadní lepší výměnu kyslíku
- podporuje hlubší pocit relaxace a klidu
- pomůže při regulaci nervového systému a zlepšení dýchání
- stejné jako brániční dýchání, ale výdech je pomalejší (např. 4 x 6, 4 x 8, 5 x 10 apod.)



Jak se stresem pracovat

➡ Sebe zklidnění

- jedna ruka na hrudníku, druhá na žaludku
- přivedte pozornost ke svému dechu
- stabilizuje se dech a zklidní se tělo



Jak se stresem pracovat

Další dechová cvičení / vhodná do výuky s dětmi / vysvětlit na balonku v bříšku

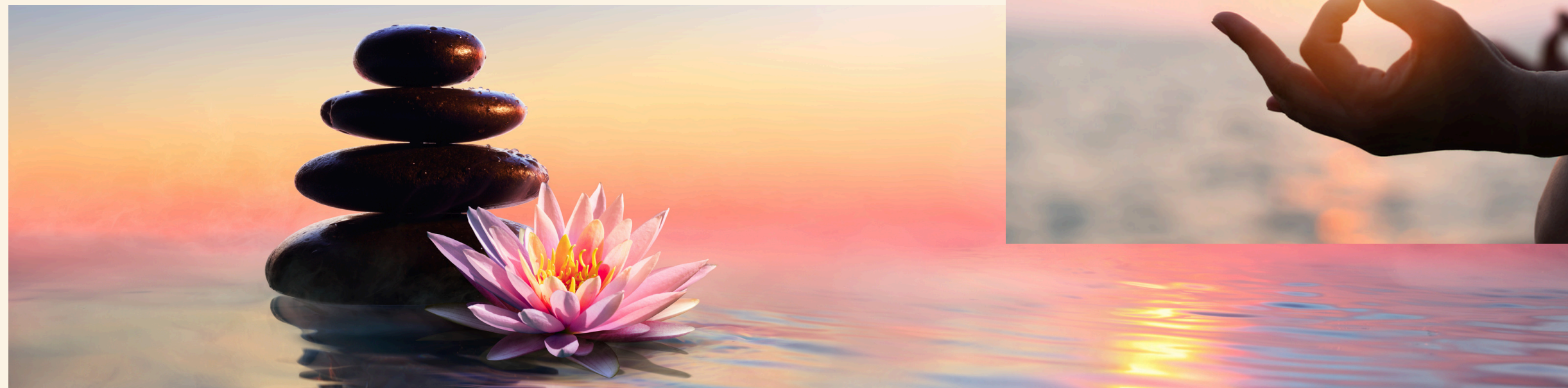
- S (had)
- Š (vláček)
- C x Č (cvrček)
- T x K (koroptev)
- TuTúúú (auto troubí)
- HuHúúú (sova)
- ÍhaHááá (kůň)



Jak se stresem pracovat

➡ MEDITACE

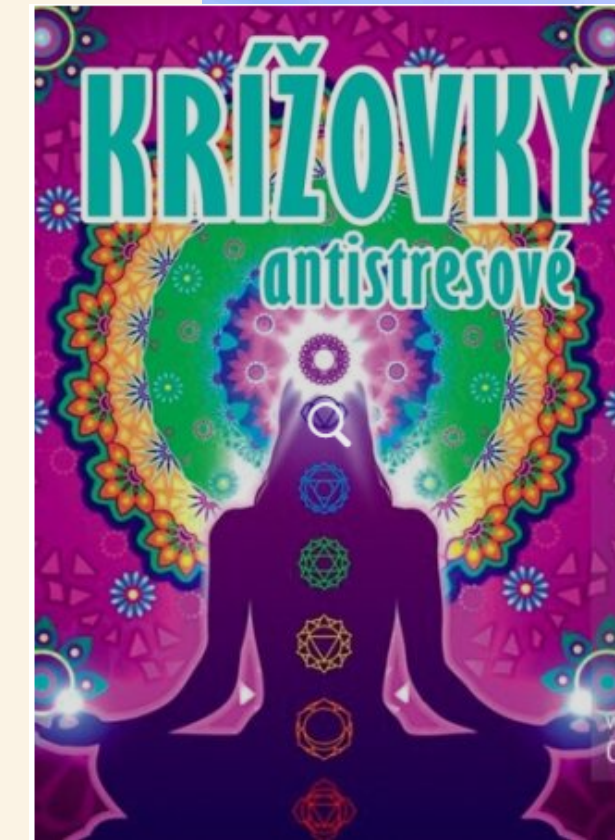
- věnujeme pozornost přítomnému okamžiku / prohlubování soustředění
- všímáme si každého nádechu a výdechu, který prochází tělem
- zklidnění, relaxace, léčení / individuální
- dech, relaxační hudba, šumění moře, déšť, imaginace



Jak se stresem pracovat

➡ 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 se stresem pracovat

PRACUJTE NA SEBEDŮVĚŘE

- věřím, že situaci zvládnu
- překážky jsou výzva
- neúspěch běžná součást života
- analyzuji situaci - zvolím řešení
- přednáška 2



Jak se stresem pracovat

➔ PIŠTE SI DENÍK

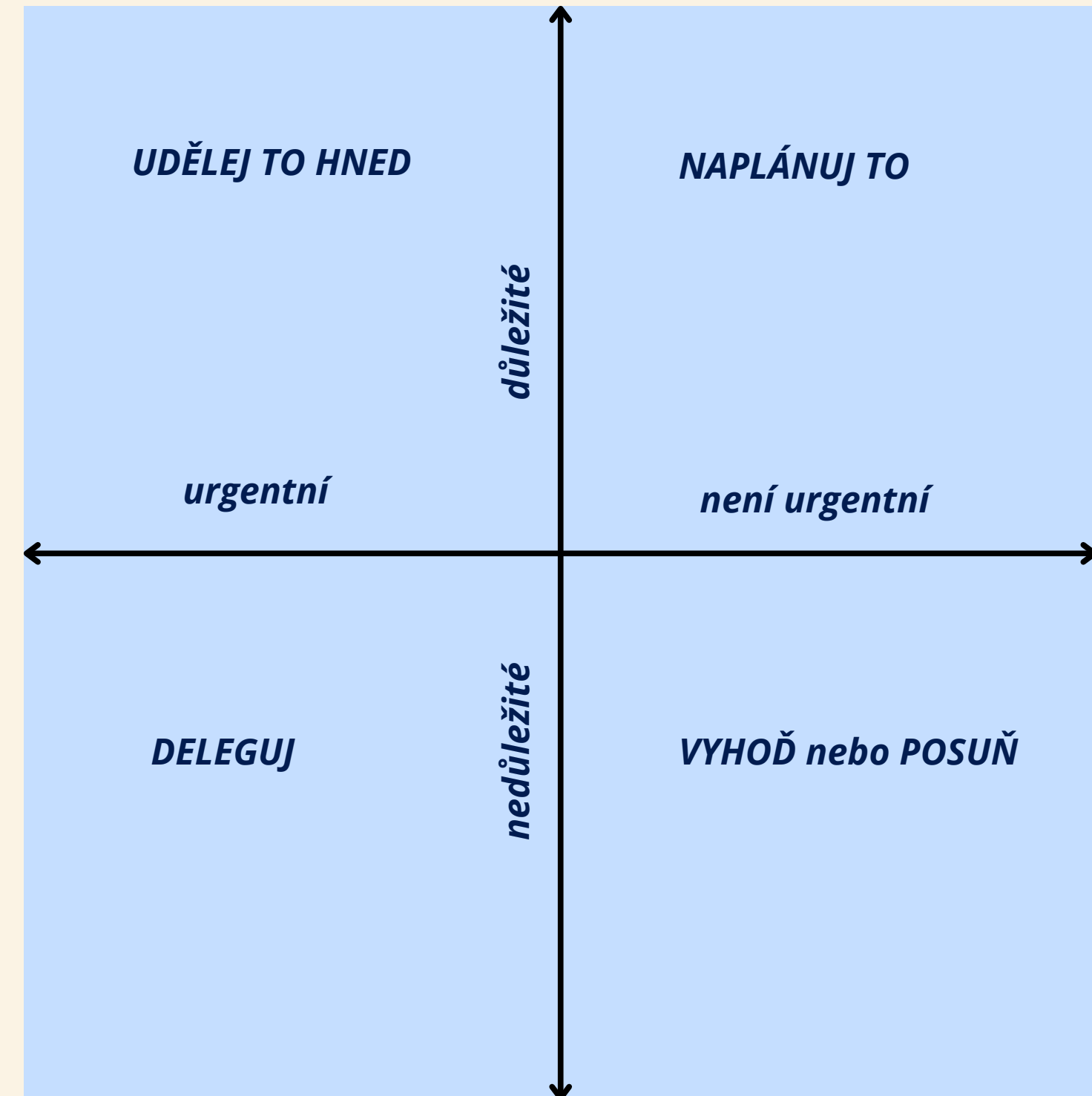
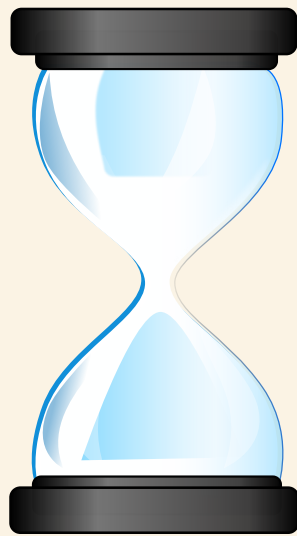
- dát myšlenky na papír
- co cítím, jak se cítím / identifikovat hlavní pocity a emoce
- co řeším za problém
- jaké jsou možnosti řešení / všechny co mě napadnou / intuitivně
- pak vyškrtat ty nereálné
- promyslet jednotlivé dílčí kroky těch reálných



Jak se stresem pracovat

⇒ ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS

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



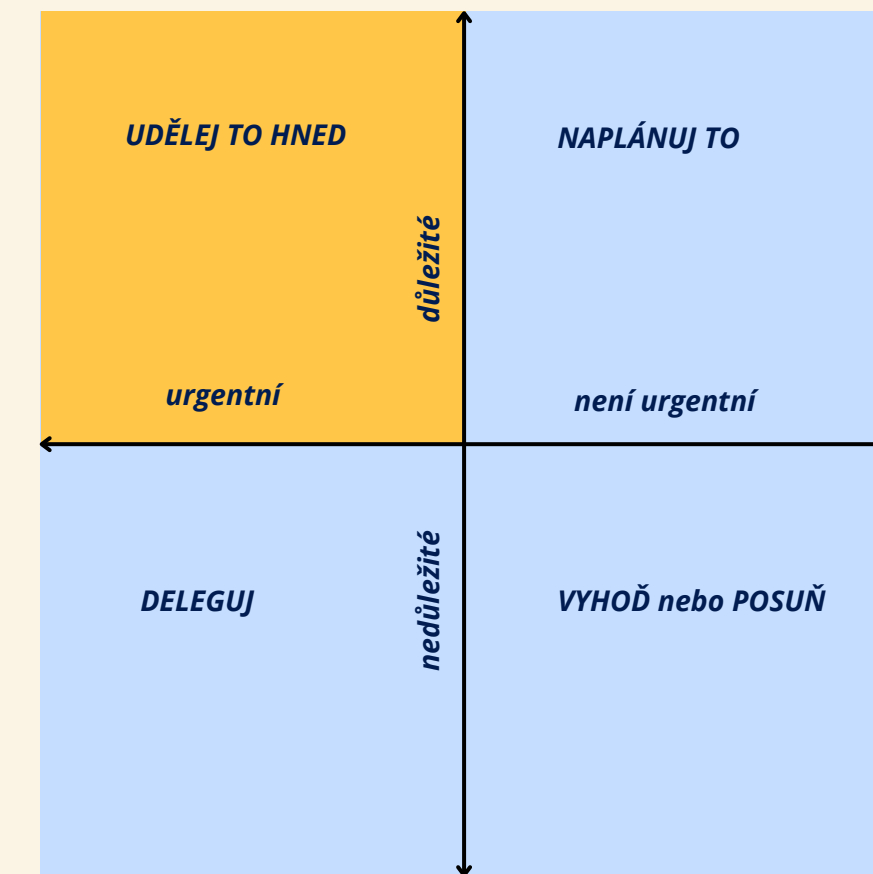
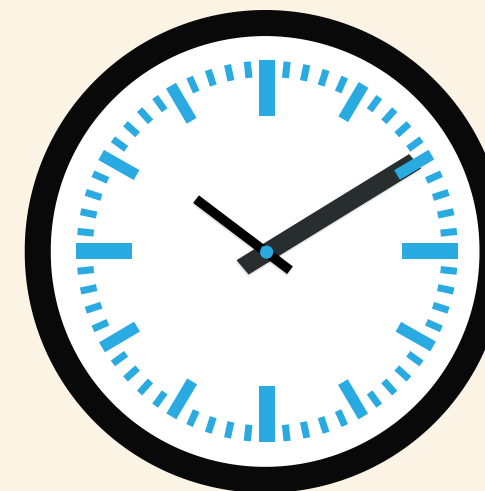
Jak se stresem pracovat

ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS

- 1/ Naléhavé a důležité – vyřídit ihned

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

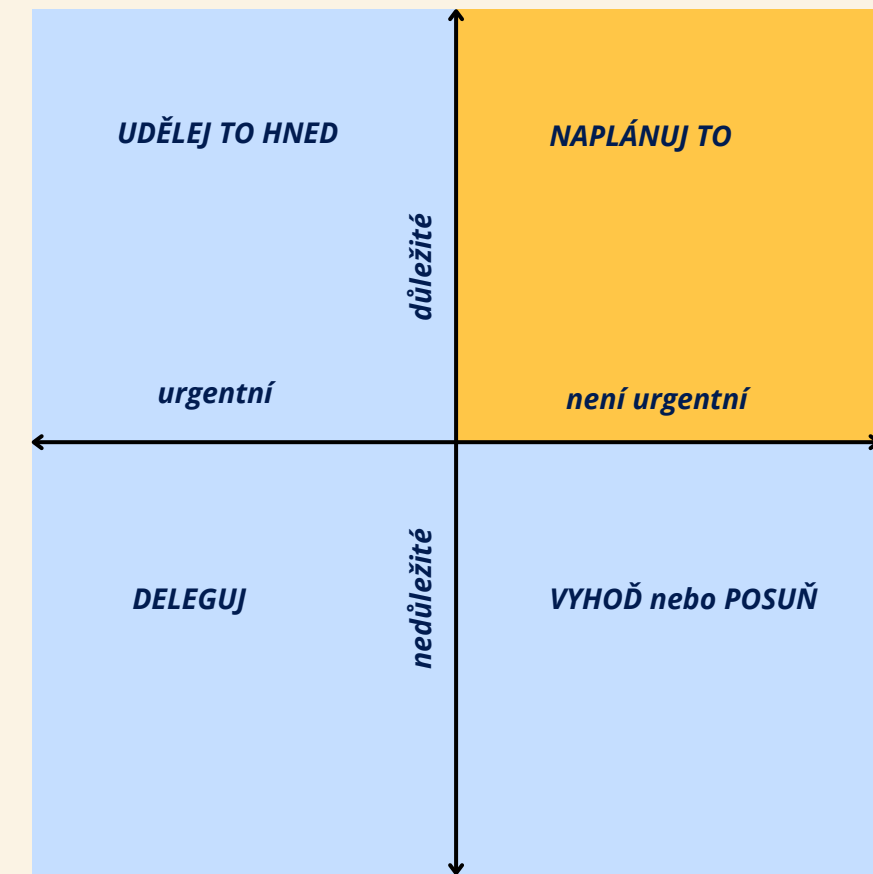
15 % úkolů / 65 % výsledků



Jak se stresem pracovat

⇒ 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



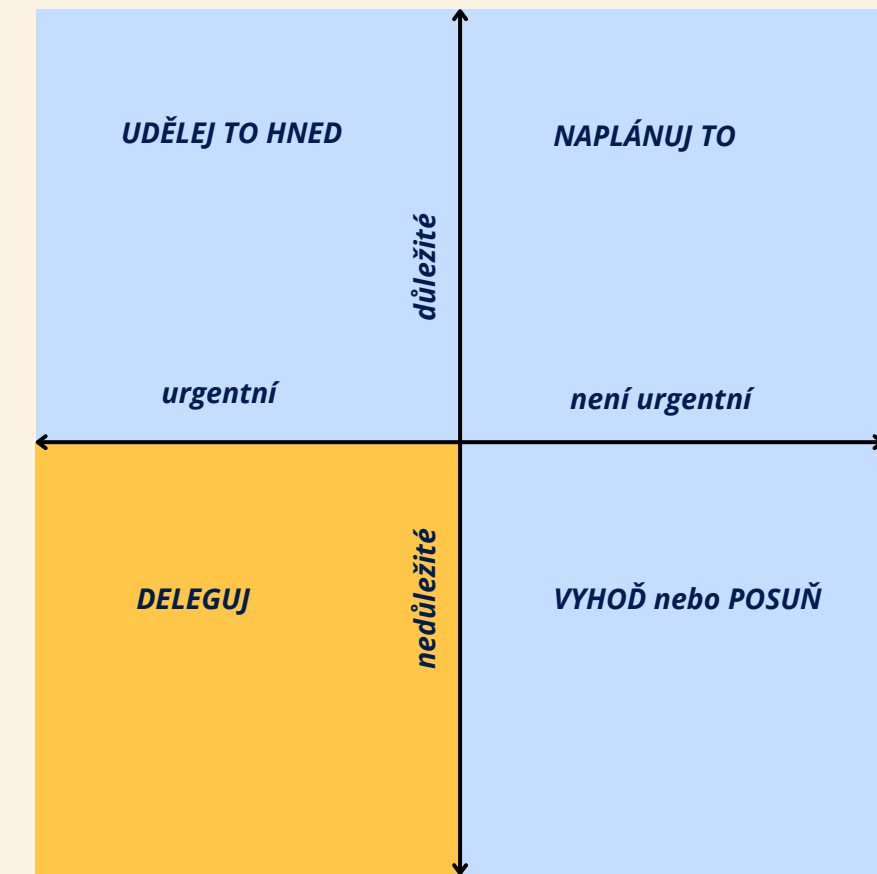
Jak se stresem pracovat

ORGANIZUJTE SVŮJ ČAS

- 3/ Méně důležité a naléhavé – delegovat

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

65 % úkolů / 15 % výsledků

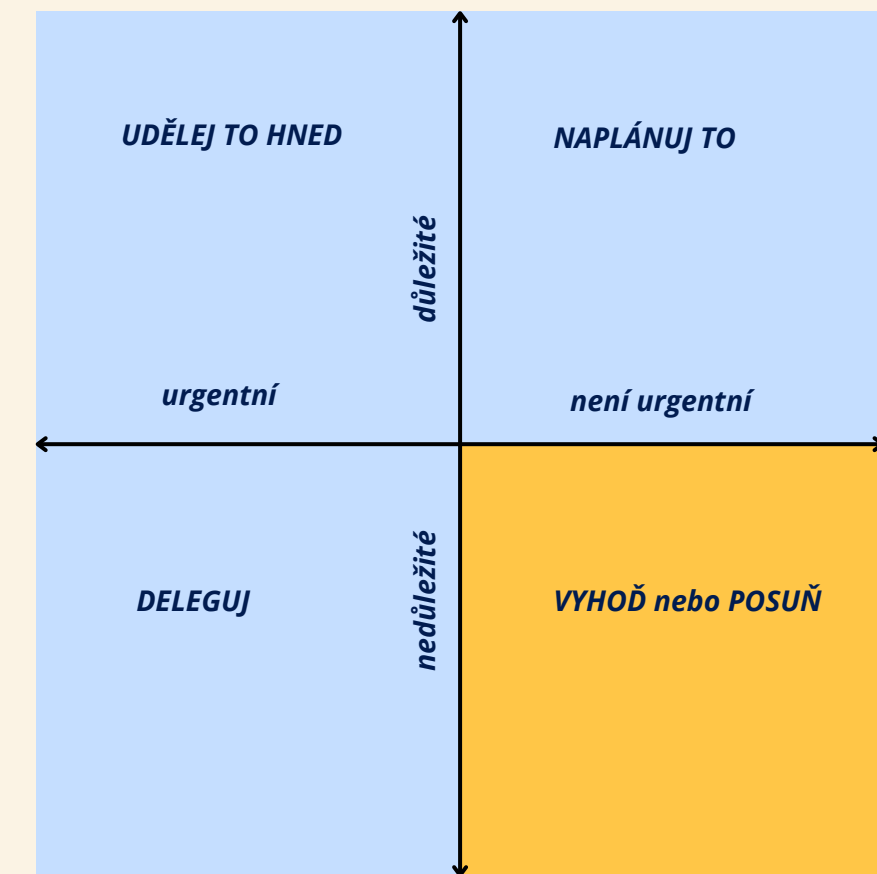
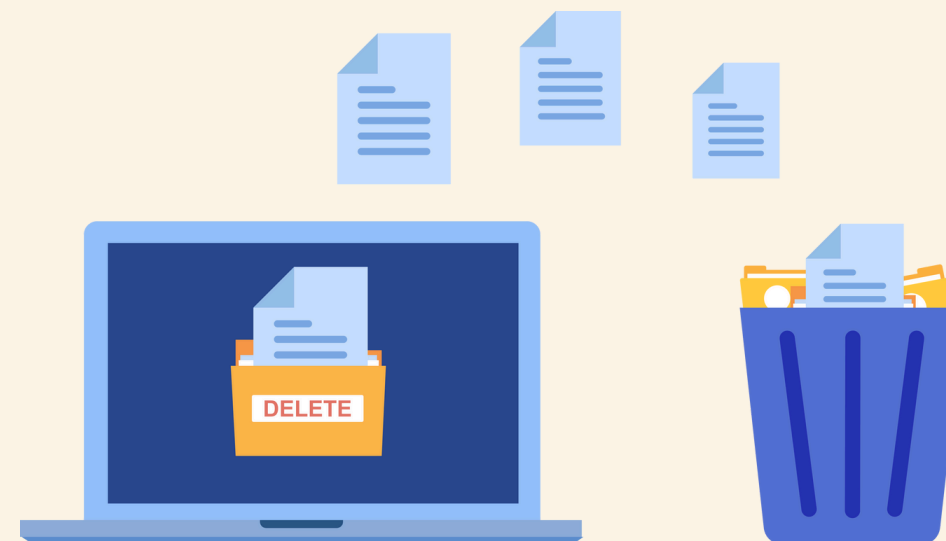


Jak se stresem pracovat

➡ 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 se stresem pracovat

⇒ 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?*



"Nejsme vystaveni stresu proto, že máme příliš mnoho práce. Jsme vystaveni stresu proto, že máme příliš málo kontroly." Roger Bannister



Jak se stresem pracovat

➡ NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE

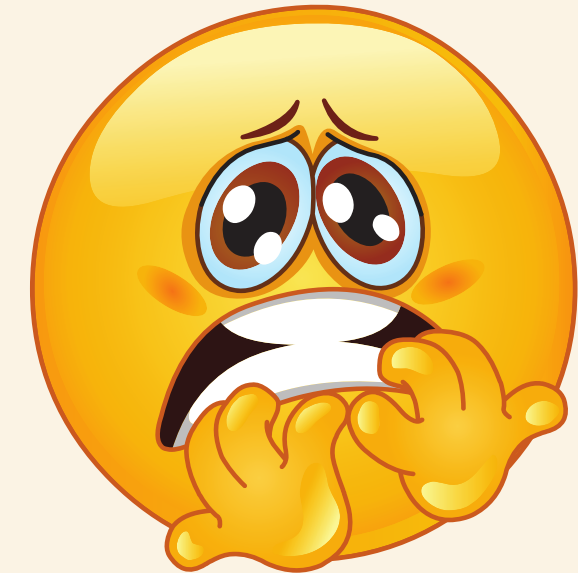
- jako první věci, které jsou pro nás důležité
- nebát se druhé odmítnout
- nebát se mít svůj názor a vyjádřit jej



Jak se stresem pracovat

➡ NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE

- Co nerad dělám, ale myslím si, že to dělat musím?
- Mohu s tím něco udělat? Mohu to nějak 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?



Jak se stresem pracovat

➡ Reflexe každý den

- každý večer si zapište / poslední strana pracovního sešitu

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 se stresem pracovat

EFT / Technika emoční svobody



- spojení akupresury (tlak na body), akupunktury (jehličky) a novodobé psychologie
- založena na uvolnění energetického proudění v těle potukáváním 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 / nic není nemožné a každá překážka se dá odstranit
- problémem však může být medikace antidepresivy
- vše o EFT na workshopu 28. 5.



Jak se stresem pracovat

➡ 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 se stresem pracovat

➔ Bachovy esence



- **krizová směs Bachových esencí Rescue Remedy pro první pomoc v náročných situacích:**
Netýkavka žláznosná (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, nechut'



Jak se stresem pracovat

⇒ Vizualizace

- 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 se stresem pracovat

▣ 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 se stresem pracovat

⇒ Vizualizace / Technika STOP

- technika STOP

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

T / TICHŮ - 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 / propojíme na workshopu o EFT 28. 5.



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

Napoleon Hill



**“Představivost je důležitější
než vědomosti”**

Albert Einstein



Závěrem

- ➡ 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





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

