



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 Sobová



SEBEDŮVĚRA

Jak si věřit v nepříjemných životních okolnostech / 15. 07. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / vypracujte v klidu po workshopu**
- **chat, přihlášení se**

Jak si věřit v nepříjemných životních okolnostech / 15. 07. 2024



- obsah:



Představení se



Co je sebedůvěra



Jak se sebedůvěrou pracovat



Sebedůvěra u našich žáků



Strach z neúspěchu



Strach z úspěchu



Praxe s EFT / dobrovolná část

Co je sebedůvěra a sebevědomí

- ➡ sebevědomí - být si vědom sebe samého
- ➡ toho, kým jsem / záliby, talent, co chci, jak se cítím
- ➡ utváří se celý život / důležitá je rodina a blízké okolí
- ➡ vnitřní dialog / poznat sám sebe
- ➡ důvěra ve vlastní schopnosti
je důležitým předpokladem úspěchu
- ➡ jedna ze základních lidských potřeb



Co je sebedůvěra a sebevědomí

- ➡ snižené sebevědomí nás limituje, zvyšuje obavu ze selhání a brání nám dosahovat náročnější cíle
- ➡ okolí / lidé, kteří si viditelně nevěří, nebývají pro druhé důvěryhodní
- ➡ představa / jediný způsob jak "přežít" je vyhýbat se všem náročnějším situacím
- ➡ důsledky
 - deprese
 - závislosti
 - tendence podléhat manipulaci
 - vyšší arogance
 - sklony k násilí



Jak se sebedůvěrou pracovat

1/ Jak nás vidí okolí

- péče o náš vzhled
- profesionální, energické a vstřícné jednání
- tón hlasu
- řeč těla (neklid, strnulost)
- přímý oční kontakt
- vzpřímený postoj

Tak jak nás vidí okolí, tak se nakonec vidíme i my sami.



Jak se sebedůvěrou pracovat

2/ Naše úspěchy

- sepsat si své úspěchy / i ty malé
- věnovat jim pozornost / lépe si je uvědomíme
- minimálně 5 silných stránek
- postupně přidávat další



Jak se sebedůvěrou pracovat

3/ Zpětná vazba okolí

- nebraňte se jí
- přijímejte ji / za pochvalu vždy poděkujte
- kritiku si neberte osobně, ale poučte se
/ někdy je kritika odraz vlastních problémů daného člověka



Jak se sebedůvěrou pracovat

4/ Sebekritika

- nebičujte se zbytečně
- analyzujte, proč k problému došlo a jak se mu příště vyhnout

5/ Srovnávání se

- nesrovnávejte se s ostatními
- neznáte jejich cestu / i kdyby, nikdy nebude stejná jako ta vaše
- hledejte svoji cestu, úspěchy, silné stránky a schopnosti



Jak se sebedůvěrou pracovat

6/ Přehnané sebevědomí

- vychází z pocitů nejistoty a snahy zamaskovat pochybnosti o sobě
- věřte svým názorům i schopnostem
- když se zmýlíte, přiznejte si to

7/ Názor okolí

- neřešte, co si myslí ostatní
- dělejte to, co vy sami chcete
- začátek nebude příjemný, ale okolí si nakonec zvykne



Jak se sebedůvěrou pracovat

8/ Vyhýbejte se toxickým lidem, kteří vám berou energii

9/ Pracujte na sobě / klidně i s terapeutem

10/ Je rozdíl mezi **MUSÍM UDĚLAT** a **ROZHODLA JSEM SE UDĚLAT**
vytváření tlaku na sebe pozitivní přístup



Jak se sebedůvěrou pracovat

- ⇒ věřím, že situaci zvládnou
- ⇒ překážky jsou výzva
- ⇒ neúspěch běžná součást života
- ⇒ analyzuji situaci - zvolím řešení



Jak se sebedůvěrou pracovat

➡ PIŠTE SI DENÍK

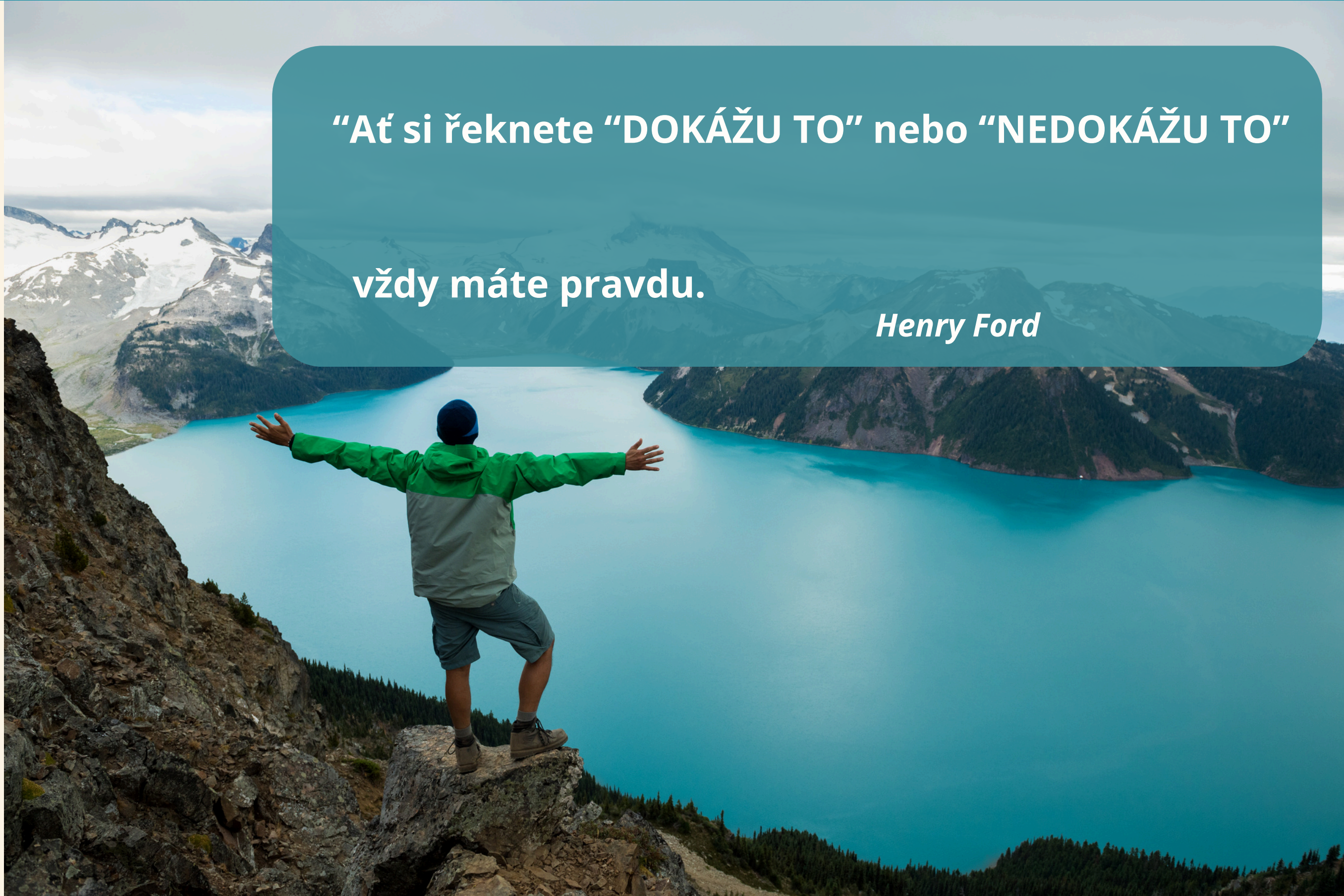
- dát myšlenky na papír
- co cítím, jak se cítím / identifikovat hlavní pocity a emoce
- co řeším za problém
- jaké jsou možnosti řešení / všechny co mě napadnou / intuitivně
- pak vyškrtat ty nereálné
- promyslet jednotlivé dílčí kroky těch reálných



“Ať si řeknete “DOKÁŽU TO” nebo “NEDOKÁŽU TO”

vždy máte pravdu.

Henry Ford



Sebedůvěra u našich žáků

- ▣ zpětná vazba / kritika vs. pochvala - reakce / vaše vzájemné zkušenosti
- ▣ věří si až moc, neumí přijmout kritiku
- ▣ neumí se sami ohodnotit, neví
- ▣ pláč při jakékoli kritice
- ▣ napříč věkem



Strach z neúspěchu

Co cítíme:

- nejsem dost dobrá
- budu si muset přiznat že na to nemám
- nejsem nijak výjimečná
- nikoho nezajímám
- ztrapním se
- neuspěla jsem poprvé, tak ani podruhé
- nevěřím si
- nezkusím to, protože na to nemám
- rodiče, manžel, učitel...
 - / to říká
 - / to nejde, vzdej to, to nemá cenu
 - / říká, že na to nemám

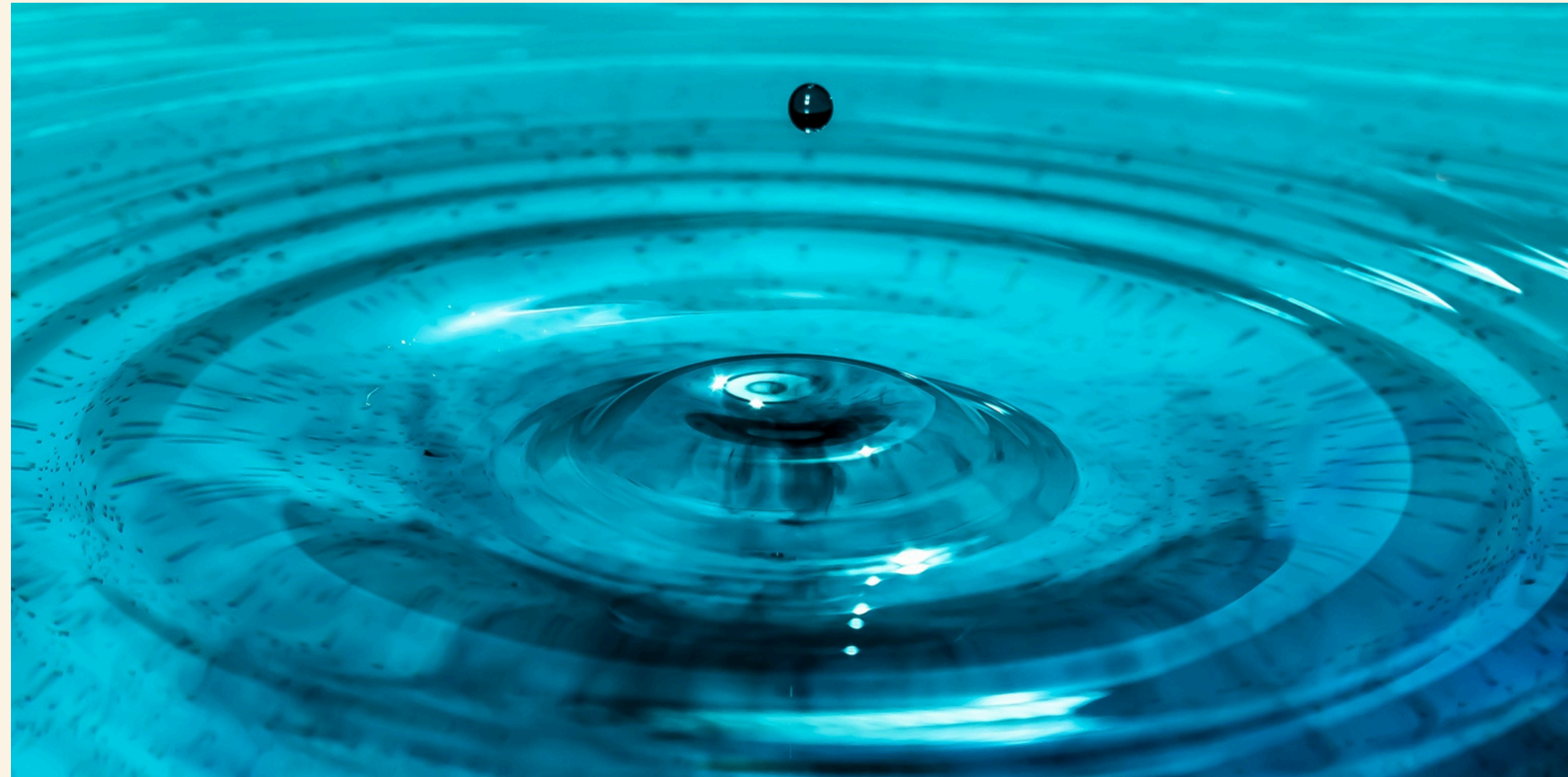
Strach z neúspěchu

Ťukejte si a přemýšlejte, jak to máte vy s neúspěchem.

Co tam cítíte?

Jaké myšlenky vám tam chodí?

Co z toho s vámi rezonuje?



Strach z úspěchu

- ⇒ V momentě, kdy zmizí strach u neúspěchu a my uvěříme, že na to máme, dopadne na nás tíha strachu z úspěchu.
- ⇒ Jak se postupně zlepšujeme, přichází nový a nový strach / tentokrát z úspěchu



Strach z úspěchu

Co cítíme:

- budu namyšlená a nikdo mě nebude mít rád
 - i když jsem odborník v oboru,
co když nebudu vědět úplně všechno
 - tohle přece není reálné
 - sláva mi stoupne do hlavy,
už nebudu mít tu pokoru
 - úspěch se neodpouští
 - samochvála smrdí
- lidé ode mě budou očekávat stále víc
a já jejich očekávání nedokážu naplnit
 - budu chtít víc a víc a nedokážu přestat
 - změní se moje osobnost, budu někdo jiný
 - úspěch je náhoda a už to nikdy potom nezopakují
 - udělám všechno proto, aby úspěch nepřišel
/ různé okolnosti, které mi neustále přicházejí
do cesty
 - jen já rozhoduji sama o sobě

Strach z úspěchu

Ťukejte si a přemýšlejte, jak to máte vy s úspěchem.

Co vás teď napadá?

Jaké jsou vaše pocity prvotního nadšení?



**“Pokud máte odvahu začít,
máte odvahu uspět”**

Ralph Smart



Strach z úspěchu

- ⇒ Když věříte, že je něco pravda, vidíte svět právě tímto způsobem
- ⇒ Dávejte si pozor, o čem přemýšlíte / když na něco nechcete myslet, tak právě to se vám vtírá do mysli
- ⇒ Soustředte se na něco, co nechcete a dostanete toho tím víc / **sebedestruktivní spirála**
- ⇒ Soustředte se na to, co si přejete a dostane se vám toho v hojné míře / **sebenaplňující spirála**
- ⇒ Každého z nás pohánějí hlavně emoce / **to co v dané chvíli cítíme**
- ⇒ Při střetu logiky s emocemi, emoce vždy zvítězí



Strach z úspěchu

- ⇒ Úspěchu nikdy nedosáhnete náhodou. Vše je otázkou vašeho rozhodnutí.
- ⇒ S vámi není nic "v nepořádku"
- ⇒ Váš život znamená to, pro co se rozhodnete.
- ⇒ Vaše imaginární strachy vyžadují imaginární řešení a vaše skutečné úkoly vyžadují řešení skutečná





DOTAZY

DISKUZE

Organizace kurzu

- organizační přehled - video
- záznamy vysílání na e-mail + ČS
- FB skupina
- malé motivační úkoly
- praxe - zpracování témat společně



Děkuji za pozornost!

