



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



NASTAVENÍ

MYSLI

Jak se na život podívat z jiného úhlu pohledu / 06. 08. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / zpracujte si v klidu, nechte si třeba i několik dnů**
- **chat, přihlášení se**

Jak se na život podívat z jiného úhlu pohledu / 06. 08. 2024

-  **Nastavení mysli**
-  **Pesimisté x optimisté**
-  **Fixní x růstové nastavení mysli**
-  **Zpětná vazba**
-  **Reflexe**
-  **SMART cíle**
-  **Vizualizace**

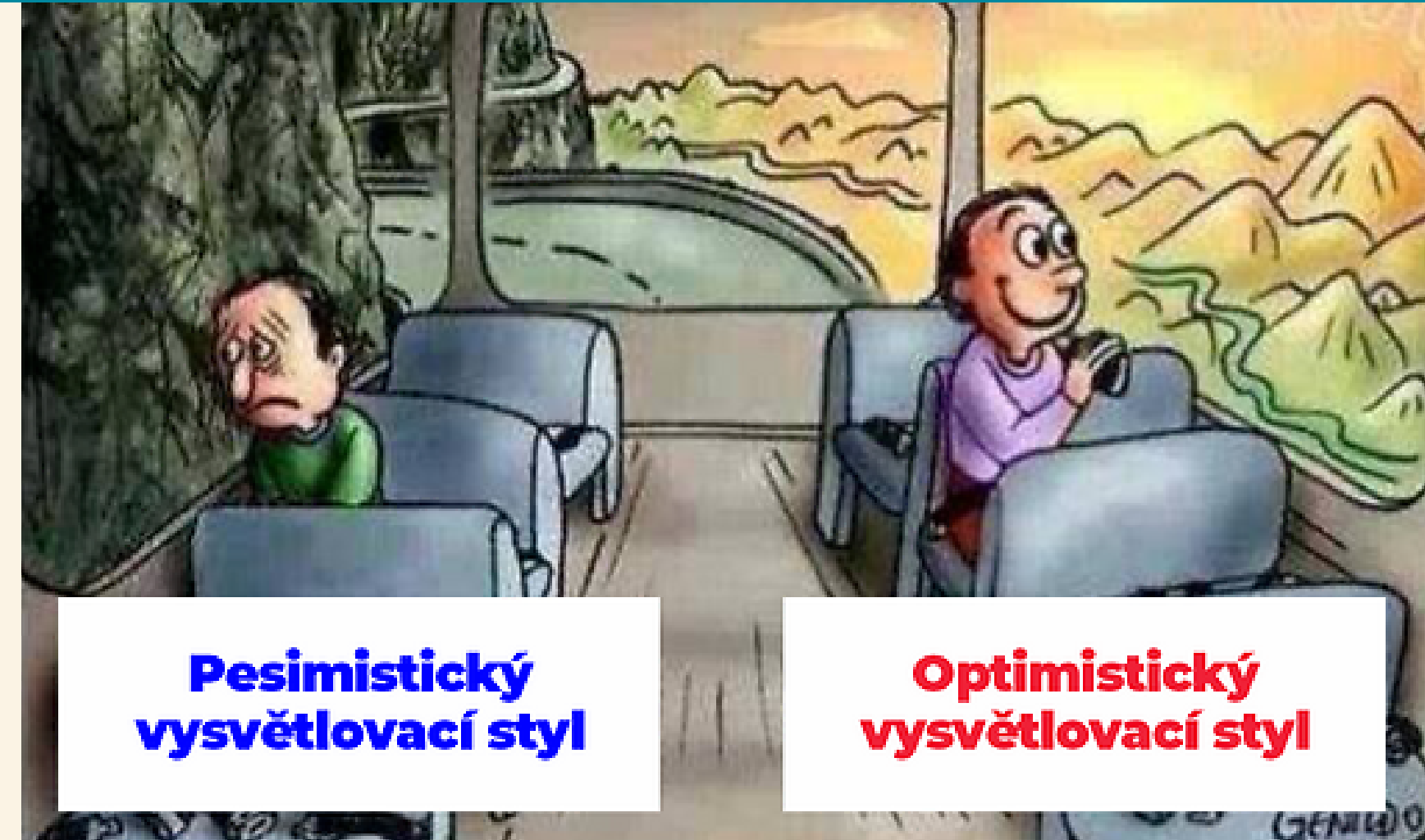
Nastavení mysli

- vzorce chování / hluboce zakořeněných vzorců chování, zvyků, vnímání reality, chápání souvislostí, chování a mnoha dalších věcí, které tvoří to, jací jsme
- ovlivňují naši spokojenost, vztahy v osobním i pracovním životě, kariéru
- vědomá mysl – jde o veškeré naše momentální názory, myšlenky a přání / je to to, co je právě teď, co ovládáme
- podvědomá mysl – programuje se našimi zkušenostmi od okamžiku našeho narození / nasává vše, co kde vidíme, slyšíme / je zde hluboce vtisknuté naše chování, traumata, pochyby, chyby ale i touhy a názory
- hlavní složky podvědomé mysli si každý člověk tvoří prvních sedm let života / vše, co za tu dobu jako dítě uvidíme, si budeme pamatovat, i když si na to nevzpomeneme / něco si vybavíme jako vzpomínku, a něco zůstane uloženo v podvědomí



Nastavení mysli

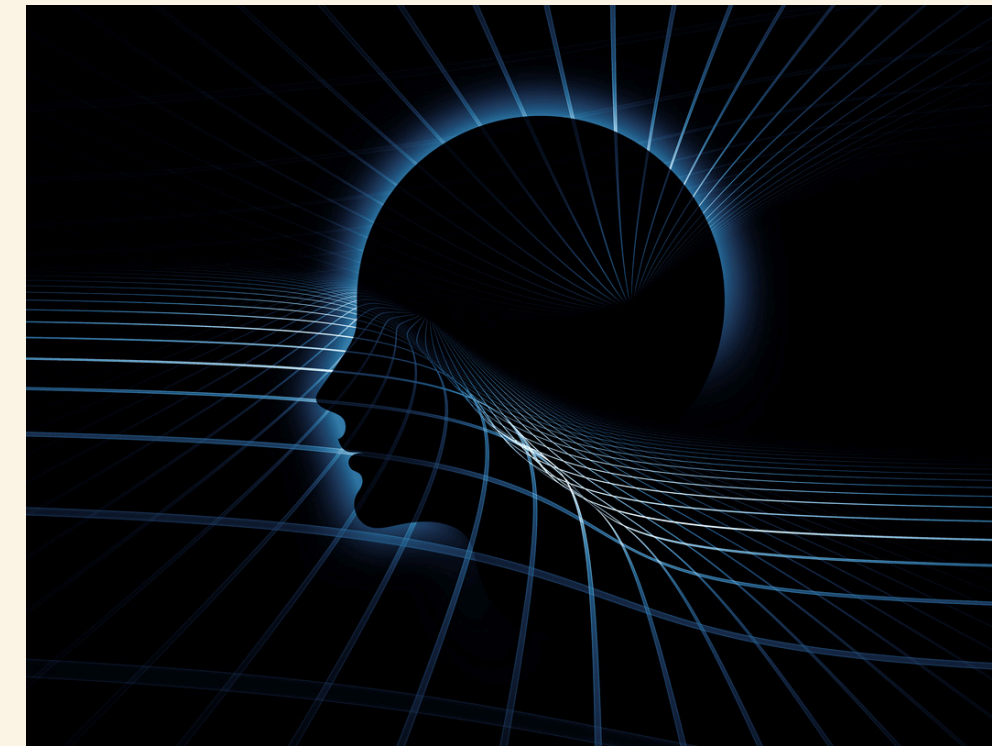
- dají se měnit a pracovat s nimi / nejsou dané geneticky /
změnit je můžeme jen u sebe,
u druhých minimálně / jen když chtějí
- často nedokážeme ovlivnit, co se děje kolem nás
- dokážeme ale ovlivnit, jak se budeme my dívat na svět
- vždy najdeme něco špatného, když budeme chtít /
médiá / zprávy v TV a novinách, internet...
- vysvětlovací styl / pesimisté i optimisté zažívají zhruba stejné množství pozitivních a negativních událostí /
záleží na tom, jaký máme pohled na svět, jak si vysvětlujeme věci, které se dějí ve našem životě



<https://www.konec-prokrastinace.cz/>

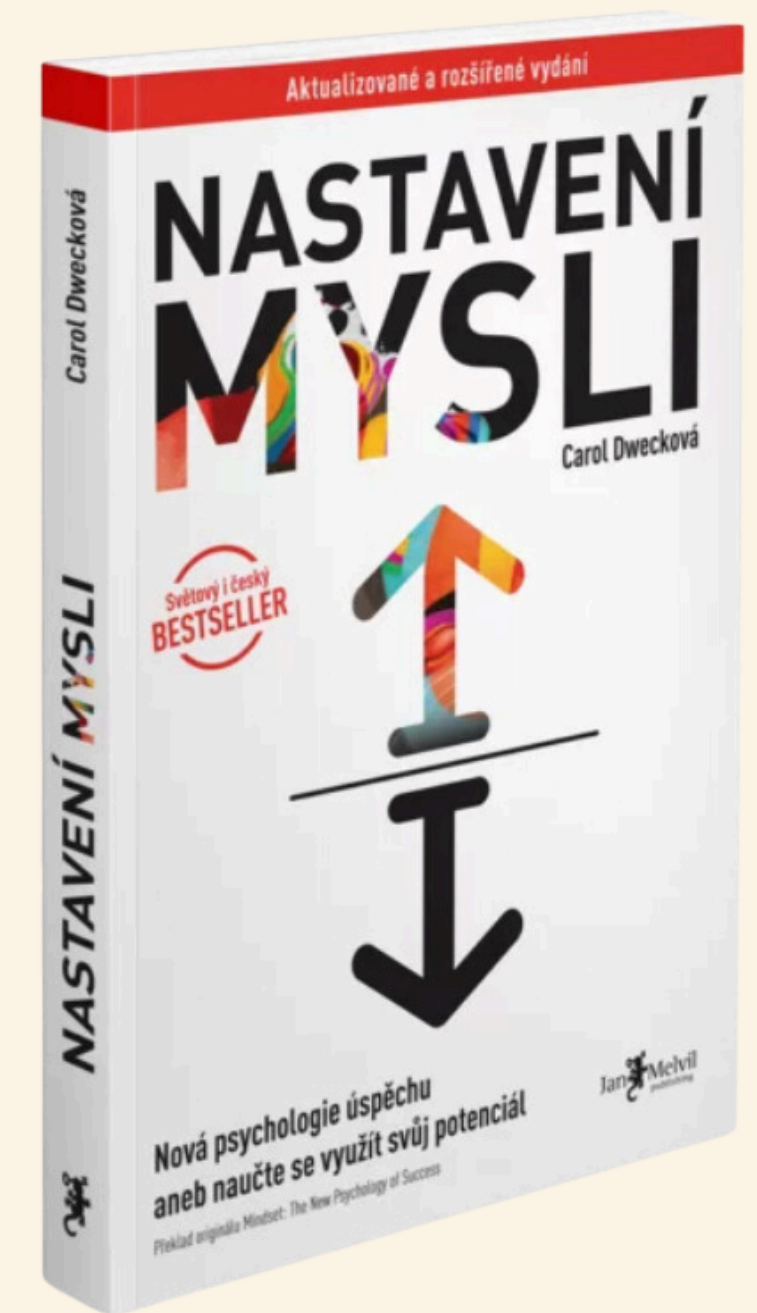
Nastavení mysli

- pesimistický / trvalé, univerzální a osobní události / vždycky, nikdy, pořád, všechno
- optimistický styl / krátkodobé, neuniverzální a neosobní události / bude to takhle pořád, jeden úspěch ovlivní i další oblasti mého života a úspěch je hlavně moje zásluha
- jsou i věci za které můžeme být vděční a je třeba na ně zaměřit pozornost / viz reflexe
- aktivně vyhledávat to dobré / odstranit negativní vzorce a změnit je na pozitivní
- příklad / koncert divák - divný pohled
 1. vypadám hrozně, jsem falešná, hraju nudně, říkám nesmysly
 2. ten člověk má asi špatný den, možná je unavený, vystresovaný



Nastavení mysli

- Carol Dweck / Nastavení mysli
- za našim úspěchem nestojí jen naše schopnosti a talent, ale také náš přístup k nim
- naše přesvědčení o životě, které si osvojíme, ovlivňuje silně náš život samotný
- můžeme rozhodnout, zda se staneme tím, kým chceme být,
a zda dosáhneme toho, na čem nám záleží
- fixní a růstové nastavení mysli
- pokud máme nastavení mysli fixní, zajímá nás, jak budeme posuzováni
- pokud máme růstové, zajímá nás zlepšení



Nastavení mysli

- **Fixní nastavení mysli**

/ vede k naléhavé potřebě neustále si něco dokazovat /

Uspěji, nebo ne?

Budu vypadat chytře, nebo hloupě?

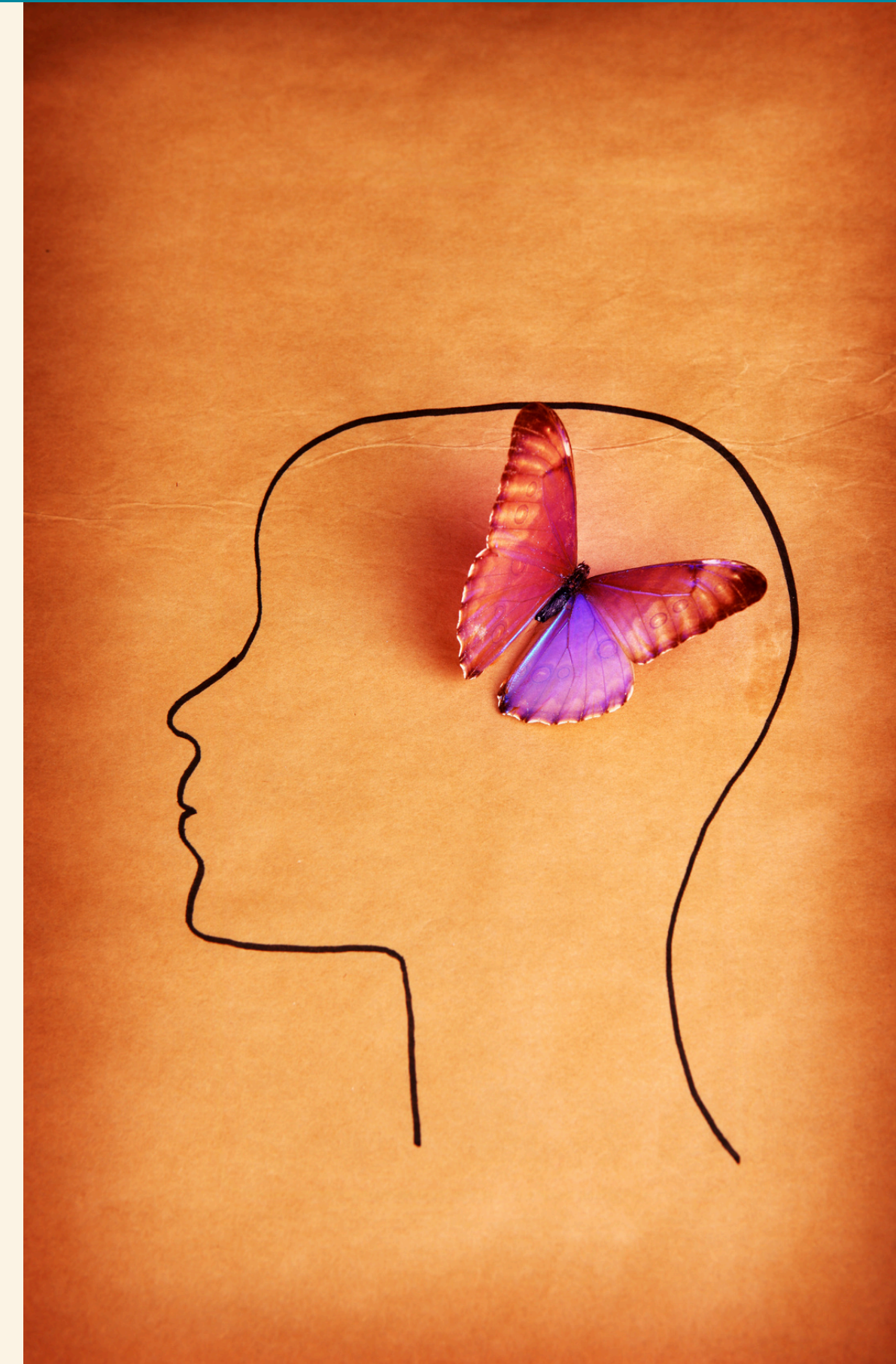
Přijmou mě, nebo mě odmítnou?

Budu se cítit jako vítěz, nebo jako poražený?

Máme potřebu být bezchybní a to hned.

Očekáváme, že se schopnosti objeví samy od sebe dřív, než nějaké učení vůbec začne.

Když na to máme, tak na to máme, a když ne, tak ne.



Nastavení mysli

- přesvědčení, že věci jsou dané / mám talent, nemám talent
- vyhýbání se výzvám, snadno se vzdávají / když se ale vzdá, tak si to ani nevytrénuje
- chválení / zpětná vazba za vykonaný úkol / pozdější přístup k životu / pochybování o sobě, když něco nevyjde
- úsilí vnímá jako špatné
- zpětnou vazbu vnímá špatně, nepřijímají kritiku, popře ji (obhajuje se, nic si z ní nevezmou)
- cítí se špatně, když vidí úspěch ostatních
- při konfliktech nechtějí nic řešit
- inklinují k depresím, když se jim nedaří
- ovlivňuje zdraví, imunitu



Nastavení mysli

- Růstové nastavení mysli

/ přesvědčení, že své základní vlastnosti můžeme vlastním úsilím kultivovat, každý se může díky úsilí a zkušenostem změnit/

Víme, že rozvinutí potenciálu vyžaduje jistý čas.

Věříme, že své základní vlastnosti můžeme rozvíjet.

Selhání sice může zabolet, ale nebude nás definovat.

Je-li možná změna a růst - pak existuje mnoho cest k úspěchu.



Nastavení mysli

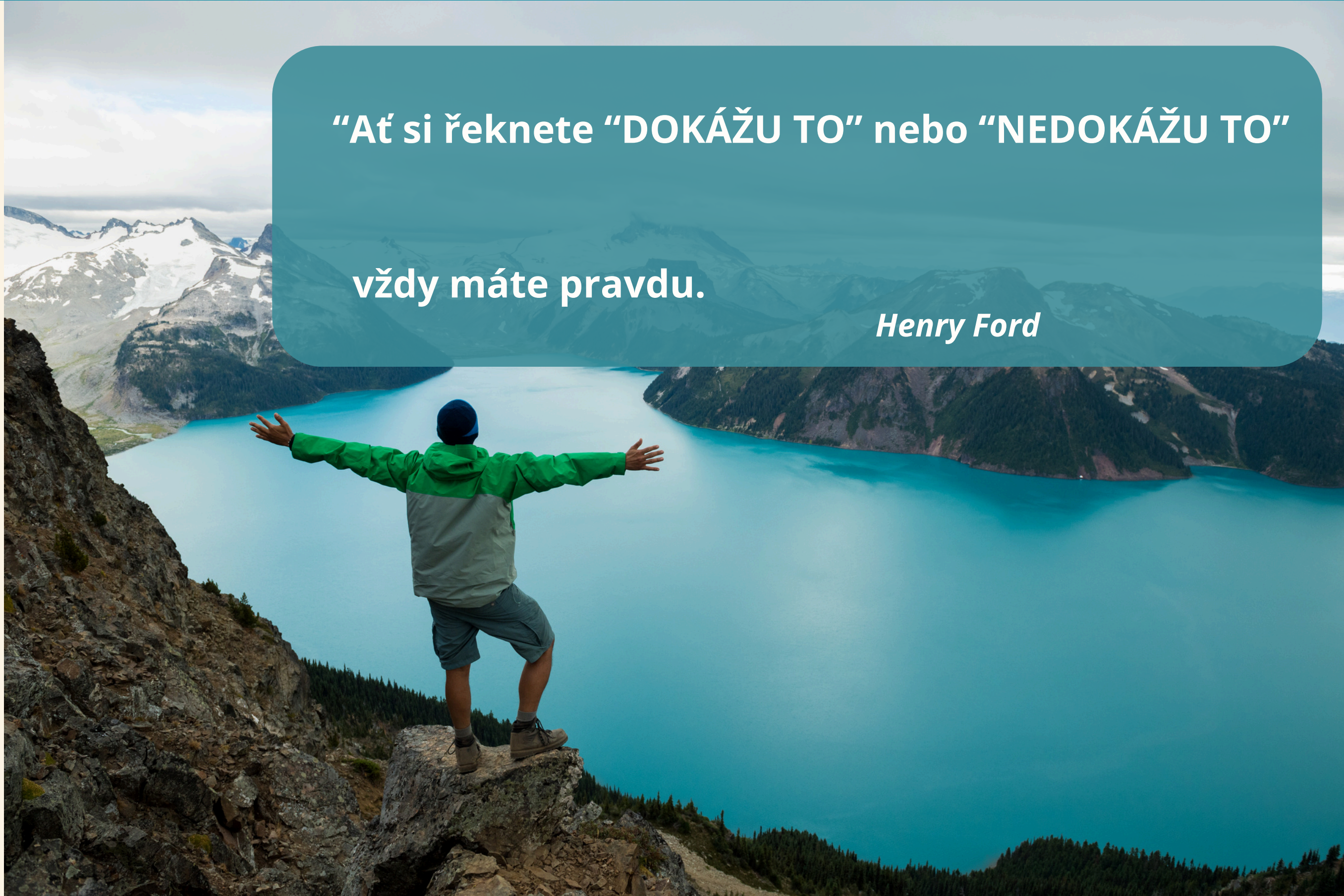
- přesvědčení, že věci můžeme natrénovat / vytrvalejší lidi jsou úspěšnější
- přijímá výzvy a těší se na ně
- úsilí vnímá jako cestu se posunout / řešení problémů
- zpětná vazba za proces + konkrétní
- zpětnou vazbu vnímá jako prostředek k dalšímu učení, posouvá ho, učí se, zlepšuje se
- pedagog by měl mít růstové myšlení / věřit v potenciál
- nejvíc ovlivňují rodiče, hlavně matka / děti se učí od nás / vychovat musíme hlavně sami sebe
- úspěch ostatních jej motivuje, inspiruje
- při konfliktech jsou pro kompromisy
- kreativita, síla vůle, odvaha, pečlivost, komunikativnost nejsou vrozené, můžeme se je naučit



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

vždy máte pravdu.

Henry Ford



Zpětná vazba

Dávání zpětné vazby

- konkrétní / pochopí co chcete a proč
- konstruktivní zpětná vazba je přínosná / slouží k rozvoji
- emoce do ZV nepatří / pouze detaily
- ZV má být vyvážená / nedostatky, ale také ocenění
- individuální přístup / někdo potřebuje více motivace, někdo více detailů
- popovídejte si o tom, jak se cítí, jak to vidí



Zpětná vazba

Přijímání zpětné vazby

- odmítnutí či popření skutečnosti
- hledání racionálních důvodů a argumentů
- zpochybnění toho, kdo kritiku poskytuje
- zamyšlení se nad tím, co je pro nás inspirativní a co vypustíme
- pozorně naslouchat a nebrat si osobně
- poděkovat a nechat si čas na promyšlení



Zpětná vazba

- zpětná vazba / chválit děti za to, že to dělají
- orientace na výsledek / určitý musí být / 20 %
- podporovat cestu, chválit za snahu, podpořit proces / 80 %
- "I cesta je cíl"
- odměna je ta cesta / stav flow / spokojenost + lepší výsledky a cíle
- radost z procesu
- selhání je součástí úspěchu / schopnost pokračovat



Zpětná vazba

- Líbilo se mi, jak jsi hrál - proč...
- To bylo skvělé! - proč...
- Velmi by ti pomohlo...
- Oceňuji tě za...
- Umíš dobře, ovládáš dobře...
- Dáváš si záležet...
- Problém byl...
- Byl jsi spokojený?
- Na čem bys mohl ještě zapracovat?
- Hrál se ti dobře? Těšil jsi se?
- Začínat pozitivně / Děkuji za tvůj výkon, co se povedlo
- Kde byly problémy, co mě zaujalo, nelíbilo se mi / popsat konkrétně
- Kde je prostor pro zlepšení, na čem zapracovat
- Zakončit znovu pozitivně / Věřím, že zapracuješ na...



“Vše zlé je pro něco dobré”



Reflexe

- promyslet, co nám den přinesl, uvědomění si, co se dělo a jak jsme to prožívali,
- případně psaní deníku / deník vděčnosti

- každý večer si zapište

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



SMART cíl

- smyslem této metody je stanovení takového cíle, který bude skutečně splnitelný
 - mít konečný cíl je nezbytné k úspěchu / na čem budete pracovat / zlepšení soustředění na daný cíl
 - udržení disciplíny / sledování progresu / upravení procesu (cesty)
-
- S / specifický, konkrétní cíl, popsat si do detailu / Jaký přesně je to cíl? Jak vypadá konkrétně?
 - M / měřitelný, smysluplný a motivující / Jak poznám, že jsem cíle dosáhl?
 - A / dosažitelný, reálný a co pro to udělám + kroky / Je cíl sladěný a odsouhlasený?
 - R / realistický + je třeba tomu věřit / Nakolik je dosažitelný?
 - T / termín, časově měřitelný, doba do kdy udělám / Kdy a co všechno bude hotové?



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.
- Vizualizace WOOP / Technika STOP / Kotva



VIZUALIZACE

⇒ 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)



VIZUALIZACE

➡ Vizualizace / 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



VIZUALIZACE

➡ Kotva

- technika z NLP (Neuro-lingvistické programování / neurolingvistická psychoterapie)
- mentální „kotva“ – může být například pohled na určitý bod nebo vůně určitého oleje nebo dotyk na určitém místě na těle
- můžeme ji použít v různých napjatých životních situacích / soutěže, zkoušky... / zklidnění
- celkem 3x, ale u děti můžeme jen jednu / záleží na věku a schopnostech

1/ ťukáme na karate bod, zavřené oči, říkat si nahlas / místo, kam ji 3x uložíme (zápěstí, prst, rameno...)

2/ místo pohody a klidu / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

3/ pocit úspěchu, překonání se / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

4/ pocit lásky, štěstí / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

5/ chvíli ještě ťukat a prodýchávat



VÝZVA 4

- Pište si každý den minimálně 3 věci

1/ co se vám podařilo

2/ za co jste vděční

3/ 3 důležité úkoly na další den + splnil jsem je?



- vyberte 3 pro vás nejdůležitější věci, za které jste během srpna byli nejvíce vděční
- napište odpovědi pod daný příspěvek ve FB skupině do konce srpna
- nebo nahrajte video

VÝZVA 5

- vyberte si jednu z technik vizualizace / WOOP, STOP, Kotva
 - vyzkoušejte si ji a popište, kdy se vám hodila,
 - co bylo jinak než jindy v podobných situacích,
 - v čem vám pomohla
-
- do 10. 9.
 - **napište odpovědi pod daný příspěvek ve FB skupině**
 - **nebo nahrajte video**





DOTAZY

DISKUZE



Děkuji
za pozornost!