



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



Praxe EFT

2

Praxe 2 / STRES, SEBEDŮVĚRA, TRÉMA, KOMUNIKACE / 01. 08. 2024



- **printscreen, záznam**
- **obsah:**



Co jsme probrali na přenáškách



Praxe - vaše témata

TRÉMA / Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků / 29. 07. 2024



Co je tréma



Co při trémě cítíme



Kde jsme vidět



Jak s trémou bojovat



Možné podpůrné metody



KOMUNIKACE / Jak lépe porozumět svým pocitům a potřebám / 30. 07. 2024



Co je komunikace



Respektující komunikace



Nenásilná komunikace



Nenásilná komunikace ve spojení s EFT



Strach být vidět / Výzva 1

- ➡ každý den natočit video / stačí 2 minuty a mluvit o sobě
- ➡ 14 dnů / obden, tedy alespoň 7 videí
- ➡ natáčíte přímo do skupiny "živě" / návod
- ➡ stačí krátce, ale jde o tu odvahu
- ➡ neřešíme co říkáte, nehodnotíme
- ➡ jde o to, natočit cokoli na živo
- ➡ můžete si před tím zaťukat - strach se uvolní
- ➡ ťukat můžete i během natáčení / stojánek na mobil



Strach být vidět / Výzva 1

- mluvte o sobě
- cokoli, ale ideálně každý den
- kde jsem
- co zrovna dělám
- koho jsem dnes učila
- co je kolem mě
- z čeho mám strach
- co mi teď přichází, když jsem konečně zmáčkla ten čudlík



Výzva 2

- které potřeby a pocity s vámi momentálně nejvíce rezonují
- jaká témata a myšlenky chcete řešit na praxi 2
- napište ve FB skupině nebo na e-mail



Vaše pocity a myšlenky

/ přednášky nebo pracovní sešity

- Co s vámi nejvíce rezonovalo?
- Jaké vás napadaly myšlenky?
- Co vám nejvíc dalo zabrat při vyplňování pracovního sešitu?
- Co vás teď momentálně nejvíce trápí?



Praxe / společné ťukání

Témata

- myšlenky před zapnutím kamery
- nechci být vidět
- co by tomu řekli kolegové, kdyby mě viděli

- komunikace a respekt mezi lidmi, případně hranice
- komunikace s náročným, arogantním, hodně sebevědomým rodičem či jiným člověkem
 - / dojdou mi argumenty, ztrácím jistotu, přichází panika
 - / až později přichází ty správné argumenty





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

