



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



Praxe EFT

3

Praxe 3 / KONFLIKTY a NASTAVENÍ MYSLI / 07. 08. 2024



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



Co jsme probrali na přenáškách



Praxe - vaše témata

Jak komunikovat při řešení konfliktů / 05. 08. 2024



- **Komunikace x vztahy x konflikty**
- **Vztahy**
- **Co je to konflikt**
- **Příčiny konfliktu**
- **Fáze konfliktu**
- **Styly řešení konfliktu**
- **Jak řešit konflikt**
- **Role komunikace v řešení konfliktu**
- **Vztek a jak s ním pracovat**

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**

VÝZVA 3

- zpracujte si v pracovním sešitě body 5 a 6
 - s vašimi odpověďmi budeme pracovat na praxi 3
-
- Vzpomeňte si na nějaký nedávný konflikt.
 - Co se vás na tomto konfliktu zvláště dotklo?
 - Jaký měl na vás vliv? Co jste cítili?
 - Proč je to pro vás bylo důležité?
 - Měli jste vůči druhé straně nějaké předsudky?
 - Co by vám v tu chvíli pomohlo?
- Je někdo, na koho máte pořád vztek?
 - Máte pocit, že byste mu toho chtěli tolik říct, ale nejde to?
 - /nadřízený, rodinný příslušník.../
 - Napište to.



Praxe / společné ťukání

1/ vaše pocity a myšlenky při konfliktu / karate bod + kolečko bodů

2/ práce se vztekem / co byste dané osobě chtěli říct / zrcadlo / pouze karate bod

3/ rozhovor s danou osobou / její argumenty / vaše argumenty / co nejhoršího se může stát

/ jak to s přehledem zvládnou / vizualizace / celé kolečko





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

