Obsah obrázku obloha, snímek obrazovky, západ slunce, východ slunce

Popis byl vytvořen automaticky**Pedagogické strasti**

**a jak si s nimi lépe poradit**

**2/ SEBEDŮVĚRA, STRACHY A TRÉMA**

**Pracovní sešit**

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – stačí jen karate bod. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat do zpětné vazby na tento workshop, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení – tedy proč máte pocit, že něco nezvládnete, např. nejde to, okolí nedovolí, bojím se toho a cokoli dalšího. U trémy pak v jakých situacích trému zažíváte, jak se vám daří se s ní poprat či ne, z čeho vlastně vychází ten strach atd.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.

Obsah obrázku obloha, snímek obrazovky, západ slunce, slunce

Popis byl vytvořen automaticky1/ Dokážete se někdy na pár minut zastavit a uvědomit si vaše momentální pocity?

/jak se cítíte, co cítíte, kde v těle/

2/ Když nastane nějaký problém (rodina, práce, okolí), věříte si, že jej dokážete vyřešit? Nebo zažíváte paniku?

3/ Řešili jste někdy své problémy s terapeutem či jinou nezávislou osobou? Případně proč se toho bojíte?

Obsah obrázku obloha, snímek obrazovky, západ slunce, slunce

Popis byl vytvořen automaticky4/ Máte někdy pocit, že nevíte, co si o vás myslí okolí? Jak se při tom cítíte?

5/ Napište si, co se vám dnes povedlo. POCHVALTE SE!

6/ Umíte poděkovat za kladnou zpětnou vazbu? Např. když vám někdo řekne, že vám to dnes sluší nebo že se vám něco povedlo.

Obsah obrázku obloha, snímek obrazovky, západ slunce, slunce

Popis byl vytvořen automaticky7/ Píšete si myšlenky na papír? Deník apod. Případně proč ne?

8/ Když přemýšlíte na svých strachem z neúspěchu, jaké myšlenky vám přichází? Čeho se bojíte?

9/ Když přemýšlíte nad svým strachem z úspěchu, co vás napadá? Co pro vás úspěch znamená v kladném a co v záporném smyslu?

Obsah obrázku obloha, snímek obrazovky, západ slunce, slunce

Popis byl vytvořen automaticky10/ V jaké situaci obvykle pociťujete trému?

11/ Představte si nějakou situaci z poslední doby, kde jste trému měli, a vraťte se k ní. Co konkrétně cítíte? Jaký strach?

Napište si intuitivně vše, co vás napadne, i když to bude na první pohled nesmysl.

12/ Jak se u vás tréma projevuje fyzicky?

Obsah obrázku obloha, snímek obrazovky, západ slunce, slunce

Popis byl vytvořen automaticky13/ Jak pracujete s trémou u sebe? Co vám obvykle pomáhá?

14/ Jak pracujete s trémou u vašich žáků?

15/ Používáte některou z podpůrných metod?

/meditace, vizualizace, dýchání, terapie, bachovky, homeopatika/