



Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit

2/ SEBEDŮVĚRA, STRACHY A TRÉMA

Pracovní sešit

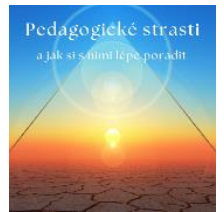
Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

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.



1/ 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?



4/ 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.



7/ 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?



10/ 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?



13/ 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/