



## 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*





**Workshop 3**

**STRACHY**



## Jak porazit naše strachy / 16. 1. 2025



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / chat**



## Jak porazit naše strachy / 16. 1. 2025



• obsah:



**Strach**



**Sebevědomí, Sebedůvěra**



**Strach být vidět**



**Strach z neúspěchu**



**Strach z úspěchu**



**Tréma**

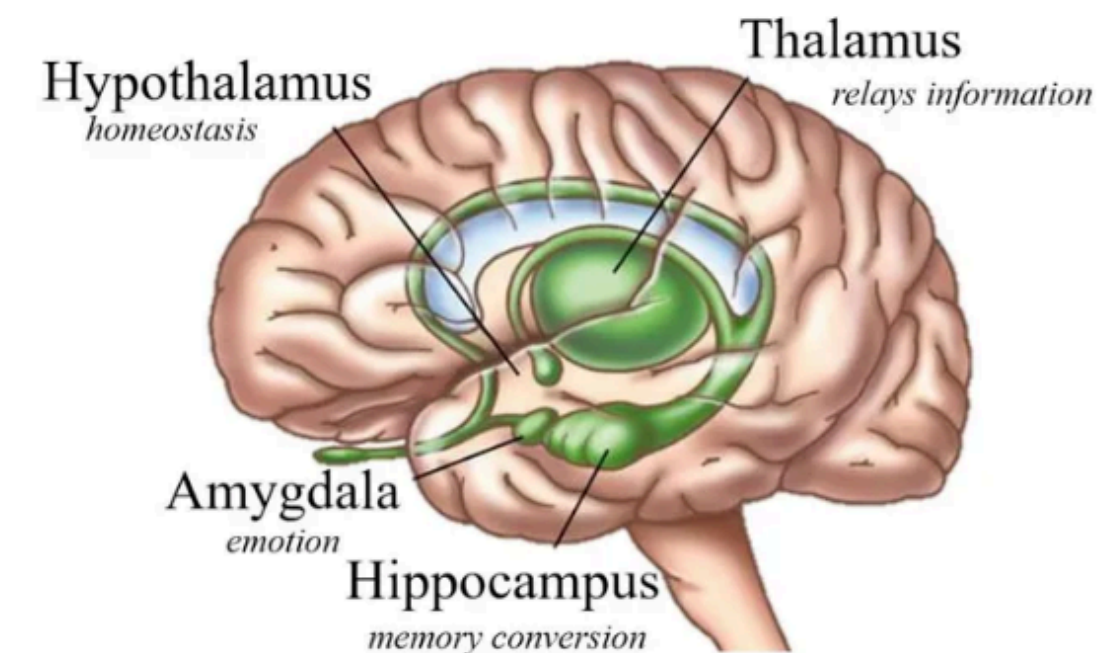


## Strach

- ➡ emoce / obava z něčeho konkrétního
- ➡ většinou podmíněná již dříve prožitou negativní zkušeností
- ➡ je ovlivňována také naší představivostí
- ➡ v těle se zvyšuje adrenalin / tělo je připravené k akci ➡ útěk / útok
- ➡ návaly, bušení srdce, chvění, změna tlaku
- ➡ úzkost / naopak obava z něčeho nekonkrétního



## The Limbic System





## Strach

⇒ není funkční snažit se zůstat v klidu a relaxovat / spíše naopak “spálit” adrenalin

⇒ pohyb

- cvičení

- běh

- dřepy

⇒ nebo odvedení pozornosti

- počítání pozpátku

- čtení

- dýchání s počítáním





## Sebevědomí

- **sebevědomí - být si vědom sebe samého**
- **toho, kým jsem / záliby, talent, co chci, jak se cítím**
- **utváří se celý život / důležitá je rodina a blízké okolí**
- **vnitřní dialog / poznat sám sebe**
- **důvěra ve vlastní schopnosti**  
**je důležitým předpokladem úspěchu**
- **jedna ze základních lidských potřeb**



## Sebedůvěra

- **důvěra ve vlastní schopnosti je důležitým předpokladem úspěchu**
- **jedna ze základních lidských potřeb**
- **snížená sebedůvěra nás limituje, zvyšuje obavu ze selhání a brání nám dosahovat náročnější cíle**
- **okolí / lidé, kteří si viditelně nevěří, nebývají pro druhé důvěryhodní**
- **představa / jediný způsob jak “přežít” je vyhýbat se všem náročnějším situacím**
- **důsledky**
  - **deprese**
  - **závislosti**
  - **tendence podléhat manipulaci**
  - **vyšší arogance**
  - **sklony k násilí**





## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

### 1/ Jak nás vidí okolí

- péče o náš vzhled
- profesionální, energické a vstřícné jednání
- tón hlasu
- řeč těla (neklid, strnulost)
- přímý oční kontakt
- vzpřímený postoj



## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

### 2/ Naše úspěchy

- sepsat si své úspěchy / i ty malé
- věnovat jim pozornost / lépe si je uvědomíme
- minimálně 5 silných stránek
- postupně přidávat další





## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

### 3/ Zpětná vazba okolí

- nebraňte se jí
- přijímejte ji / za pochvalu vždy poděkujte
- kritiku si neberte osobně, ale poučte se  
/ někdy je kritika odraz vlastních problémů daného člověka



## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

### 4/ Sebekritika

- nebičujte se zbytečně
- analyzujte, proč k problému došlo a jak se mu příště vyhnout

### 5/ Srovnávání se

- nesrovnávejte se s ostatními
- neznáte jejich cestu / i kdyby, nikdy nebude stejná jako ta vaše
- hledejte svoji cestu, úspěchy, silné stránky a schopnosti





## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

### 6/ Přehnané sebevědomí

- vychází z pocitů nejistoty a snahy zamaskovat pochybnosti o sobě
- věřte svým názorům i schopnostem
- když se zmýlíte, přiznejte si to

### 7/ Názor okolí

- neřešte, co si myslí ostatní
- dělejte to, co vy sami chcete
- začátek nebude příjemný, ale okolí si nakonec zvykne



## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

8/ Vyhýbejte se toxickým lidem, kteří vám berou energii

9/ Pracujte na sobě / klidně i s terapeutem

10/ Je rozdíl mezi **MUSÍM UDĚLAT** a **ROZHODLA JSEM SE UDĚLAT**  
vytváření tlaku na sebe pozitivní přístup





## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

- ▣ věřím, že situaci zvládnou
- ▣ překážky jsou výzva
- ▣ neúspěch běžná součást života
- ▣ analyzuji situaci - zvolím řešení





## Sebedůvěra / Jak se sebedůvěrou pracovat

### ➡ PÍŠTE SI DENÍK

- dát myšlenky na papír
- co cítím, jak se cítím / identifikovat hlavní pocity a emoce
- co řeším za problém
- jaké jsou možnosti řešení / všechny co mě napadnou / intuitivně
- pak vyškrtat ty nereálné
- promyslet jednotlivé dílčí kroky těch reálných





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

vždy máte pravdu.

*Henry Ford*





## Strach z neúspěchu

### Co cítíme:

- nejsem dost dobrá
- budu si muset přiznat že na to nemám
- nejsem nijak výjimečná
- nikoho nezajímám
- ztrapním se
- neuspěla jsem poprvé, tak ani podruhé
- nevěřím si
- nezkusím to, protože na to nemám
- rodiče, manžel, učitel...
  - / to říká
  - / to nejde, vzdej to, to nemá cenu
  - / říká, že na to nemám

**Ťukejte si a přemýšlejte, jak to máte vy s neúspěchem. Co tam cítíte? Jaké myšlenky vám tam chodí?**



## Strach z úspěchu

- ▣ V momentě, kdy zmizí strach u neúspěchu a my uvěříme, že na to máme, dopadne na nás tíha strachu z úspěchu.
- ▣ Jak se postupně zlepšujeme, přichází nový a nový strach / tentokrát z úspěchu

Žijte si a přemýšlejte, jak to máte vy s úspěchem.

Co vás teď napadá? Jaké jsou vaše pocity prvotního nadšení?



## Strach z úspěchu

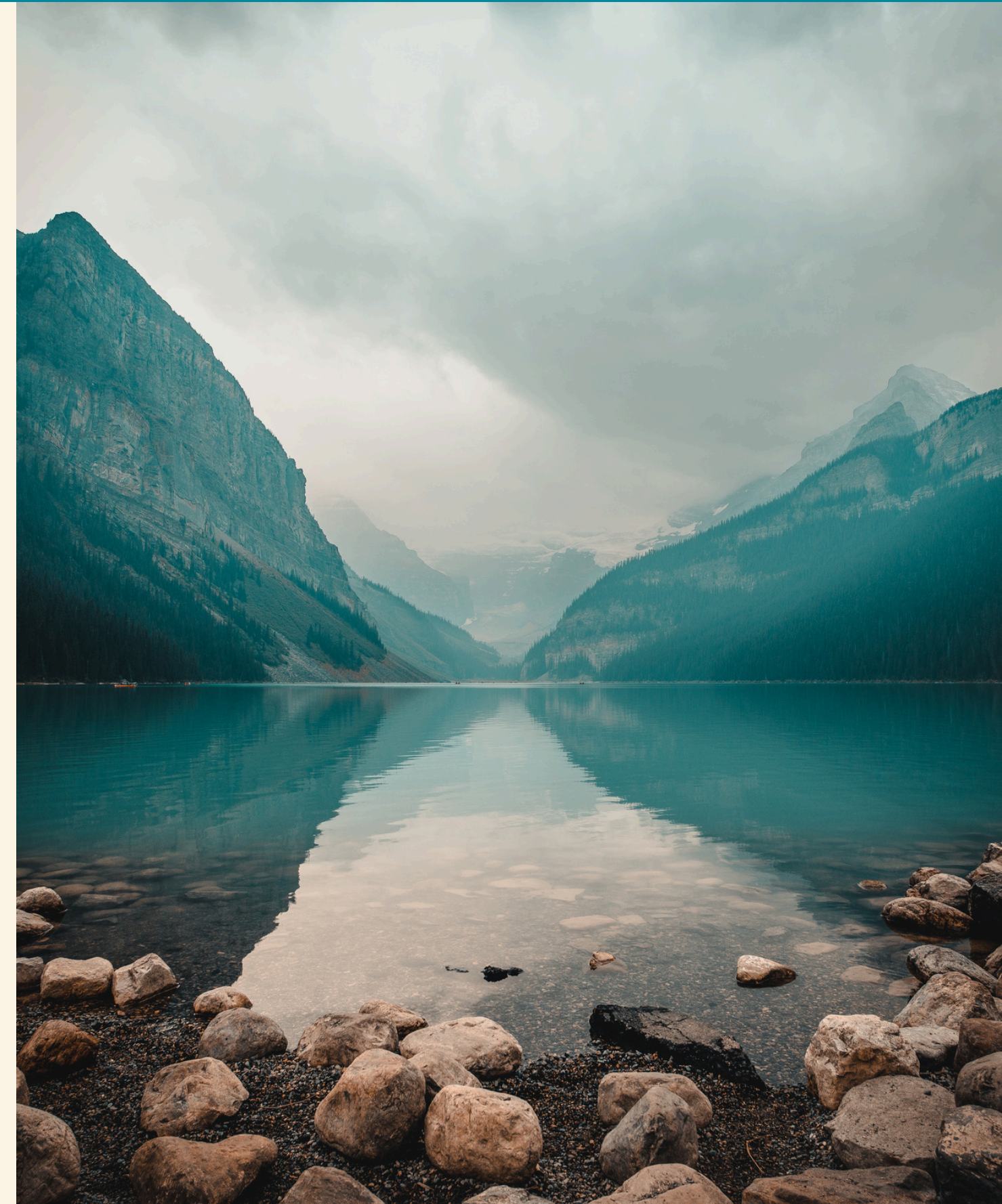
### Co cítíme:

- budu namyšlená a nikdo mě nebude mít rád
  - i když jsem odborník v oboru,  
co když nebudu vědět úplně všechno
  - tohle přece není reálné
  - sláva mi stoupne do hlavy,  
už nebudu mít tu pokoru
  - úspěch se neodpouští
- lidé ode mě budou očekávat stále víc  
a já jejich očekávání nedokážu naplnit
  - budu chtít víc a víc a nedokážu přestat
  - změní se moje osobnost, budu někdo jiný
  - úspěch je náhoda a už to nikdy potom nezopakují
  - udělám všechno proto, aby úspěch nepřišel  
/ různé okolnosti, které mi neustále přicházejí  
do cesty
  - jen já rozhoduji sama o sobě



**“Pokud máte odvahu začít,  
máte odvahu uspět”**

***Ralph Smart***



## Strach z úspěchu

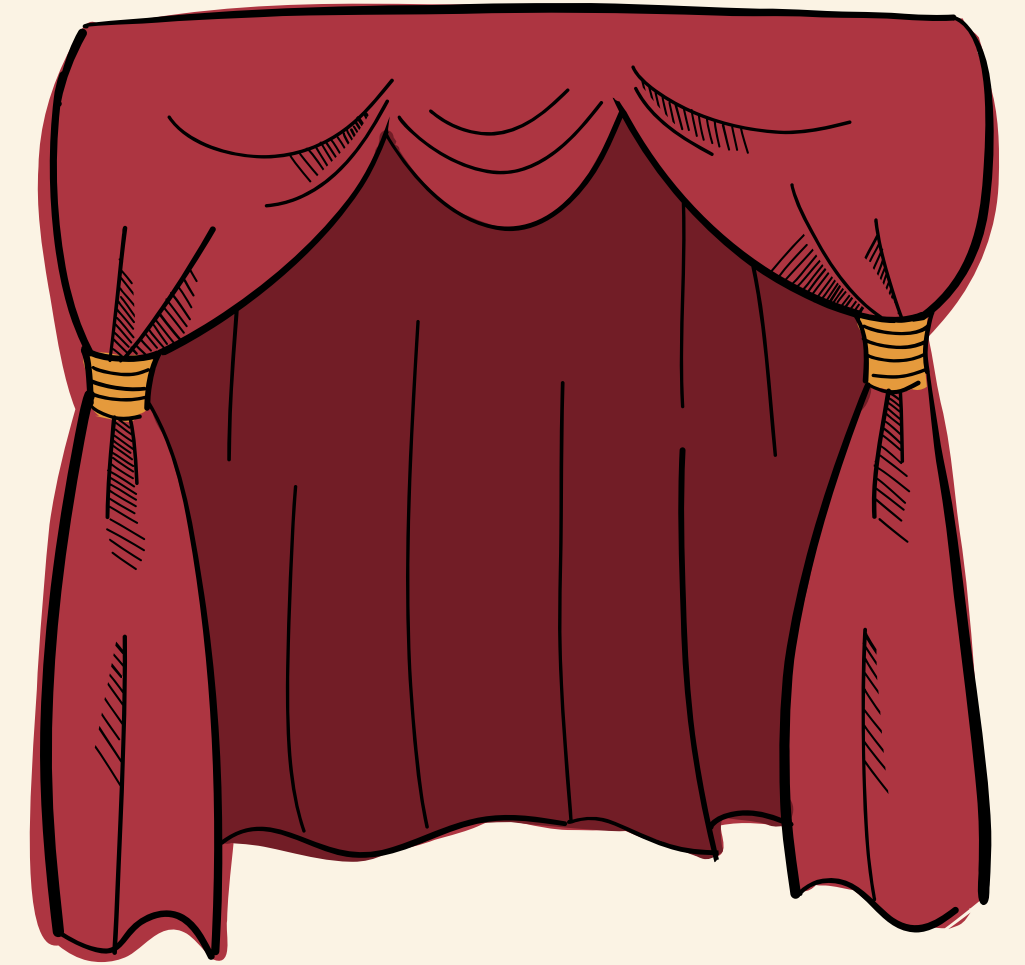
- ▣ Když věříte, že je něco pravda, vidíte svět právě tímto způsobem
- ▣ Dávejte si pozor, o čem přemýšlíte / když na něco nechcete myslet, tak právě to se vám vtírá do mysli
- ▣ Soustředte se na něco, co nechcete a dostanete toho tím víc / **sebedestruktivní spirála**
- ▣ Soustředte se na to, co si přejete a dostane se vám toho v hojné míře / **sebenaplňující spirála**
- ▣ Každého z nás pohánějí hlavně emoce / **to co v dané chvíli cítíme**
- ▣ Při střetu logiky s emocemi, emoce vždy zvítězí





## Tréma

- z latinského *tremere* / třást se
- stav mysli / emoční napětí
- strach z neúspěchu, strach být vidět, strach z veřejného ponížení
- dostavuje se před veřejným vystoupením, zkouškou, schůzkou či jinou důležitou událostí





“Nejhorší okamžiky jsou vždy předtím

než začneš.”

*Stephen King*





## Tréma / Co cítíme / emoce:

- budu trapná
- budou se mi posmívat
- na co si to hraje
- spletu se, udělám chybu
- vynechá mi paměť
- neumím vůbec improvizovat, když se něco stane
- vypadám hrozně
- nejsem dost dobrá
- jsem nepřírozená
- můj hlas je divný
- budu se zadržávat
- nenajdu správná slova
- cítím se ztracená
- nevěřím si, nemám žádnou hodnotu
- nemám co předat
- určitě selžu
- co tomu řeknou lidi





## Tréma / Co cítíme / fyzické projevy:

- zvýšená srdeční frekvence
- zrudnutí v obličeji
- třes
- napětí
- pocení
- zima
- podrážděnost
- tělesná a emoční úzkost
- nesoustředěnost
- zapomnětlivost
- průjem

## po akci:

- jsme unavení
- vyřízení
- zlost, že se něco nepovedlo
- bezmoc
- lítost
- uvolnění
- spokojenost
- radost
- skvělý pocit



## Tréma / Kde jsme "vidět"

### ⇒ hodiny:

- individuální
- skupinové
- rodiče na hodině
- hospitace
- inspekce

### ⇒ očekává se od nás:

- zachování profesionality za všech okolností
- znalosti
- předvést pedagogické vzdělání
- umět si poradit v komunikaci





## Tréma / Kde jsme "vidět"

⇒ vystoupení

⇒ třídní schůzky

⇒ koncerty

⇒ soutěže

⇒ online vysílání kurzů

⇒ očekává se od nás:

- moderujeme / zadržování, paměť, fyzické projevy
- komunikujeme s rodiči o výuce
- pořádání a komunikace / telefonáty, osobní jednání
- představit se, říct svoje pocity
- natáčení videí do skupiny



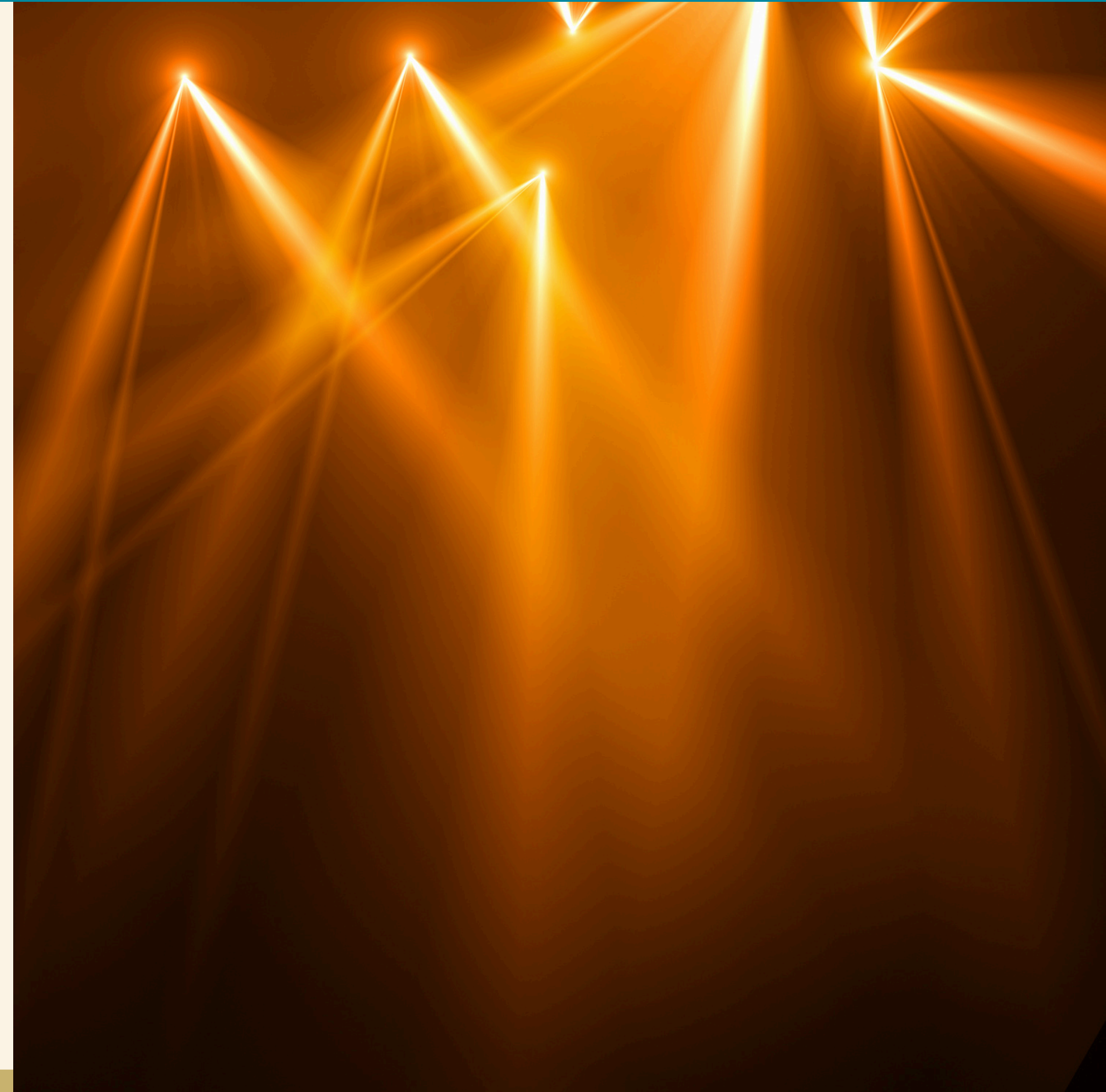
## Tréma / Kde jsme "vidět"

- ▣▣▣▣▶ fotíme se se žáky
- ▣▣▣▣▶ natáčíme koncert
- ▣▣▣▣▶ hrajeme s kapelou
- ▣▣▣▣▶ sólové koncerty



## Tréma / Naši žáci

- ⇒ vystoupení
- ⇒ závěrečné zkoušky
- ⇒ třídní schůzky
- ⇒ koncerty
- ⇒ soutěže



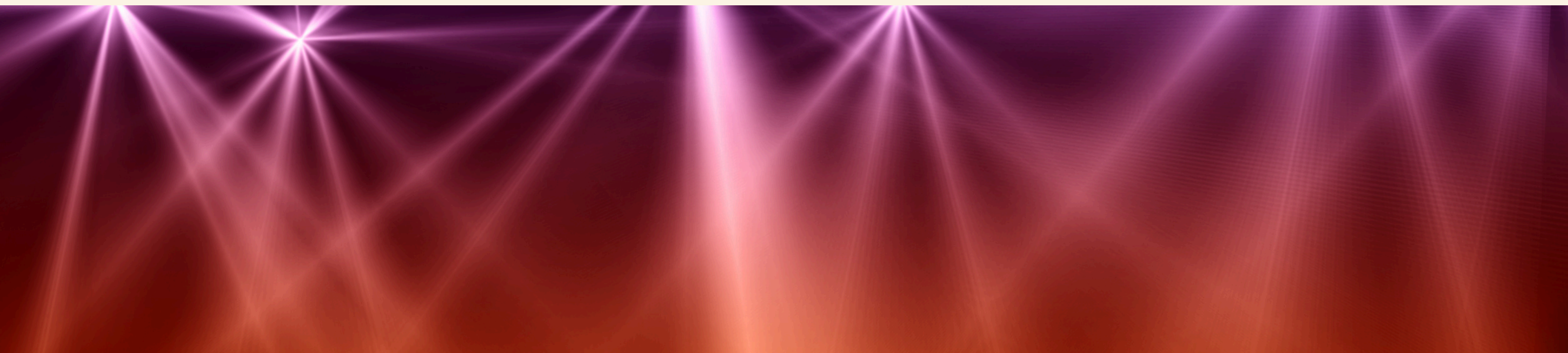


## Tréma

⇒ práce na trémě je postupný a dlouhodobý proces

/ přemýšlení nad pocity, práce na sebedůvěře a sebevědomí, správná komunikace se žákem /

⇒ nesnažte se překovávat na sílu / najděte problém a pracujte s ním



## Jak lze bojovat s trémou?

- **individuální přístup**
- **efektivní komunikace**
  - / zpětná vazba na hodinách, po koncertech
  - / popis - popisujeme, co vidíme a slyšíme / sdělujeme neutrálně
  - / nejdříve pozitivní, pak konkrétní chyby
- **neefektivní komunikace**
  - / výčitky, zaměření jen na chyby a kritiku, srovnávání, vzbudit u žáka pocit viny



## Jak lze bojovat s trémou?

- pochvala

/ je aktivní jen proto, aby jsme jej chválili / není tam motivace samotnou činností

/ nepřiměřené sebevědomí, když ji dostává moc / později velká frustrace

/ pěstovat pocit vlastní hodnoty

- ocenění

/ lepší nástroj namísto pochvaly

/ ta skladba se ti dnes povedla / popis + ocenění

/ byl jsi úžasný a pod mu nic nedá / pozitivní kliše

/ bylo to zahráné téměř správně, dynamika i rytmus, frázování, ale namísto fis tam bylo f

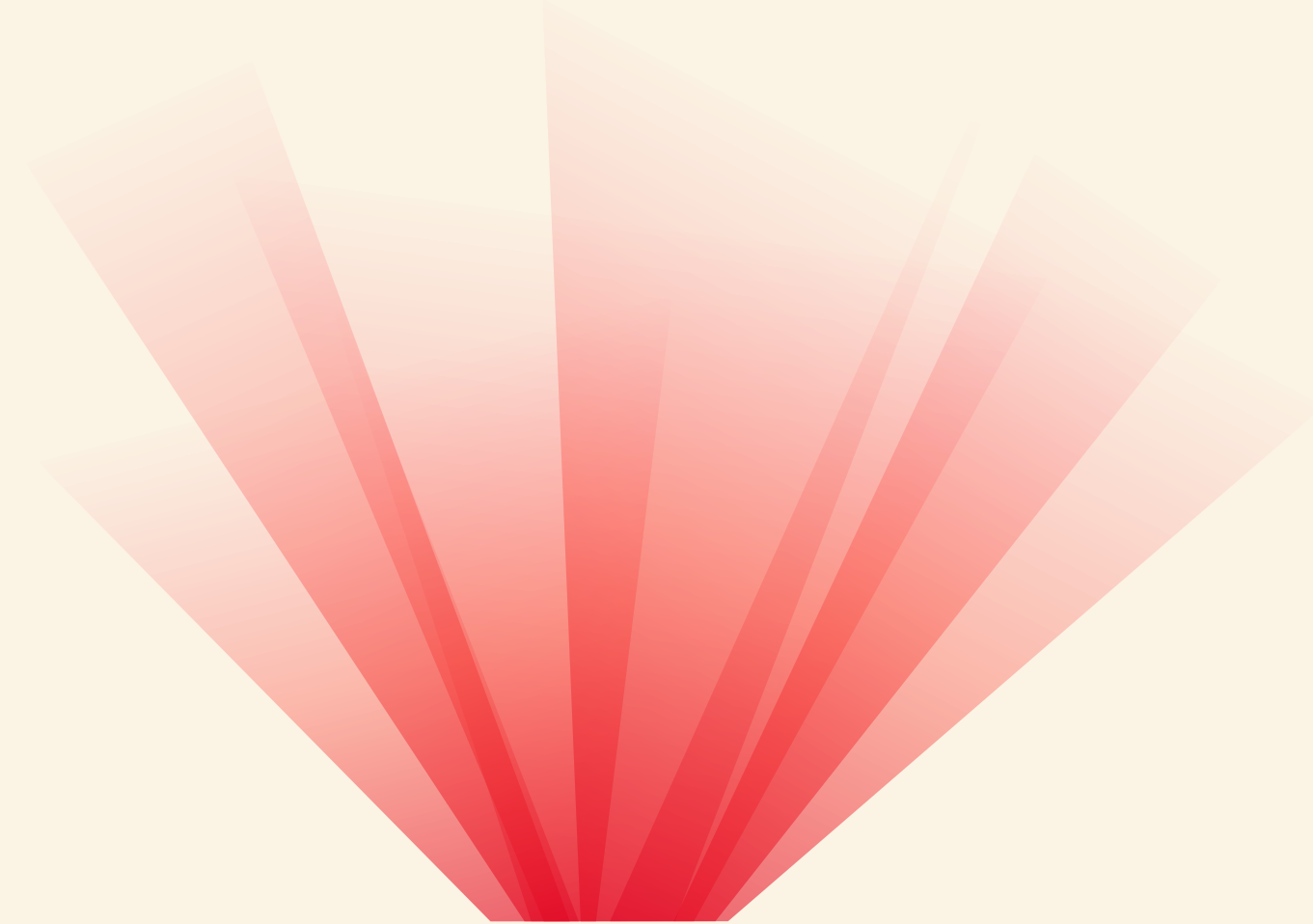
## Jak lze bojovat s trémou?

- pečlivá, cílevědomá a soustředěná domácí příprava
- iluze prostředí - vytvořit si podmínky, představa obecenstva
- časté vystupování
- spánek
- před výkonem se už nepřepínat
- dýchání
- koncentrace
- neřešit chyby



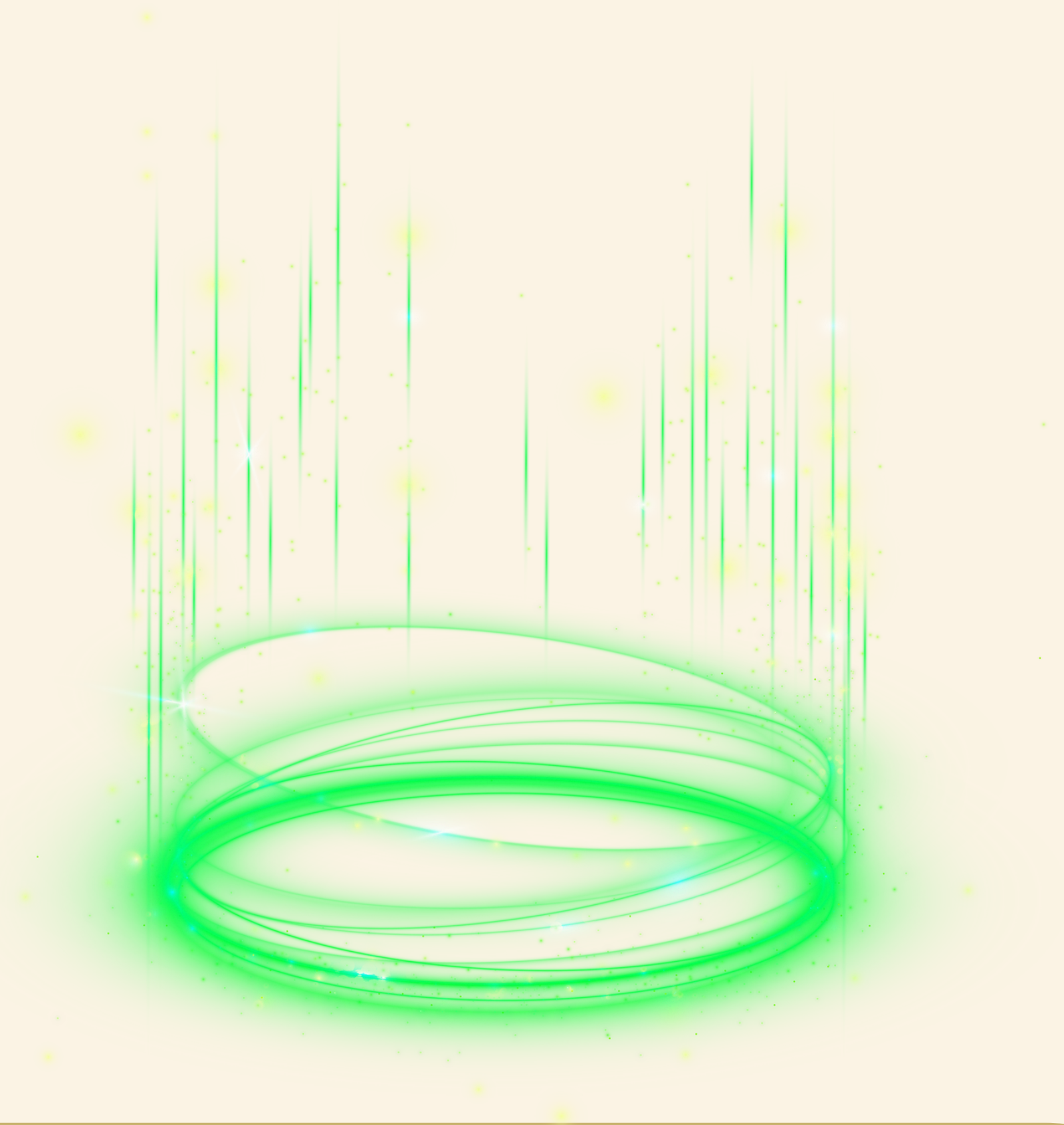
## Jak lze bojovat s trémou?

- pozvat si jiné žáky do hodiny / např. z nauky, komorní hra apod.
- postupné zvykání na pódium a publikum
  - / jako průvodce koncertu (např. gong před každým uvedením čísla)
  - / společné vystoupení např. ročníku
  - / pásmo , pohádka, příběh
  - ⇒ nemá úplnou pozornost a zvyká si na pohledy lidí a určitou energii, se kterou se musí vypořádat
- poznává radost z vystupování a nemá s ním spojený pocit strachu a stresu



## Jak lze bojovat s trémou?

- nikdy nenutit / koncert, soutěž
- technika stop - uvolňování těla, rukou atd.
  - paměť / od určité části
- nahrávání se při nácviku - audio, video
- odvedení pozornosti / pár minut před výkonem
  - / dřepy
  - / skládání puzzle, čtení knihy ap.





## Jak lze bojovat s trémou?

- pohodlné a funkční oblečení + obuv, vlasy
- mít vše připravené na pódiu či poblíž / noty, program, poznámky, voda, kapesník
- v klidu si připravit nástroj, pedály, registraci a zkontrolovat funkce
- nechat si čas před samotnou hrou, mezi skladbami, na konci
- jak nás vidí diváci
- natáčet se / ne kritika, ale uvědomění, na co si dát příště pozor
- pedagog jako organizátor / promyslet předem vše, příprava



## Možné podpůrné metody

- meditace
- vizualizace
- dýchání
- psychoterapie
- EFT terapie
- Bachovy esence (Kejklířka, Rescue - Krizová esence)
- Homeopatika (Gelsemium sempervirens, Argentum nitricum)





## Možné podpůrné metody / Práce s dechem

### ➡ Brániční dýchání

- mělké hrudní dýchání plní plíce jen částečně
- brániční dýchání zajišťuje hlubší a efektivnější příjem kyslíku
- tělo se soustředí na hluboké nádechy a tím navodí relaxaci, časem se zvyšuje kapacita plic
- pomalé a hluboké nadechování do spodní části plic a břicha / nosem
- pomalý výdech ústy



## Možné podpůrné metody / Práce s dechem

### ▣ Krabicové dýchání (do čtverce)

- zlepšuje soustředění, uklidňuje mysl
- zaměřte pozornost na svůj dech
- nádech nosem po dobu 4 sekund /  
vnímejte jak se plíce plně roztahují
- zadržte dech na 4 sekundy
- pomalu vydechujte ústy 4 sekundy
- zadržte dech na 4 sekundy
- opakujte





## Možné podpůrné metody / Práce s dechem

➡ Další dechová cvičení / vhodná do výuky s dětmi / vysvětlit na balonku v bříšku

- S (had)
- Š (vláček)
- C x Č (cvrček)
- T x K (koroptev)
- TuTúúú (auto troubí)
- HuHúúú (sova)
- ÍhaHááá (kůň)



## Možné podpůrné metody / EFT / Technika emoční svobody

- zpracovává minulost, ale i momentální negativní emoce
- použít lze na cokoli / emoce i nemoci, stres, nějaký problém
- pro koho je vhodná / pro všechny, kdo chtějí udělat změnu v životě
- pro dospělé (stres, problém, rozčílení) i děti (stres, strach, tréma, zkouška, blok, emoce), zvířata
- funguje, i když na ni nevěříte / nic není nemožné a každá překážka se dá odstranit
- akutně při trémě karate bod / dlouhodobě rozklíčování problému







## Možné podpůrné metody / 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)

## Spojení vizualizace, dýchání a EFT

- ideální spojení
- je třeba čas a dlouhodobější práce
- při akutní trémě může pomoci na chvíli  
/ cca 10 min před karate bod





## Praxe 23.1.

- ⇒ vypracujte si pracovní sešit
- ⇒ napište si myšlenky, které vám přichází a se kterými budete chtít pracovat
- ⇒ vaše limitující přesvědčení ohledně trémy, sebedůvěry nebo vašich strachů
- ⇒ řešíte nějaký problém, se kterým si nevíte rady a hodně vás stresuje?
- ⇒ je něco, co potřebujete v životě změnit a nevíte jak na to?
- ⇒ cokoli dalšího







**DOTAZY**

**DISKUZE**



**Děkuji za pozornost!**

