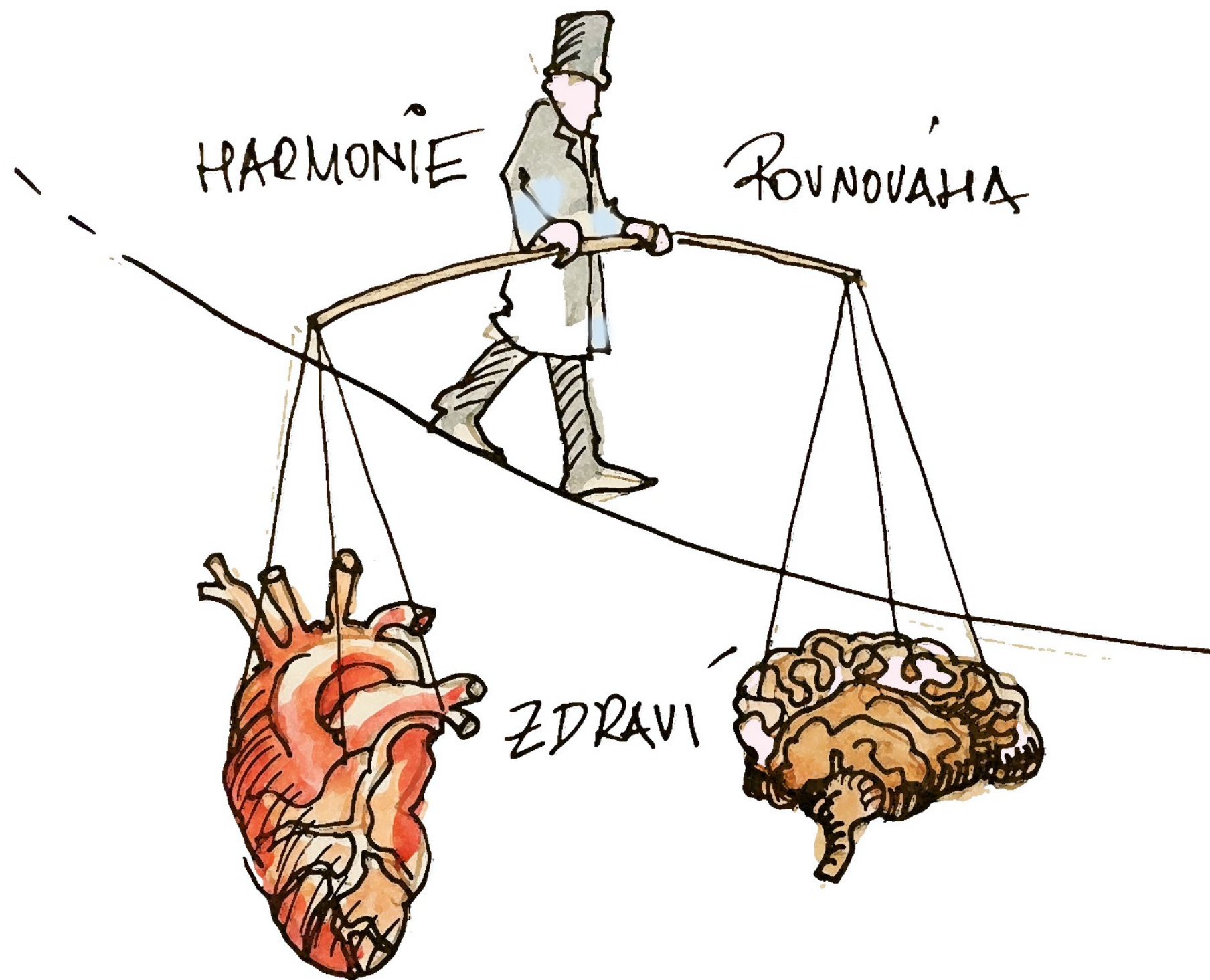


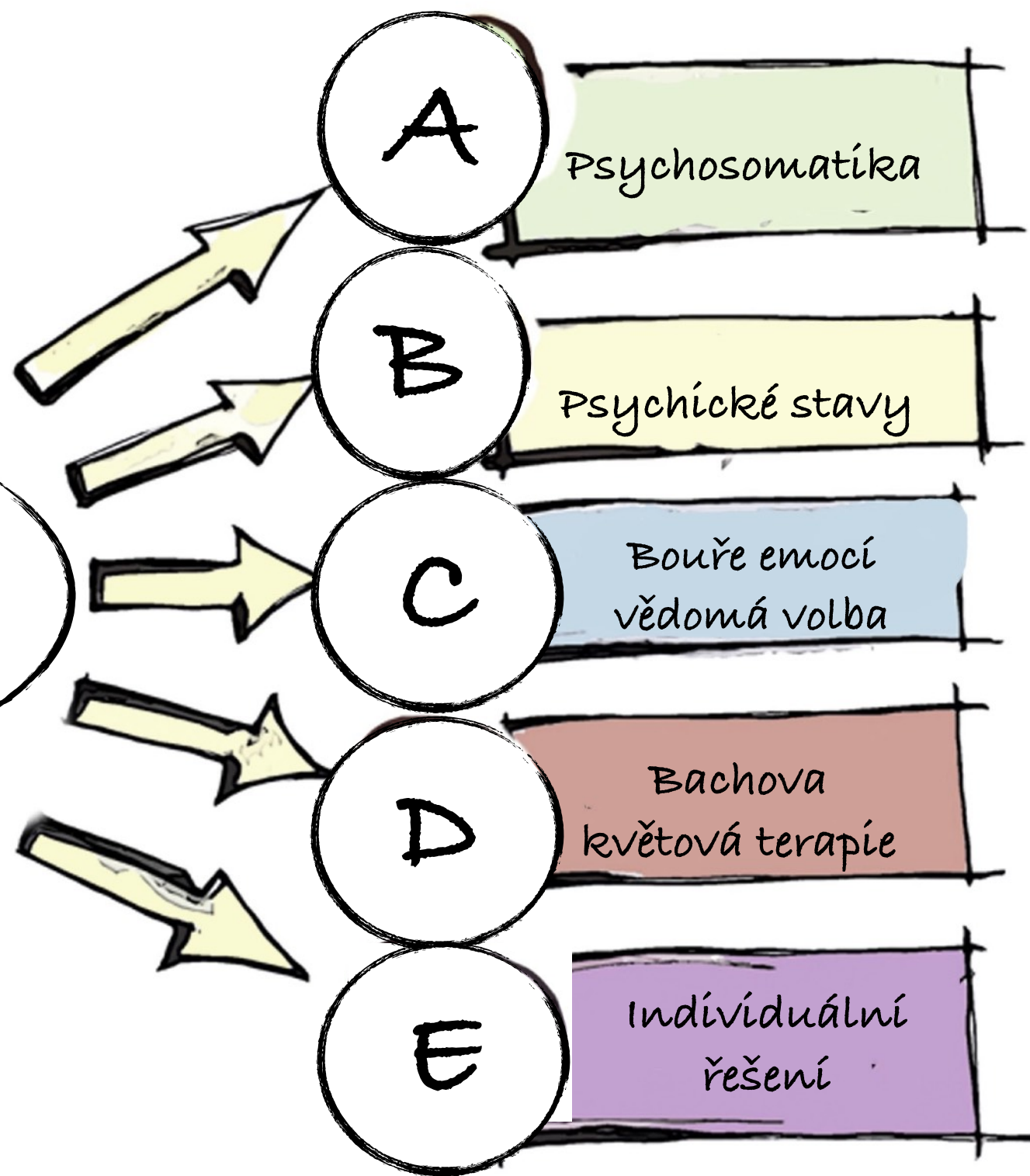
PSYCHOSOMATIKA



CO NÁM PŘIPOMÍNÁ NAŠE TĚLO A JAK VĚDOMĚ VYUŽÍT JEHO HOJIVÉ SÍLY

VÍTEJTE NA WORKSHOPU

8.30 - 13.30





MICHAELA TETZELI HR konzultant, kouč, lektor

Dlouholetá práce at' v roli HR manažerky či konzultantky pro lidské zdroje, stejně jako praxe lektora, kouče, terapeuta mě vedla k poznání, že si často stojíme v cestě k úspěchu sami. Náš potenciál bývá omezen stereotypy myšlení a chování, pochybnostmi, stresem a strachy. To samé platí pro práci manažera a spolupráci týmů, ve smyslu iniciativy, motivace, způsobu komunikace a spolupráce.

Cílem mé práce je vzájemná inspirace k vědomému využívání vlastních zdrojů, talentů a osobní odpovědnosti na cestě k úspěchu, spokojenosti, vytváření pozitivního sociálního kapitálu, dlouhodobé prosperity.

DLOUHODOBÁ PROSPERITA

SEBEREFLEXE

REALIZUJI SVÉ VIZE A CÍLE	1 2 3 4
VYUŽÍVÁM SVŮJ POTENCIÁL	1 2 3 4
JSEM VÝKONNÝ A EFEKTIVNÍ	1 2 3 4
STÁLE SE V ŽIVOTĚ UČÍM	1 2 3 4
DĚLÁM TO, CO MĚ BAVÍ	1 2 3 4
CELKOVÁ SPOKOJENOST	1 2 3 4

1 výborně 2 dobře 3 dostatečně 4 nedostatečně

NAŠE STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

SEBEREFLEXE

PŘEMÝŠLENÍ, KONTROLA, SEBEKONTROLA	1	2	3	4
SDÍLENÍ, ZARÁMOVÁNÍ, POZITIVNÍ PŘÍSTUP	1	2	3	4
VYHNUTÍ SE, ODREAGOVÁNÍ, VINA VNĚ	1	2	3	4
SEBEREFLEXE, ZODPOVĚDNOST, ROZHODNUTÍ	1	2	3	4
SAMOSTATNOST, NEZÁVISLOST, PŘIJETÍ	1	2	3	4
STRES ZVLÁDÁM DOBRĚ	1	2	3	4

Jak často používáme strategii: 1 většinou 2 někdy 3 občas 4 minimálně

ZVLÁDÁNÍ STRESU - DOBRÝ ZÁKLAD



- WORKLIFEBALANCE, ROVNOVÁHA V ŽIVOTĚ
- KOTVY, KOŘENY, SMÝSL ŽIVOTA A KONÁNÍ
- ADAPTABILITA, FLEXIBILITA, OTEVŘENÁ MÝSL
- PSYCHOHYGIENA, RELAXACE, AUTOGENNÍ TRÉNINK
- ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A ZDRAVÉ ZÁZEMÍ
- NASTAVENÍ MÝSLI, POZITIVNÍ PŘÍSTUP, NADĚJE
- SEBEREFLEXE, ZNALOST SAMA SEBE, ZODPOVĚDNOST

TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

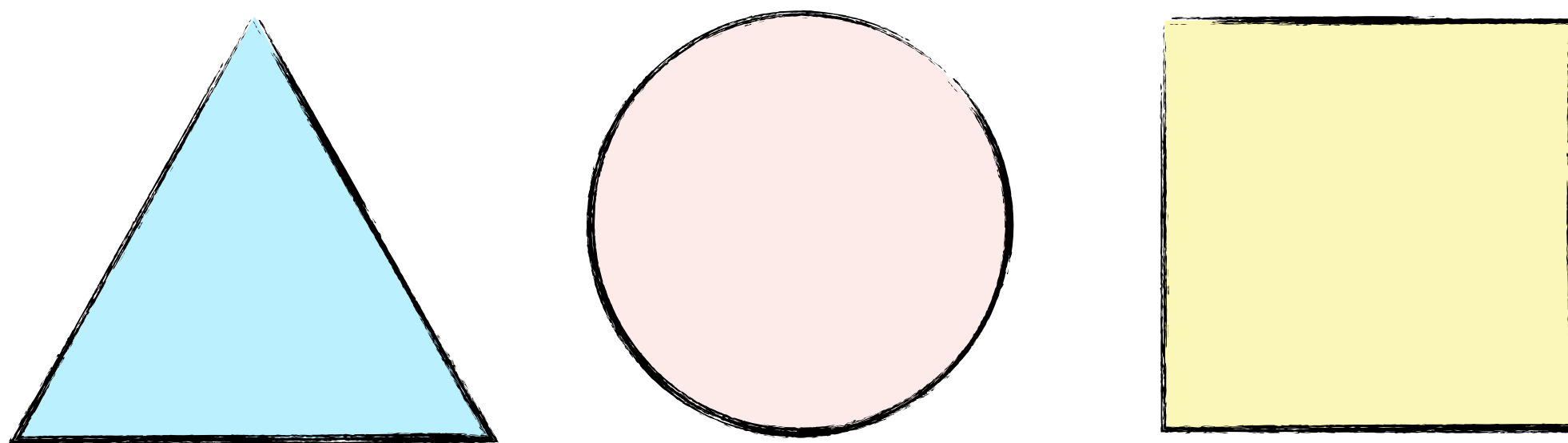


- POZITIVNÍ DENÍK (3 VĚCI, KTERÉ BYLY Fajn A PROČ)
- VDĚČNOST, ODPUŠTĚNÍ, PŘIJETÍ
- KLID, RELAXACE, MEDITACE, SPÁNEK
- AKCE, POHYB, SPORT, PROCHÁZKA
- SDÍLENÍ, PŘÁTELE, KOMUNITA
- POZITIVNÍ PODNĚTY, KULTURA, UMĚNÍ, HUDBA
- DECHOVÁ CVIČENÍ, JÓGA, TAI CHI, MINDFULNESS
- MASÁŽ, AROMATERAPIE
- PŘÍRODA, BYLINY, BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE



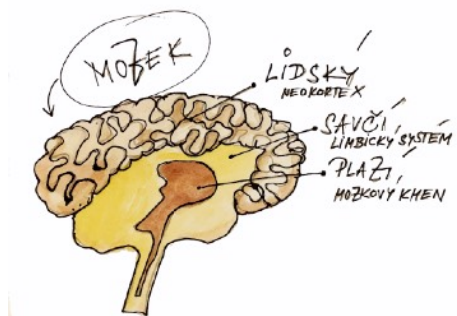
JAKÝ JE SOUČASNÝ STAV? JAKÁ DOVEDNOST MĚ POSÍLÍ,
PŘINESE POŽADOVANÝ VÝSLEDEK?

JAK SE ROZHODUJEME



- Namalujte panáčka za pomoci těchto základních obrazců.
- Využijte přesně kombinací 15 tvarů v jakémkoli poměru.
- Jak řešíte situace: racionálně, emotivně či okamžitě jednáte?
- Který tvar vyjadřuje tyto přístupy?

EMOCE-POCITY-STAVY



Jak je rozlíšíte u sebe?

EMOCE

- radost
- strach
- hněv
- smutek
- údiv
- odpor

Jak se projevují navenek?

POCITY

štěstí

starost

nepřátelství

deprese

překvapení

nechut'

Jak na vás působí emoce druhých?

POSTOJE

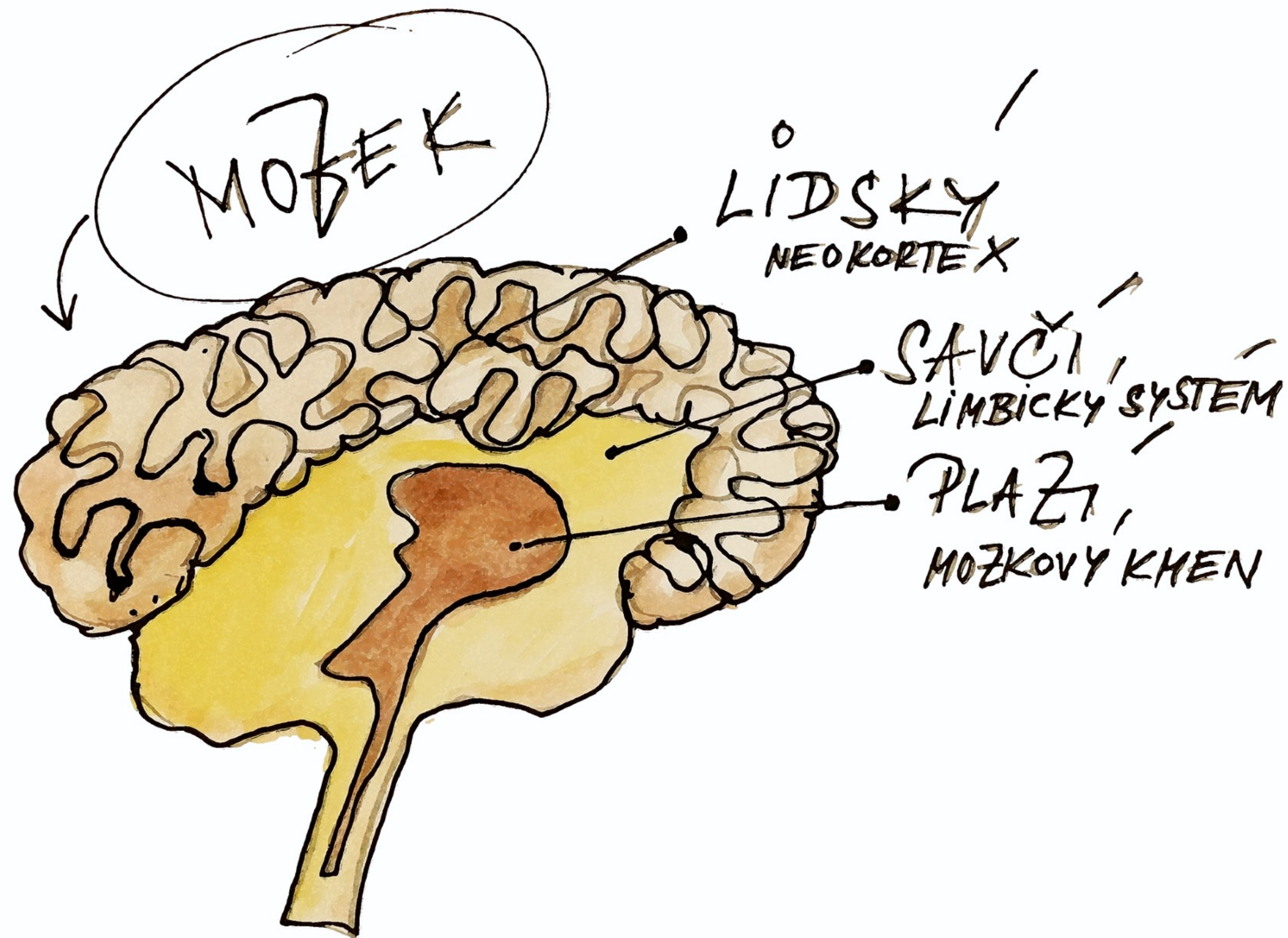
Emoce jsou tělesné děje, neurochemické reakce, nastavující organismus k akci.

VĚDOMÍ

PODVEĎOMÍ

NEVEĎOMÍ





TECHNIKA NAVY SEALS



VĚDOMÁ VOLBA

Podívej se na vše s odstupem.

Odděl se více či méně od situace, v níž se nacházíš.

Dýchej a přemýšlej. Jaká je tato situace doopravdy?

Co je na tom, co se odehrává reálné a co je tvé subjektivní vnímání?

Co ti opravdu vyvolává stres a jak jej prožíváš na stupnici 0 až 10?

Jaké jsou tvé možnosti a priority?

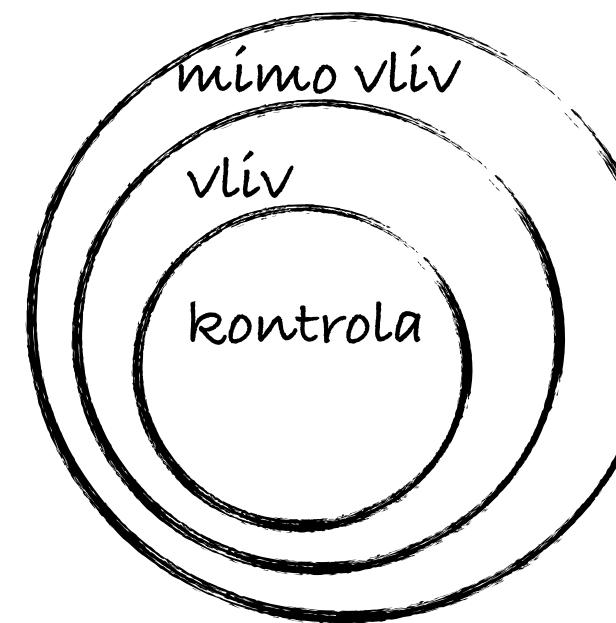
Jakým překážkám a bariérám čelíš, jsou vnitřní či vnější?

Pokračuj.

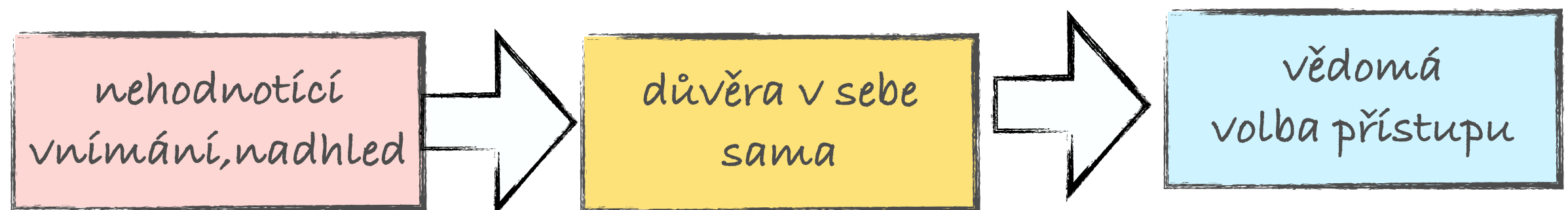
Uspořádej si myšlenky.

Jaký máš plán, co uděláš? Kdo vám může pomoci?

Nezůstaň na místě, postupuj kupředu, jdi dál, podnikni další kroky, tentokrát s jasnějším pochopením celé situace.

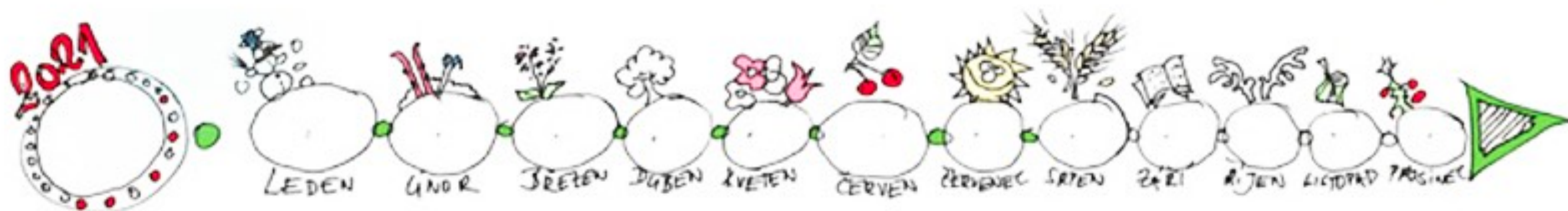
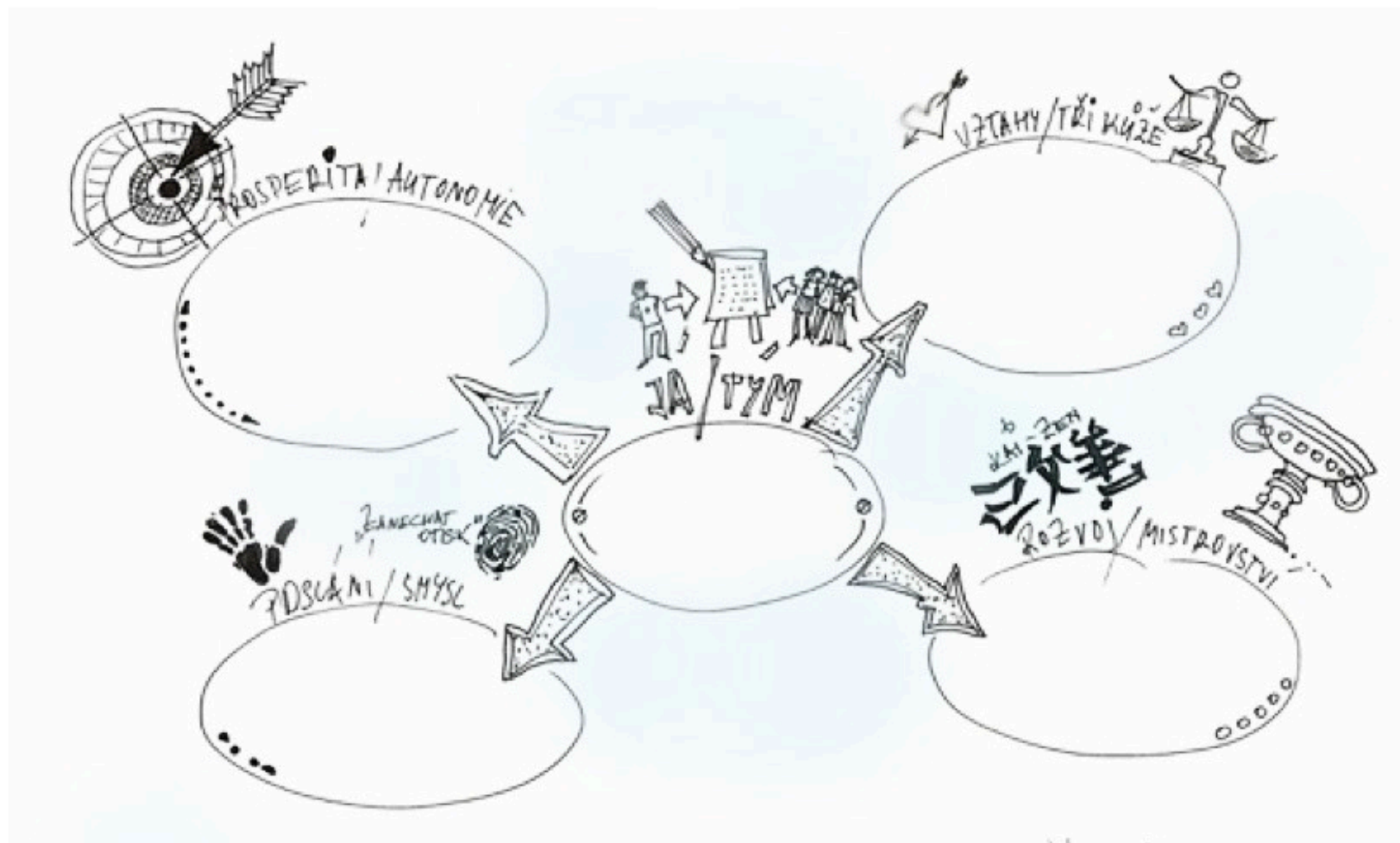


KRUHY VLIVU



Inner game (w. Timothy Gallwey)

NASTAVENÍ MYSLI - MINDSET



ADAPTABILNÍ MYSL - PROCES PŘIJÍMÁNÍ ZMĚNY

Nevědomá nekompetentnost

nízký výkon,
žádné rozlišení nebo pochopení

Vědomá nekompetentnost

nízký výkon,
uvědomování si nedostatků a
slabých míst

Vědomá kompetentnost

zlepšený výkon,
vědomé i když poněkud nepřirozené úsilí

Nevědomá kompetentnost

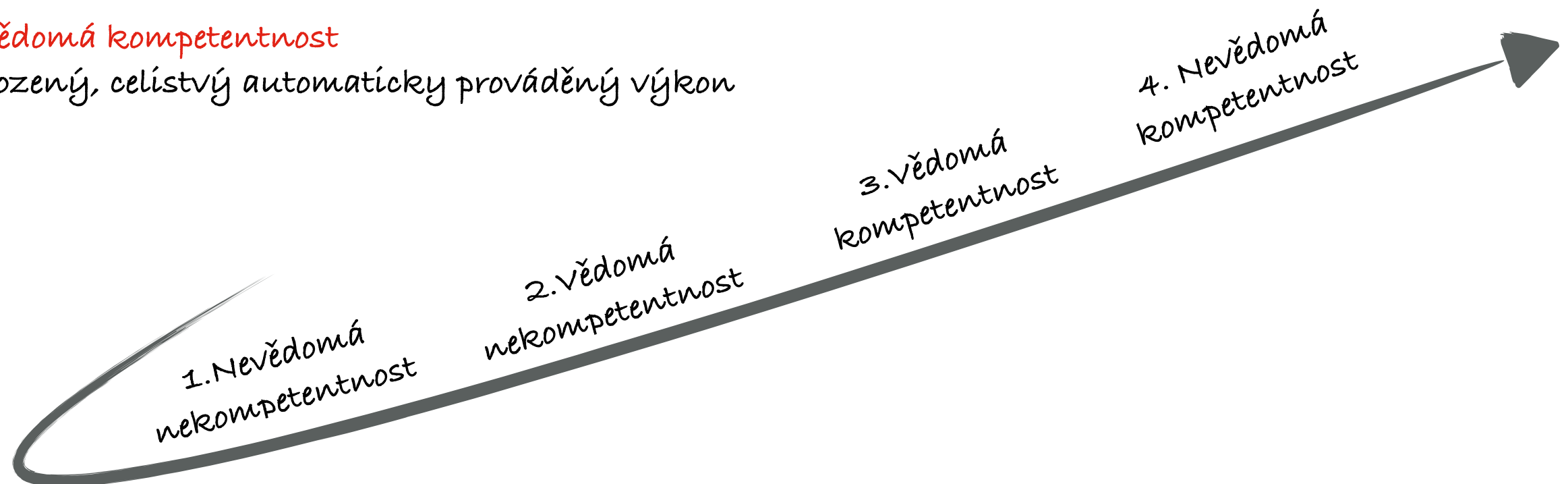
přirozený, celistvý automaticky prováděný výkon

1. Nacházet v každé situaci něco dobrého.

2. Z překážek, problémů se poučit.

3. Orientovat se na řešení problému.

4. Soustředit se na budoucnost, na realizaci svých snů, záměrů, cílů.



ADAPTABILNÍ MÝSL

OSOBNÍ
ODPOVĚDNOST
POKORA
INICIATIVA
TÝMOVOST

SYNERGIE
POZITIVNÍ
PŘÍSTUP
SEBEREFLEXE

VLASTNOSTI
MŮŽEME
KULTIVOVAT
NEUROPLASTICITA

NAŠE VZTAHY
JSOU
PŘÍLEŽITOSTÍ
INSPIROVAT SE,
UČIT SE
PODPOROVAT SE

NEÚSPĚCH
VNÍMÁME JAKO
ZKUŠENOST

ROZVÍJÍME
POTENCIÁL
RŮZNORODOST
JE VÍTÁNA

MOTIVACE:
POSLÁNÍ
MISTROVSTVÍ
AUTONOMIE
OCEŇUJEME ÚSILÍ

OTEVŘENÁ
KOMUNIKACE
KREATIVITA
FLEXIBILNÍ HIERARCHIE

VÝZVY
PŘÍLEŽITOSTI
FLEXIBILITA



FIXNÍ MYSL

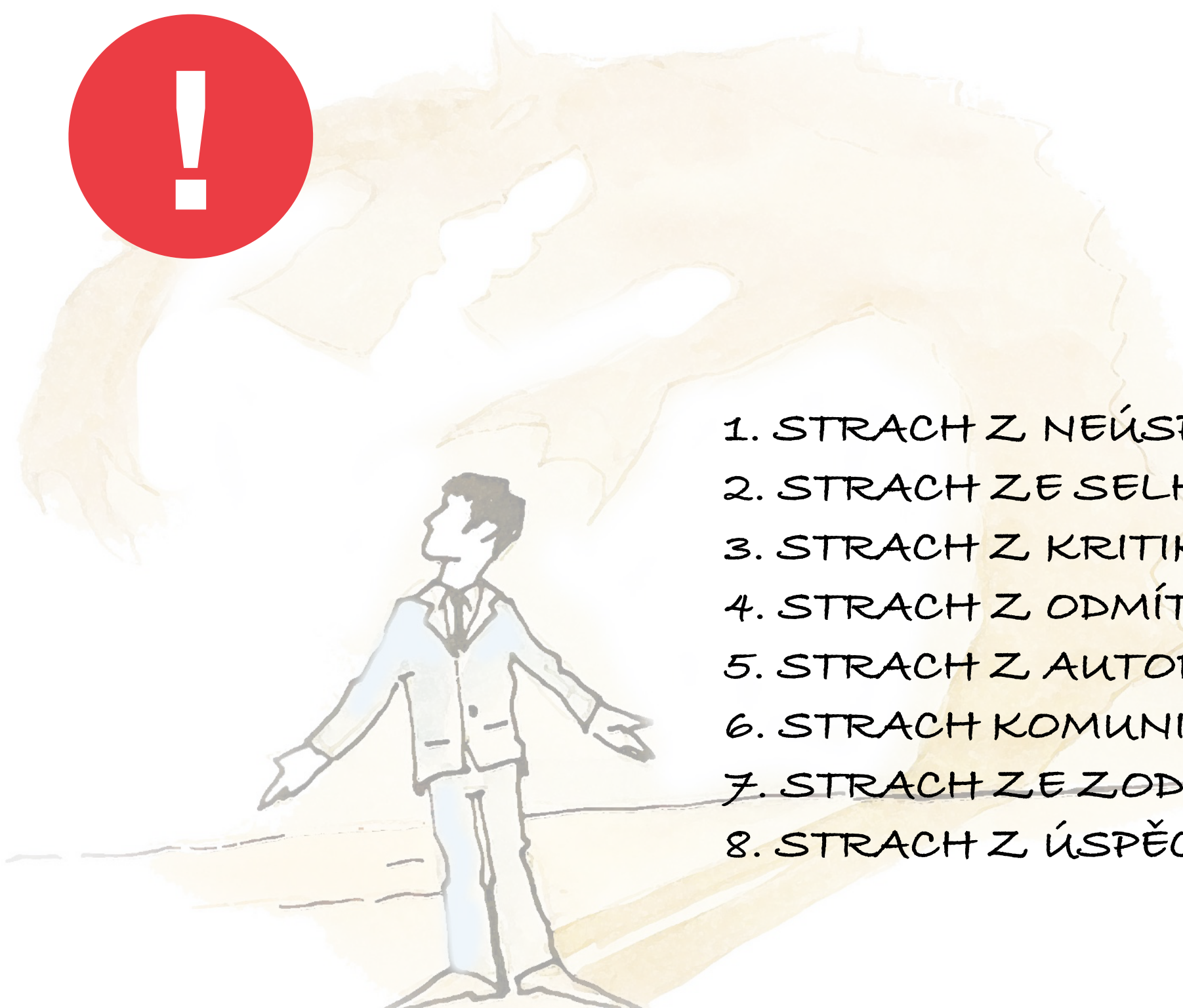


POZITIVNÍ NÁVYKY 90 DNÍ ZMĚNY



NEJČASTĚJŠÍ DŮVODY STRACHU V ZAMĚŠTNÁNÍ



- 
- A watercolor-style illustration of a man in a blue suit standing on a yellow path, looking up at a giant, yellow, shadowy hand reaching down from above. The hand is positioned behind the list of fears.
1. STRACH Z NEÚSPĚCHU
 2. STRACH ZE SELHÁNÍ
 3. STRACH Z KRITIKY
 4. STRACH Z ODMÍTNUTÍ
 5. STRACH Z AUTORIT
 6. STRACH KOMUNIKOVAT
 7. STRACH ZE ZODPOVĚDNOSTI
 8. STRACH Z ÚSPĚCHU

5 OTÁZEK SVÉMU STRACHU

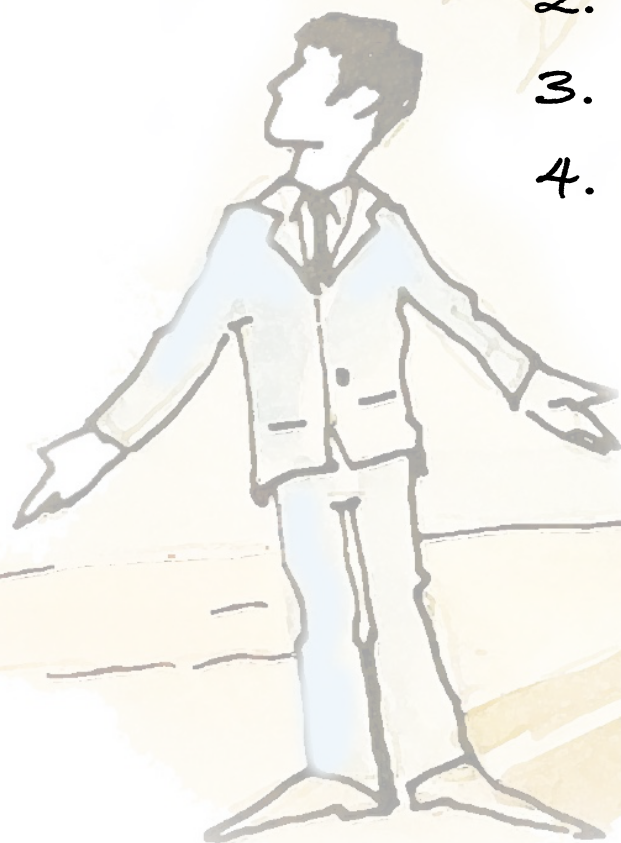


- 
1. ČEHO SE KONKRÉTNĚ BOJÍM?
 2. JSOU MOJE OBAVY OPRÁVNĚNÉ?
 3. JSOU MOJE OBAVY REÁLNÉ?
 4. CO NEJHORŠÍHO SE MŮŽE STÁT?
 5. JE TO DOOPRAVDY DŮVOD K OBAVÁM?
 6. CO MOHU OKAMŽITĚ UDĚLAT?

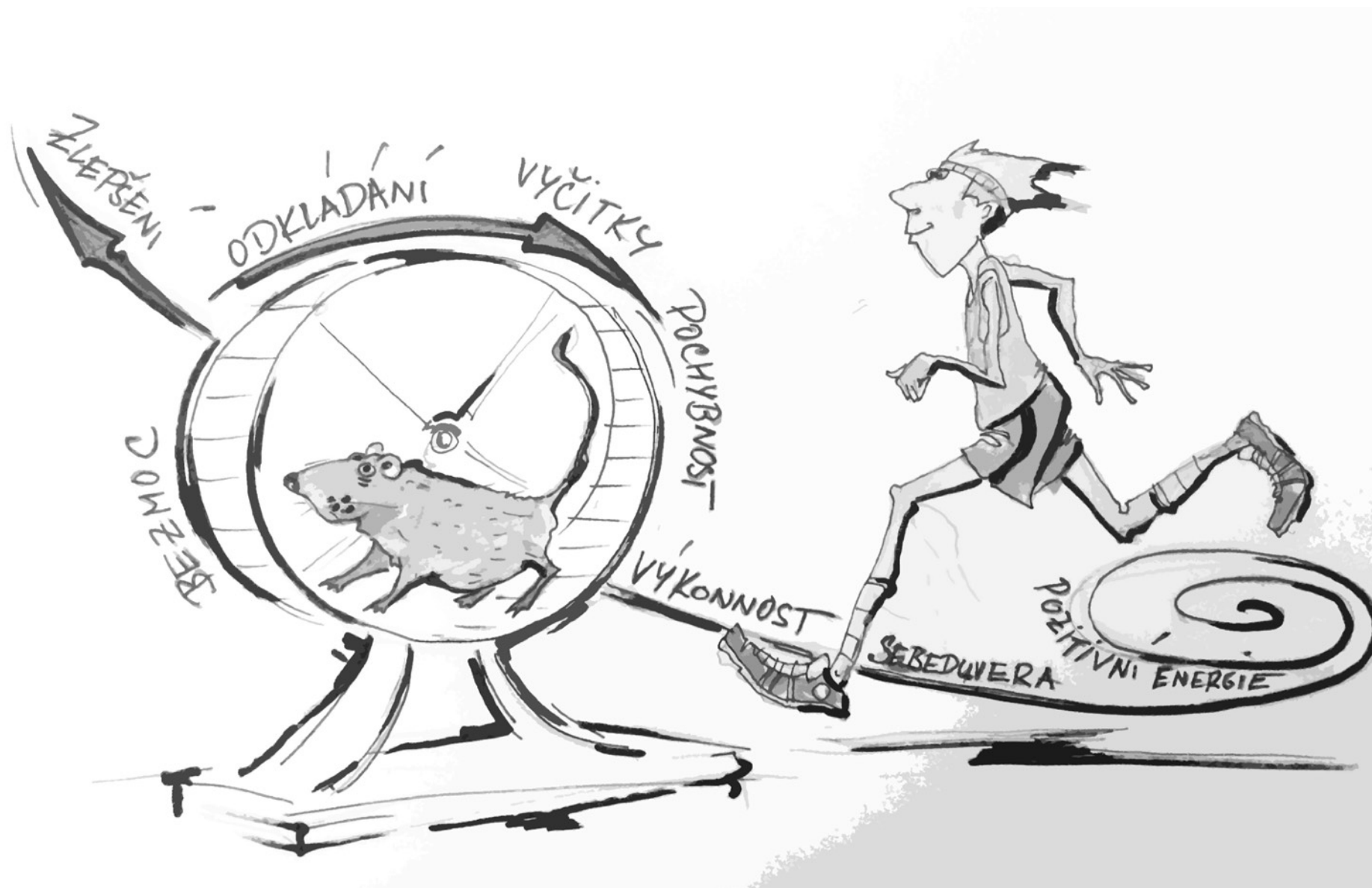
JE MNOHEM VÍC TĚCH, KTERÍ SE VZDAJÍ, NEŽ TĚCH KTERÍ SELŽOU. HENRY FORD



1. PŘIZNAT A PŘIJMOUT CHYBU JAKO ŠANCI
2. PROMLUVTE SI O TOM
3. VĚCNÁ ARGUMENTACE
4. AKTIVITA, AKCE, POHYB



CO DÁL



START



STOP



CONTINUE

Daniél Goleman: Emoční inteligence

Babauta Leo: Zen a hotovo

Simon Sinek: Začněte s Proč

Covey Stephen R.: Sedm návyků vůdčích osobností

Petr Ludwig: Prokrastinace

Hans Rosling: Faktomluva

Gary Hamel: Na čem dnes záleží

Satchin Panda: Cirkadiánní kód

WWW.TED.COM

PŘIPRAVILA: ING MICHAELA TETZE'

ILUSTRACE: MIROSLAV SPOUSTA

www.michaelatetzeli.cz

mail@mtconsulting.cz

