



BECOMING

Jak se vypořádat s nejistotou

VZDĚLÁVACÍ MATERIÁL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

V TOMTO MODULU SE DOZVÍTE

Co je to rozhodování a jak funguje

Strategie pro zvládání nejistoty při plánování vlastního života

Různé úhly pohledu na rozhodování

Jak získávat informace

Jak spravovat zdroje a očekávání

Co nás nezabije, to nás posílí

CO JE TO ROZHODOVÁNÍ A JAK FUNGUJE

- ▶ **Rozhodovat se musíme každý den – víte, jak to funguje?**
 1. Snažte se získat co nejvíce informací - podrobně zhodnoťte situaci.
 2. Vytvořte si konstruktivní prostředí – nebuďte příliš emotivní a snažte se skrývat svá přání a obavy.
 3. Přemýšlejte o dobrých alternativách.
 4. Prozkoumejte vaše možnosti.
 5. Vyberte nejlepší řešení.
 6. Nastavte si a vyhodnoťte svůj plán.



STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ NEJISTOTY PŘI PLÁNOVÁNÍ VLASTNÍHO ŽIVOTA

Tři hlavní strategie, jak se vypořádat s nejistotou

Odolnost: je schopnost překonávat emocionální a duševní stres, aniž by se u člověka rozvinuly trvalé psychické poruchy nebo nemoci související se stresem (např. deprese).

Antifragilita: je soubor systémů, u nichž se zvyšuje jejich schopnost prosperovat v důsledku stresorů, otřesů, výkyvů, šumů, chyb, poruch, útoků nebo selhání. Liší se od pojmů, jako je odolnost (zotavení se z poruch) nebo robustnost (vyhýbání se chybám).

Robustnost: je vlastnost být silný a zdravý neboli nepravděpodobnost, že se zhroutíte a selžete. Jde o to, aby se člověk vyhýbal chybám a selhání ho neovlivňovalo.



STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ NEJISTOTY PŘI PLÁNOVÁNÍ VLASTNÍHO ŽIVOTA

Odolnost

Zásady jsou následující:

- Přijetí současného stavu.
- Optimismus při řešení neúspěchu.
- Hledání řešení problému.
- Překonání role oběti.
- Převzetí zodpovědnosti.
- Plánování budoucnosti.

Robustnost

Princip robustnosti podle Jonathana Postela:

Budte konzervativní v tom, co děláte, a liberální v tom, co přijímáte od ostatních.

- Robustnost podporuje empatii.
- Pomáhá překonávat pochybnosti o sobě samém.
- Podporuje sebezdokonalování tím, že zvažujete, jak by vaše rozhodnutí a činy mohli ovlivnit ostatní v okolí.

Antifragilita

Je to soubor systémů, u nichž se zvyšuje schopnost prosperovat v důsledku stresorů, otřesů, nestability, hluku, chyb, poruch, útoků nebo selhání.

Považuje život a životní dovednosti za svaly, které je potřeba trénovat. Pouze prostřednictvím tréninku se stanete silnými a vyhnete se zraněním, stejně jako si zlepšíte kondici pro zvládnutí fyzické a psychické zátěže.

Přiměje vás k tomu, abyste při plánování svého života podstupovali určitá řízená rizika.

RŮZNÉ ÚHLY POHLEDU NA ROZHODOVÁNÍ

Náš mozek přemýšlí a rozhoduje se ve dvou různých rychlostech:
pomalé a rychlé

Pomalé myšlení

- ▶ Pokud potřebujete vyhledat více informací nebo je úkol složitý, musíte přemýšlet pomalu (například: $72548 + 66532 = ?$).
- ▶ Je zodpovědné za vytváření plánů.
- ▶ Pokud se objeví vzory, může trénovat váš proces rychlého myšlení.

Rychlé myšlení

- ▶ Rychle přemýšlíte, pokud se musíte rozhodnout o rutinních úkolech (představte si například $2+2=?$).
- ▶ Vychází z intuice, je ovlivněno vlastními zkušenostmi, ale také emocemi. Může však také mást: nadvláda zjevných signálů a nedostatek informací může jedince přivést k omylu (tzv. „haló efekt“).



JAK ZÍSKÁVAT INFORMACE

- ▶ Informace jsou vždy asymetrické (někteří mají více informací než jiní) – **asymetrii** je potřeba **překonat**.
- ▶ K dispozici máte několik zdrojů informací: vždy si **zjistěte a ověřte, odkud pocházejí**.
- ▶ Využívejte a získávejte co nejvíce volně přístupných zdrojů: **ověřené internetové zdroje** jsou dobrým začátkem. Dobrým způsobem, jak se vyhnout dezinformacím je **dvojí ověření**.
- ▶ **Ptejte se odborníků**.
- ▶ Budte empatičtí: **osobní rozhovory** a odpovědi vám poskytnou další informace a **překonají nedostatek informací**.
- ▶ **Sdílení informací** může vést výměnou **k získání informací jiných** a nových.



JAK SPRAVOVAT ZDROJE A OČEKÁVÁNÍ

- ▶ Při sestavování plánu vždy myslete na to, jaké máte **zdroje** a jaká jsou vaše **očekávání** - nejen vaše vlastní, ale také to, co od vás očekávají ostatní.
- ▶ Při plánování zdrojů můžete mít stejné dilema jako Robinson Crusoe: jste **omezeni časem, vlastními silami a zdrojem potravin...** zkuste si vytvořit plán, jak se s těmito **omezeními vypořádat**.
- ▶ Zamyslete se také nad **očekáváním vůči sobě a nad očekáváním ostatních**: přátel, rodiny a kolegů.
- ▶ Abyste se vyhnuli nesouladu, který by mohl vést k psychickým problémům jako je například vyhoření, musíte je **všechny sladit**.



CO NÁS NEZABIJE, TO NÁS POSÍLÍ

Přemýšleli jste někdy o tréninku v posilovně? Co vám v tom zabránilo?

- ▶ Vypořádat se s nejistotou znamená vždy **se obávat nějakého nepohodlí** - máte cíl, ale cesta je dlouhá. Představte si, že jste běžec na dlouhé tratě. Pouze **trénování** duševního a fyzického zdraví vám **pomůže výzvy zvládnout**.
- ▶ Začněte **pomalou od základu** a postupně intenzitu zvyšujte.
- ▶ Vždy však **pamatujte** na to, že si musíte po nějaké době dát **přestávku na zotavení**. Toto je důležité pro vaše duševní i fyzické zdraví.



CO SI Z TÉTO LEKCE ZAPAMATOVAT

- ▶ Když přemýšlíte, nedůvěřujte jen svým pocitům - **přemýšlejte pomalu**, jelikož rychlé myšlení může vést k chybným odhadům.
- ▶ Nejdůležitější je zpracování potřebných informací. **Naslouchejte lidem a buďte empatičtí** - to vám umožní pochopit myšlení druhých lidí.
- ▶ Trénujte si pomalé myšlení. Při rychlém rozhodování nedůvěřujte vždy jen své první intuici, zejména pokud jde o složitější rozhodnutí. I když přemýšlíte rychle, pomůže vám **pomalé myšlení činit lepší rozhodnutí**.
- ▶ Zjistěte si své **dostupné zdroje**.
- ▶ V dlouhodobém i krátkodobém horizontu **podstupujte předvídaná rizika**.
- ▶ Když si nastavujete plány, vždy **myslete i na plán B nebo plán C**. Nemusí vás dovést nutně ke stejnému cíli, ale měly byste se tak jistě vyhnout stagnaci a totálnímu neúspěchu.

Právě jste tento vzdělávací modul dokončili.

Gratulujeme!



BE.CO.M.IN.G

Neustálá inovace a růst

www.becomingproject.eu/cs/

Sledujte nás na sociálních sítích:



Erasmus+ Program – Strategická partnerství
Projekt č.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Název projektu: BE.CO.M.IN.G | Neustálá
inovace a růst

Projektové konsorcium

RegioVision
GmbH Schwerin



C4F

ilmiofuturo



Tento projekt byl financován s podporou Evropské komise. Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.