



BECOMING

Jak dosáhnout fyzické a psychické rovnováhy

VZDĚLÁVACÍ MATERIÁL



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

V TOMTO MODULU SE DOZVÍTE O

1. Komplexní plánování aktivit

2. Konstruktivní myšlení

3. Sociální dovednosti

4. Systematické řešení problémů

O CO SE JEDNÁ?

Jen málokdo z nás zvládá svůj každodenní život levou zadní.

Naše **rovnováha** by měla být vždy na prvním místě.

Jen tak můžeme **zvládat každodenní výzvy** a dále se rozvíjet.

Cílem je zůstat zdravý navzdory vysokým nárokům v každodenním životě, rodině a zaměstnání.

- ▶ **Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální rovnováhy, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti.**

Definice Světové zdravotnické organizace (WHO)



1. KOMPLEXNÍ PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT

Dostatečné využívání času pro sebe a ostatní

Pro komplexní plánování aktivit byste si měli nejprve uvědomit, jakým **činností** se v současné době **během běžného týdne věnujete**.

Nutné a příjemné aktivity v rovnováze

Dva příklady:

1. Pro některé je například zahradničení koníčkem, protože mohou být na čerstvém vzduchu a starat se o rostliny. Pro jiné je zahradničení nepříjemnou dřinou, protože se přitom zašpiní, zpotí a poškrábou si ruce.

2. Pečení dortu může být zábava. Ale příprava deseti dortů na oslavu může být vnímána jako velká zátěž a stres, zejména pokud mají být hodnoceny a připravovány pod časovým tlakem.

Důležitá je **rovnováha** mezi **nutnými a příjemnými aktivitami**.



1. KOMPLEXNÍ PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT

Fyzické a psychické aktivity v rovnováze



Pravidelné fyzické činnosti...

zvyšují **odolnost a sílu** našeho těla a mají **pozitivní vliv** na naši náladu.

Možností je mnoho! Nejen v tělocvičně – **cvičení a sportovní aktivity** lze dobře začlenit i do **každodenního života**.

... a **duševní činnosti** zajišťují, že zůstaneme **duševně čilí** a budeme se dále **rozvíjet**.

Tímto způsobem se **nemůžeme odnaučit** to, co jsme se naučili, **naučit se něco nového**, zůstat informovaní a **používat to** v každodenním životě.

Samostatné a společné aktivity v rovnováze

Které činnosti z vašeho týdenního rozvrhu děláte **samostatně** a které **společně**?

Samostatné aktivity ...

každý potřebuje být alespoň jednou denně sám, kdy ho nikdo neruší. Čas na **odpočinek, přemýšlení a plánování**.



1. KOMPLEXNÍ PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT



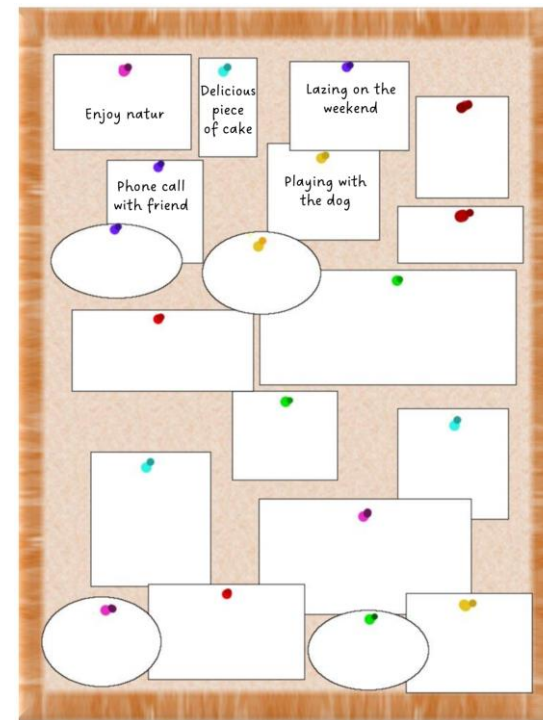
... a **společné aktivity**?

Příliš mnoho času stráveného o samotě může způsobit, že se naše myšlenky budou točit v kruhu a nedovolí nám vypnout. Zejména ve stresujících situacích může být setkání s jinými lidmi **vítanou změnou**. Rozhovor nám může poskytnout **nové pohledy** na naši životní situaci a **nápady** na změnu.

Zároveň se ve společnosti často **cítíme bezpečněji** a odvážíme se vyzkoušet **něco nového**.

Šťastné chvíle, čas si užívat

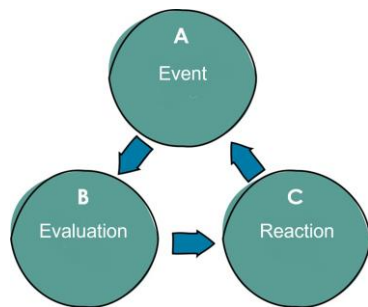
Veškeré plánování musí brát v úvahu také **volné chvíle**, které nám umožňují jen tak si **užívat života**.



2. KONSTRUKTIVNÍ MYŠLENÍ



Věděli jste, že to není momentální situace (A), která přímo určuje a spouští naši emocionální a behaviorální reakci (C), **ale** systém hodnocení (B), který je mezi nimi?



Příklad: Rozčiluje mě, že jsem potkal svého souseda.

Nepříjemný, stresující pocit... Setkání se sousedem je výchozím bodem pro myšlenky typu: „Už mě zase otravuje, aby mě vtáhnul do rozhovoru. To poslední, co potřebuji, je přijít kvůli němu pozdě.“

Napadají vás nějaké podobné situace z vašeho **každodenního či pracovního života?**

Na konkrétní **situaci** můžeme reagovat různými způsoby. Ty zase vedou k **různým možnostem hodnocení**. Sami jste zodpovědní za to, jak se **vypořádáte se svými vlastními myšlenkami**.

2. KONSTRUKTIVNÍ MYŠLENÍ

Techniku konstruktivního myšlení nelze zaměňovat s tzv. „pozitivním myšlením“, tj. **nejedná se o „vymazání“**. Cílem je snížit **negativní pocity**, které máme buď neprávem, v důsledku nesmyslných či nereálných předpokladů, norem a hodnocení, nebo jejichž intenzita je nepřiměřeně vysoká a **zbytečně zatěžující**.

Konstruktivní myšlení ...

- ... se zakládá na **faktech**, nikoli na názorech a spekulacích, a neodporuje realitě.
- ... se zaměřuje na dosažení **osobních cílů**.
- ... **vyhýbá se zbytečnému emocionálnímu stresu a zbytečným** konfliktům se sebou samým či svými kolegy.

- ▶ Jedním z **východisek**, jak změnit svůj emoční stav a vyhnout se stresujícím situacím, je **změnit své myšlenkové pochody**, zejména závěrečná hodnocení.



3. SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI



Sociální dovednosti nám pomáhají nastavit si **kontakt s ostatními lidmi** tak, aby byl pro všechny účastníky **příjemný (sociální chování)**.

To má **pozitivní vliv** na naši náladu a **náladu** našich blízkých.

Roli vždy hraje **cíl, o který** v dané situaci **usilujeme**.

Existuje mnoho různých situací, ve kterých jsou **sociální dovednosti důležité**.

Příklad: Po zakoupení vadného zboží máme právo na jeho výměnu za zboží bez vad.

Sociální dovednosti se v této situaci hodnotí podle toho, jak dobře se nám podaří toto **právo prosadit**.

Cílem není „dopálit“ toho druhého, ale pouze se domoci svého práva. **Proto:** Zůstaňte **klidní a stůjte si za svým chováním**. Takto se vám podaří dostat dále. **Neshazujte svůj protějšek** výroky jako: „Ty máš vždycky...“ nebo „Ty máš zase...“. Neostýchejte se **vyjádřit pochopení** pro postoj druhé osoby.

3. SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

Další příklad: *Soused si zase dá hudbu příliš nahlas a vy jste z toho naštvaní.*

V takové situaci nejde o prosazování našeho práva. Celkovým **cílem** v této situaci je **udržet nebo dokonce vylepšit vzájemný vztah**. Plně vyjádřete své pocity jako základ společné rozepře.

Jedná se o **vyjádření vlastních pocitů a potřeb**, stejně jako o **pochopení pocitů a potřeb druhé osoby**.

Sebevědomé výrazy obsahují následující **4 kroky:** 

1. Popis vlastních pocitů:
„Štve mě, že..“

1. Popis chování druhé osoby:
„... , že si pouštíš hudbu tak nahlas.“
2. Popis důsledků chování:
„...nemohu se soustředit na čtení.“
3. Popis přání: *„Mohl bys prosím ztlumit rádio?“*

4. SYSTEMATICKÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Od problému k jeho řešení

Problémy mají **vliv na naši náladu**. Mnoho **každodenních problémů** řešíme, aniž bychom si to uvědomovali.

Pokud se však řešení problému někdy nezdá být zřejmé, použijte jako pomocný nástroj řešení **systematické řešení problémů**.

Za schopností systematicky řešit problémy stojí ...

*... uvědomění, že **problémové situace jsou součástí běžného života.***

*... postoj, že takové **situace lze aktivně zvládnout.***

*... připravenost **vnímat problémové situace v okamžiku, kdy nastanou.***

*... odhodlání **odolat** pokušení **jednat impulzivně.***

Překonání problému je **obvykle proces**. Rozlišujeme **3 fáze**:

1. Stanovení cílů: Nejprve **sledujte**, v jakých **situacích** se problém vyskytuje. Poté **změňte** problematický stav na požadovaný stav. Následně z problému **formulujte cíl**.

4. SYSTEMATICKÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Následující tzv. kritéria SMART pomáhají formulovat cíle:

Specifické: Co **nejjasněji a nejpřesněji** formulujete cíl.

Měřitelné: Cíl musí být **ověřitelný**. Jak přesně poznám, že jsem cíle dosáhnul?

Atraktivní: Cílem by měl být **pozitivní stimul**:

například by nás měl přimět, abychom chtěli cíle dosáhnout.

Realistické: Cíl by měl být **dosažitelný** tak, aby se úsilí vyplatilo. Cíle mohou být nastaveny vysoko, aby pro nás byly výzvou, ale neměly by nás převálcovat.

Termínované: Každý cíl má mít stanovený termín, do kterého by měl být splněn.

Procvičujte si stanovení aktuálních cílů pomocí kritérií **SMART**.

2. Eliminace protichůdných cílů:

Pokud je pro vás **několik různých cílů** stejně důležitých: **Srovnejte** si cíle tak, že si **sepíšete** pozitivní důsledky a případné negativní následky. **Přehodnoťte** své cíle podle toho, které mají silné vedlejší efekty spojené s jejich dosažením.

4. SYSTEMATICKÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Seřadte si cíle podle naléhavosti a důležitosti, přičemž nejprve začněte s cíli, které jsou pro vás nejdůležitější/nejnáléhavější.

3. Kroky k dosažení cíle:

Když se nyní budete pouštět do **řešení nějakého problému**, přemýšlejte o tom, jak je ovlivněn vašimi **pocity, myšlenkami, chováním a prostředím**.

Řešíte **příznaky a/nebo příčiny**? (Řešení příčin může vést k trvalejšímu úspěchu, ale obvykle je také obtížnější ho realizovat). Při plánování způsobů řešení mějte na paměti **reálné podmínky**. Zvažte rovněž, kde můžete v případě potřeby **získat podporu**.

Vytrvalost – svého cíle dosáhneme jen pokud se nenecháme **od řešení problému odradit**. **Přehodnocení vlastního přístupu** ke změně je důležitým předpokladem pro řešení mnoha problémů.



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.