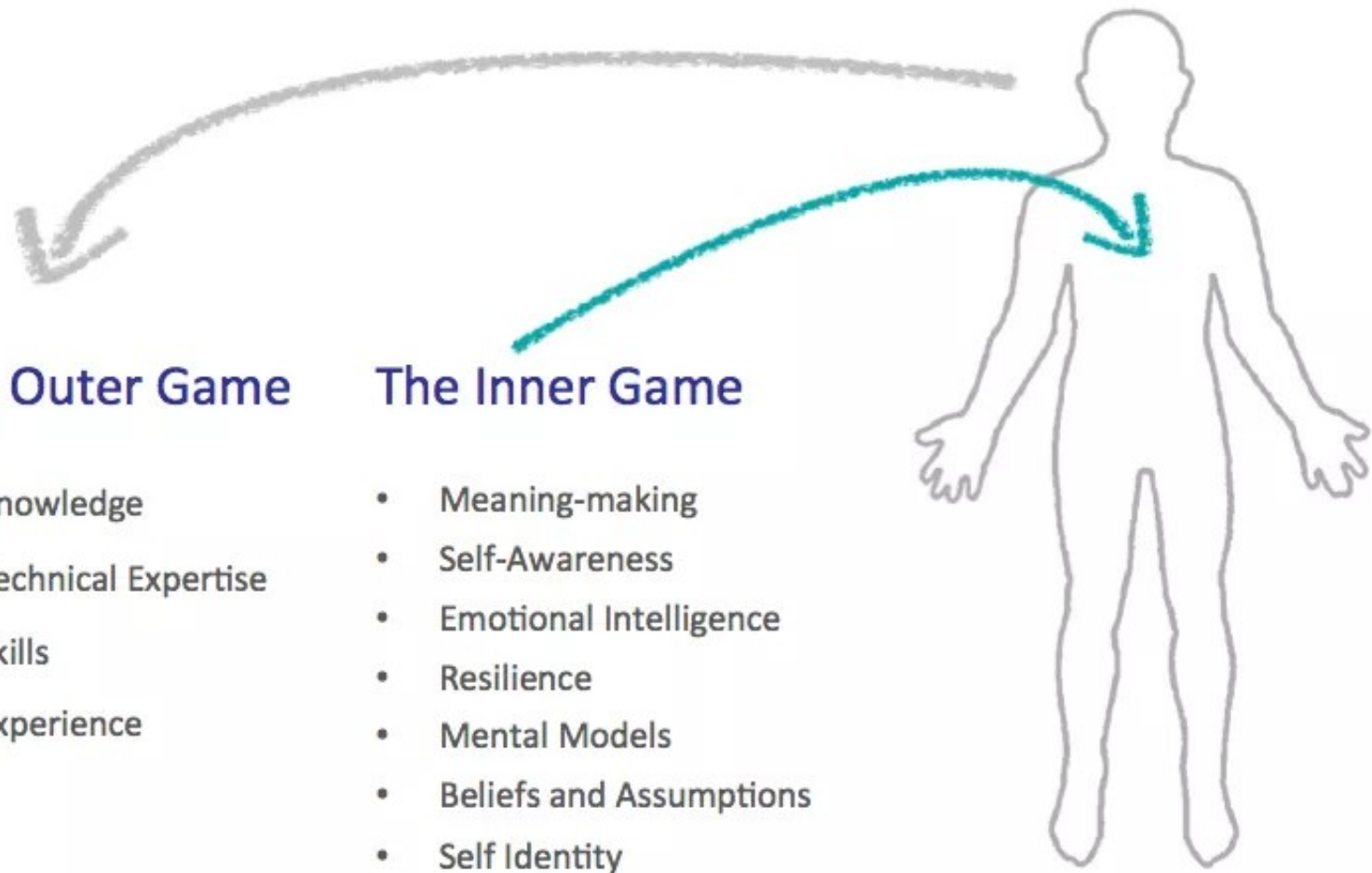


Psychosociální rozvoj

Inner Game

- Timothy Gallwey (Inner game pro manažery, Inner game of tennis...)
- **Metoda rozvíjející mentální dovednosti jedince na takovou úroveň, při níž se minimalizuje množství mentálních překážek**
- **Překážkami mohou být obavy z neúspěchu, odpor vůči změnám, nedostatek sebedůvěry**





The Outer Game

- Knowledge
- Technical Expertise
- Skills
- Experience

The Inner Game

- Meaning-making
- Self-Awareness
- Emotional Intelligence
- Resilience
- Mental Models
- Beliefs and Assumptions
- Self Identity
- Internal Operating System

- **Identita**

- Uvědomování si a prožívání sebe sama, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních
- Soubor rysů, podle nichž je jedinec znám u ostatních
- Jedinec vytváří sebe sama a tímto definováním vytváří svou vlastní realitu, přičemž velký vliv má oceňování ze strany druhých
- **Identita, kterou jedinec prožívá nyní, se nemusí ztotožňovat s tou, kterou by prožívat chtěl**
- **Lze ji pomocí uvědomělé práce spravovat**

Sebepoznání

- Může fungovat pouze tehdy, když:
 - Jsme dostatečně vnímaví ke svým potřebám
 - Známe své silné a slabé stránky
 - Akceptujeme své nedostatky
 - Jsme otevřeni seberozvoji
 - „*Fake it till you make it*“ (Amy cuddy)



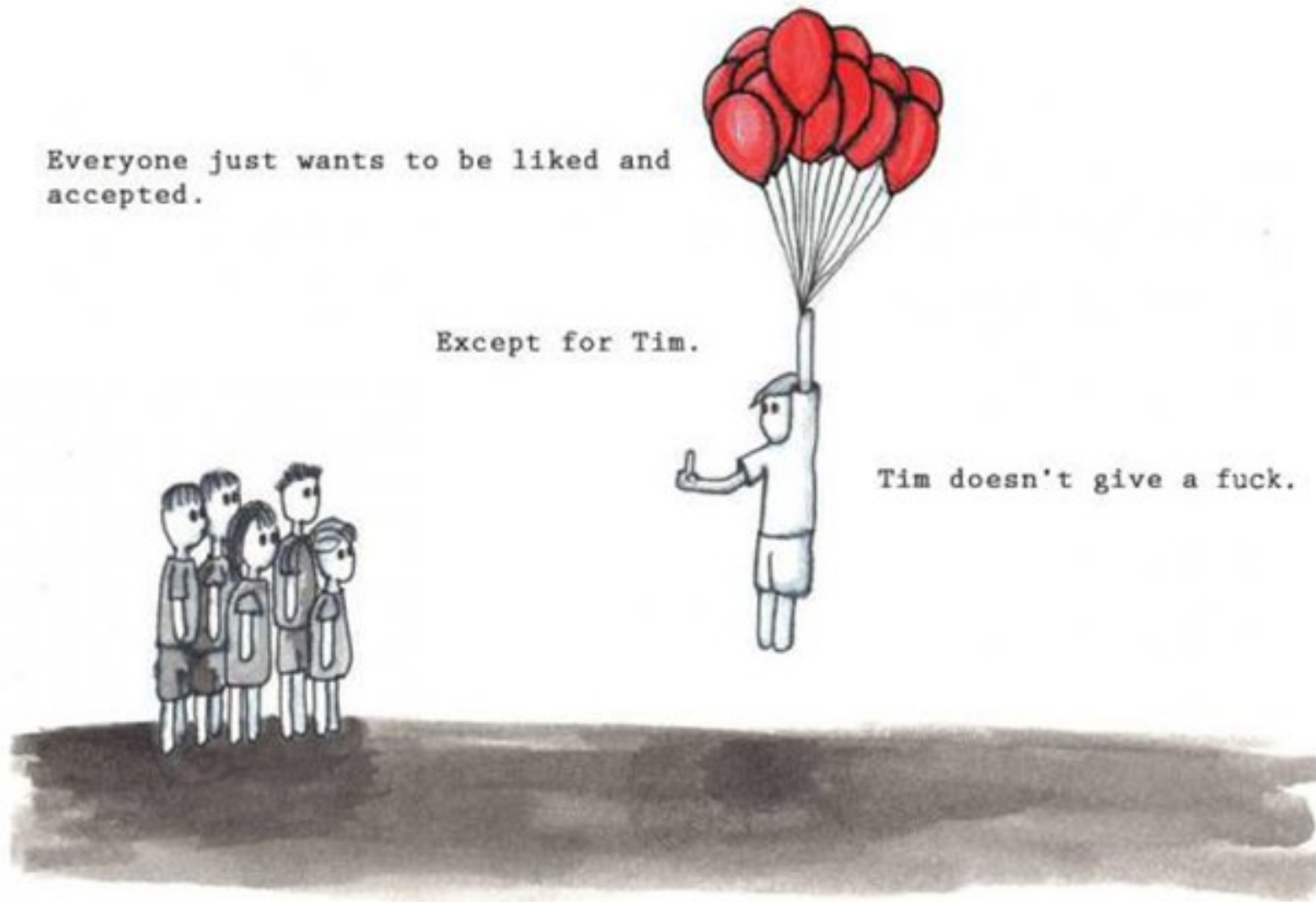
Sebepoznání

- Dívky x chlapci (odlišné čerpání „energie“ a sebevědomí)
- Malá puberta
- „Normalizace“
 - nástup do školy,
 - „nemluv s cizími lidmi...“,
 - zatlačování do formy -> **ztráta charisma**

Everyone just wants to be liked and accepted.

Except for Tim.

Tim doesn't give a fuck.



"Odměna za souhlas je to, že tě mají rádi všichni - kromě tebe."

Sebepoznání

- **Vliv na spokojenost**

- Minimální dopad mají:

- finanční prostředky,
 - atraktivita jedince,
 - zdraví (!)

- Převratné profesní události jako povýšení/propuštění v práci ztrácí efekt po třech měsících

- Pozitivní vliv mají:

- Mentorování
 - Společenský život
 - „Ochota“ kompromisu (banality x hodnoty)
 - Chybování
 - **Smysl / Cíl v životě**

Sebepoznání

- Vliv na spokojenost
 - *„Míra moci a spokojenosti se nezakládá na tom, kolik lidí ovládáš, ale jak moc ovládáš svůj život (čas)“*
 - *Kiwi - <https://www.youtube.com/watch?v=sdUUx5FdySs>*

Talent

- trend - zaměřování se na napravování slabých stránek na úkor rozvíjení silných stránek – talentů (matematika x čeština)
- **v 6 letech vykazuje vysokou kreativitu 98% dětí – protože si hrají**
- ... v 25 letech 2%**



Nástroje psychosociálního rozvoje – rozvoje sebevědomí

- **How to develop confidence** (Derren Brown)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=2dJ3-N0HL4A> (obdoba „kinosálu“ – hra se vzpomínkami ve skriptech)

Za vědecky potvrzené nástroje sloužící k psychosociálnímu rozvoji můžeme považovat:

- **Vystupování z ‚comfort zone‘**
- **Vystavování se sociálním interakcím**
- **Nastavení pravidel**
- **Respektování asertivního jednání**

Comfort Zone

- Stav, v němž jedinec nepocituje úzkost, protože zde není žádné riziko
- Minimální prostor pro progres



Vystupování z comfort zone – práce se strachem

- Flow – soustředění se na přítomnost (Adam Ondra)
- Dechové cvičení (např. šest nádechů a výdechů za minutu, soustředění se na dech, bránici...)
- Transformace toho, čeho se bojíme, v příležitost (+ motivace, - strach)
- Vědomé užívání body language - https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are
- Imaginace
 - Třetí osoba
 - Kinosál (vymazání negativní vzpomínky)

Vystupování z comfort zone – práce se strachem

- Neříkat si „*nebojím se*“
 - Podvědomí nezná zápor, takže si v podstatě říkáme „bojím se“
 - Lhaní sobě samému

Pravidla

- Špatná x dobrá pravidla
 - *„Musím zůstat štíhlá, jinak nebudu mít žádné přátele“* x *„Budu vést zdravý životní styl, protože bude dobře, když si udržím štíhlou postavu. Přestože mě mí přátelé nesoudí na základě toho, zda jsem štíhlá.“*
- Studie Coopersmithe
- *„Pravidla můžeš porušovat až v okamžiku, kdy je dokonale ovládáš.“*

Asertivita

- Cvičení na říkání ‚NE‘
 - „Šéf vás požádal, abyste...“

"Odměna za souhlas je to, že tě mají rádi všichni - kromě tebe."

- Jak říkat ne?
 - Proč o to žádáte mě?
 - Koho jiného jste ještě oslovili?
 - Když říkáte, že to spěchá, co konkrétně to znamená?
 - Podle jakých standardů to má být provedeno?
 - Co mám podle vás odložit stranou, abych se mohl věnovat tomuto?

Asertivní jednání - práva

1. Právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky i emoce a být za ně a jejich důsledky sám odpovědný.
2. Právo nenabízet žádné výmluvy ani omluvy ospravedlňující naše chování.
3. Právo dělat chyby a být za ně odpovědný.
4. Právo dělat nelogická rozhodnutí.
5. Právo měnit svůj názor.
6. Právo posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za řešení problémů druhých lidí.
7. Právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8. Právo říci: „Já nevím.“
9. Právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Právo říci: „Je mi to jedno.“ (Lahnerová, D., 2009)

Asertivní jednání - povinnosti

1. Chápat ostatní lidi.
2. Ovládat své emoce.
3. Umožnit jiným chovat se asertivně.
4. Snažit se naslouchat druhým.
5. Vážit si názorů jiných.
6. Naučit se přistoupit na kompromis.
7. Přiznat omyl a napravit ho (Lahnerová, D., 2009).

Slovní techniky asertivity

- Používejte „nebudu“ namísto „nemůžu“.
- Používejte „chci“ namísto „potřebuji“.
- Používejte „volím“ namísto „musím“.
- Používejte „můžu“ namísto „mám“.

Asertivní jednání

První z technik je tzv. „**feeling talk**“. Ta je založena na vyjadřování svých vlastních emocí zcela otevřeně a upřímně. Tato metoda je účinná především v tom, že lidé se na člověka málokdy dokáží zlobit za něco, co zrovna jakkoliv cítil (Např.: *„Cítil jsem, že to tak bude lepší“*, *„To se mi nelíbí.“*, *„Rád bych Vám pomohl(a), ale když na mě křičíte, nemohu se soustředit...“*). Tato technika však vyžaduje schopnost neskryvat své emoce, což může pro řadu lidí představovat problém. Je ale si třeba uvědomit, že dávání emocí najevo není znakem slabosti, ba naopak. Lidé se s námi budou cítit příjemněji, protože nás takto mnohem lépe poznají a na oplátku se nebudou bát svěřit i nám. Překonání tohoto problému navíc člověku umožní stát se dokonale upřímným jak k sobě, tak i k druhým lidem.

Další důležitou technikou je „**přijímání pochvaly**“. Cílem této techniky je nesnižovat své zásluhy a úsilí odpověďmi typu: *„To nestojí za řeč.“* Správnou reakcí na jakoukoliv upřímnou pochvalu, či kompliment by mělo být pouhé *„Děkuji“*, či *„Ano, vím, dal(a) jsem si záležet.“*

Užívání „já“ má taktéž nezastupitelné místo v asertivním jednání. Asertivní jedinec by se při jakýchkoliv „obhajobách“ v žádném případě neměl schovávat za skupinu (za slovo „my“). Stejně tak při hodnocení druhých osob by se ona kritika měla opět odvíjet od slova „já“, nikoliv od konstatování skutečnosti. Tedy na úkor slovního spojení *„Jsi hloupý(á)“* užít *„Já si myslím, že jsi hloupý(á)“*. Především pak proto, že se jedná o můj názor a nikoliv o fakt.

daily reminder :

your feelings are valid.



**you don't have to apologize
for having emotions.**

„Znáte člověka, který by byl stoprocentně pravdomluvný? A dovedete si představit, jak by se vám vedle takového upřímného člověka žilo? Ráno by vám řekl: „Nějak tloustneš.“ V autobuse by na adresu staršího spoluobčana pronesl komentář: „Ten pán smrdí.“ A jako kolega v práci? Podíval by se na mladou kolegyni a oznámil všem, že se jí dělají pupínky, ale stejně by ji rád svedl.

Není taková pravdomluvnost vlastně určitým druhem útoku? Autoři knihy se nám pokusí vysvětlit, že lež je ve skutečnosti důležitá a potřebná a bez ní by se nám v lidské společnosti žilo velmi nepříjemně. Protože pravda může být nebezpečná.“

- Názory?

- Nick Vujicic - <https://www.youtube.com/watch?v=6RQn7nzuppY>

