

Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023



Struktura předmětu

Emoční inteligence – porozumění sobě, druhým, schopnost motivovat sám sebe a orientovat se ve vlastních pocitech a v pocitech druhých.

Time management – stanovování cílů, jejich naplňování.

Koučink – nástroj práce s druhými i sám se sebou.
Prostředek napomáhající dosahování vlastního rozvoje a stanovených cílů.

Literatura k blokům

Emoční inteligence:

GOLEMAN, Daniel. 1997. Emoční inteligence. Columbus. Praha.

HASSON, G. 2015. Emoční inteligence. Grada. Praha.

Time managment:

PACOVSKÝ, Petr. Člověk a čas : time management IV. generace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 259 s.

LUDWIG, Petr. [Konec prokrastinace. 2013. Jak přestat odkládat a začít žít naplno.](#) Brno: [Jan Melvil Publishing.](#)

Koučink:

NEENAN, Michael. PALMER, Stephen. 2015. Kognitivně-behaviorální koučink v praxi. Motiv Press. Brno.

Podmínky nutné k ukončení předmětu

1. minimálně 9 x účast na semináři,
 2. do určeného data zpracovat v rozsahu ½ normostrany textu (cca 900 znaků a mezer)
- ✓ témata, která student považuje v daném semináři za nejdůležitější, nejvíce ho zajímají a co od nich očekává - **do 28. 9. 2023**
 - ✓ vlastní cíl, kterého chce student ve vztahu k sebeřízení a řízení času dosáhnout - **do 8. 10. 2023**
 - ✓ zhodnocení dosahování vlastního stanoveného cíle - **do 5. 11. 2023**
 - ✓ zhodnocení toho, jak se studentovi podařilo vlastní cíl naplnit a jak předmět splnil očekávání stanovená na začátku semestru - **do 17. 12. 2023**
 - ✓ **Zkouška – prosinec/leden, 3 termíny**

Intelligence – vzdělání – úspěšnost v životě

obecná inteligence

- komplex kognitivních dispozic k řešení praktických a teoretických problémů
 - souvislost se vzděláním, s odborností x životní úspěšnost a spokojenost
 - k řešení problémů týkajících se vztahů – jiný typ inteligence
 - neexistuje vysoká korelace mezi inteligencí obecnou a sociální
- (další aspekty, které vedou k dosažení životní úspěšnosti kromě jakékoli inteligence?)*

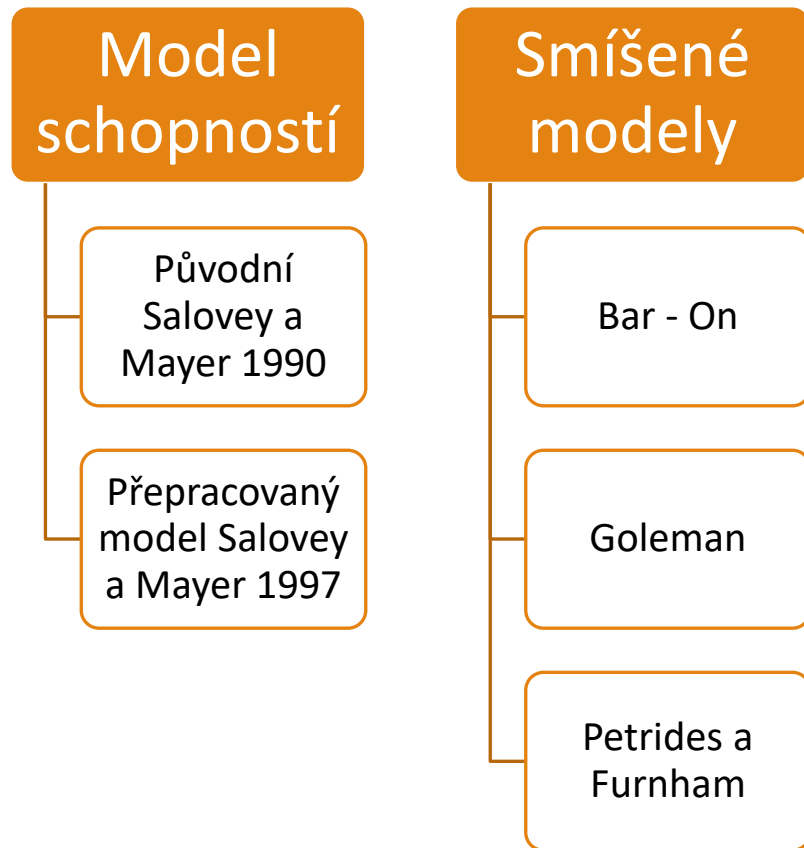
Emoční inteligence

P. Salovey, J. D. Mayer (1990) – poprvé použili pojem **emoční inteligence** v článku Emotional Intelligence roku 1990.

Nebyli první, kdo se otázkou inteligence jiné než kognitivní zabývali. Do té doby byla realizováno řada výzkumů zaměřených na schopnost zpracovat emoce a přizpůsobit se jim. Pojem sociální inteligence už v roce 1920 použil americký psycholog **Thorndike E. L.**

D. Goleman (1995) – popularizace emoční inteligence, který tento koncept přiblížil laické veřejnosti. Chápe ji jako úspěšné zvládnutí mezilidských vztahů, které předpokládá i úspěšné sebeovládání a sebemotivaci

Modely emoční inteligence



Schopnost je definována jako schopnost něco dělat, zatímco dovednost lze definovat jako schopnost dělat něco dobře.

Čtyři dominantní přístupy k EI

Rozdíl v rozsahu konceptualizací a ve způsobu měření

1. **model emoční inteligence zaměřený na schopnosti** - Mayer, Salovey a Caruso - měřící metoda MSCEIT
2. **modelu emoční a sociální inteligence zaměřený na sociální kompetence** - Bar-On - měřící metoda EQ-i
3. **modelu emoční a sociální inteligence jako soubor osobnostních rysů** (EI schopnostní a vlastnostní – rysová) - Petrides a Furnham - měřící nástroj se nazývá TEIQue
4. **modelu emoční inteligence jako soubor specifických kompetencí** (model vůdcovské kompetence) - Goleman - měřící metoda ECI a ECI2

Modely EI – modely schopností

Salovey, Mayer – původní model, model schopností

Posouzení a vyjádření emocí – k sobě a k ostatním

Kontrola emocí - k sobě a k ostatním

Využití emocí adaptivním způsobem (podrobeno kritice)

Salovey, Mayer – přepracovaný model, model schopností

4 větve, v každé 4 reprezentativní schopnosti, které jsou měřitelné

1. Vnímání, posuzování a vyjadřování emocí
2. Emoční podpora myšlení
3. Porozumění emocím
4. Regulace emocí

Modely EI – smíšené modely

Bar-Onův model – nejvíce pozornosti ve vědecké literatuře, podpořen empiricky

porozumění sobě i ostatním, dovednost vycházet s ostatními lidmi a adaptovat se na náhlé změny prostředí. Přišel také s pojmem emoční kvocient. Zaměřuje se spíše na emoční a sociální funkce pocitů. Výcvikem a terapií je podle něj možné úroveň emoční-sociální inteligence v průběhu života zvyšovat.

EI nesouvisí jen s emocemi

Jde o rozmanitou skupinu charakteristik, které mají vliv na úspěch v životě

Dimenze (5) a podškály (15)

1. interpersonální
2. intrapersonální
3. adaptabilita
4. zvládání stresu
5. obecná nálada

Složky EI dle Daniela Golemana

Pojal koncept emoční inteligence široce a rozdělil celý její prostor do pěti základních složek.

- Znalost vlastních emocí: „vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku“
- Zvládání emocí: schopnost „nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci“
- Schopnost sám sebe motivovat: snaha zapojovat vlastní city tak, aby nás rozvíjely
- Vnímavost k emocím jiných lidí: schopnost vcítit se do druhého člověka, empatie
- Umění mezilidských vztahů: schopnost přizpůsobit své jednání emocím druhých lidí

Definice EI

Emoční inteligence je schopnost identifikovat a vyjadřovat emoce, asimilovat emoce do myšlení, rozumět jim a pomocí emocí dokázat i zdůvodňovat a regulovat emoce v sobě a ostatních lidech.

podle Mayera a Saloveye, 1997

IQ x EI

Emoční inteligence je komplexní schopnost používat emoce jako informace o dané situaci a na základě jejich poznání účelně jednat.

Do určité míry mají všichni lidé, ale EI je více využívají. Lze se je naučit.

Rizika EI

Zneužití emoční inteligence

- morální užívání EI
- spojení EI a etiky

Př. zneužití osamělosti

1. úkol

do 28. 9. 2023 – **co** považujete v daném semináři za nejdůležitější, téma, které vás nejvíce zajímá a co od nich očekáváte.

½ normostrany – tj. cca 900 znaků včetně mezer

Práci je třeba do daného termínu vložit do odevzdáárny.

Literatura k prostudování k 1 seminář

SCHULZE, Ralf a Richard D. ROBERTS. Emoční inteligence. Přehled základních přístupů a aplikací. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-229-4. str. 53 -71

NAKONEČNÝ, Milan. 2000. Lidské emoce. Academia. Praha. Str. 191 - 192

Děkuji za pozornost

MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 1. SEMINÁŘ

