

# Self management Time management

---

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023



# Motivace

---

z latinského slovesa movere, což znamená hýbati, pohybovati.

Je obecným označením pro všechny vnitřní podněty, které člověka vedou k určitému jednání.

Za každým lidským činem hledáme příčinu, důvod, který způsobil takovou reakci. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a dovednosti.

Motivující může být i hněv, strach, úzkost, bolest aj....

Motivací je tedy člověk „popoháněn“ k tomu, aby byl v životě spokojen.

# Motivace

---

Směřuje k udržení optimálního vnitřního stavu spokojenosti.

Její funkce je uspokojení potřeb jedince (fyzické i sociální).

Motivace vede k určitému chování když:

- \* je dostatečně silný motiv;
- \* je vysoce pravděpodobné dosažení cíle;
- \* hodnota cíle je uspokojující;
- \* důsledky chování nepřinesou nic nežádoucího (trest, odmítnutí apod.).

# Motivace

---

- všechny faktory, pochody a stavy, které vzbuzují, udržují a řídí chování živé bytosti.

**Motivace primární** – vrozené biologické potřeby, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním.

**Motivace sekundární**- naučené tendence chování, jak jeho síly a směru, tak i způsobu.

**Motivace vnější** – vyvolává denní a roční doba, přítomnost či absence lidí a podnětů v okolí.

**Motivace vnitřní** – přicházejí z organismu, z jedince, jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale také cíl, plán, představa, tužba..

**Motivace vědomá**

**Motivace nevědomá** - z nevědomých impulzů, z návykového chování a z motivů, které jsou pro nás nežádoucí, takže je nepouštíme do vědomí. Je nezávislá na jakémkoli racionálním

# Funkčnost vnější motivace

---

## STRACH Z TRESTU

Křik

Výčitky

Fyzický trest

Pokuta

Vyloučení ze školy

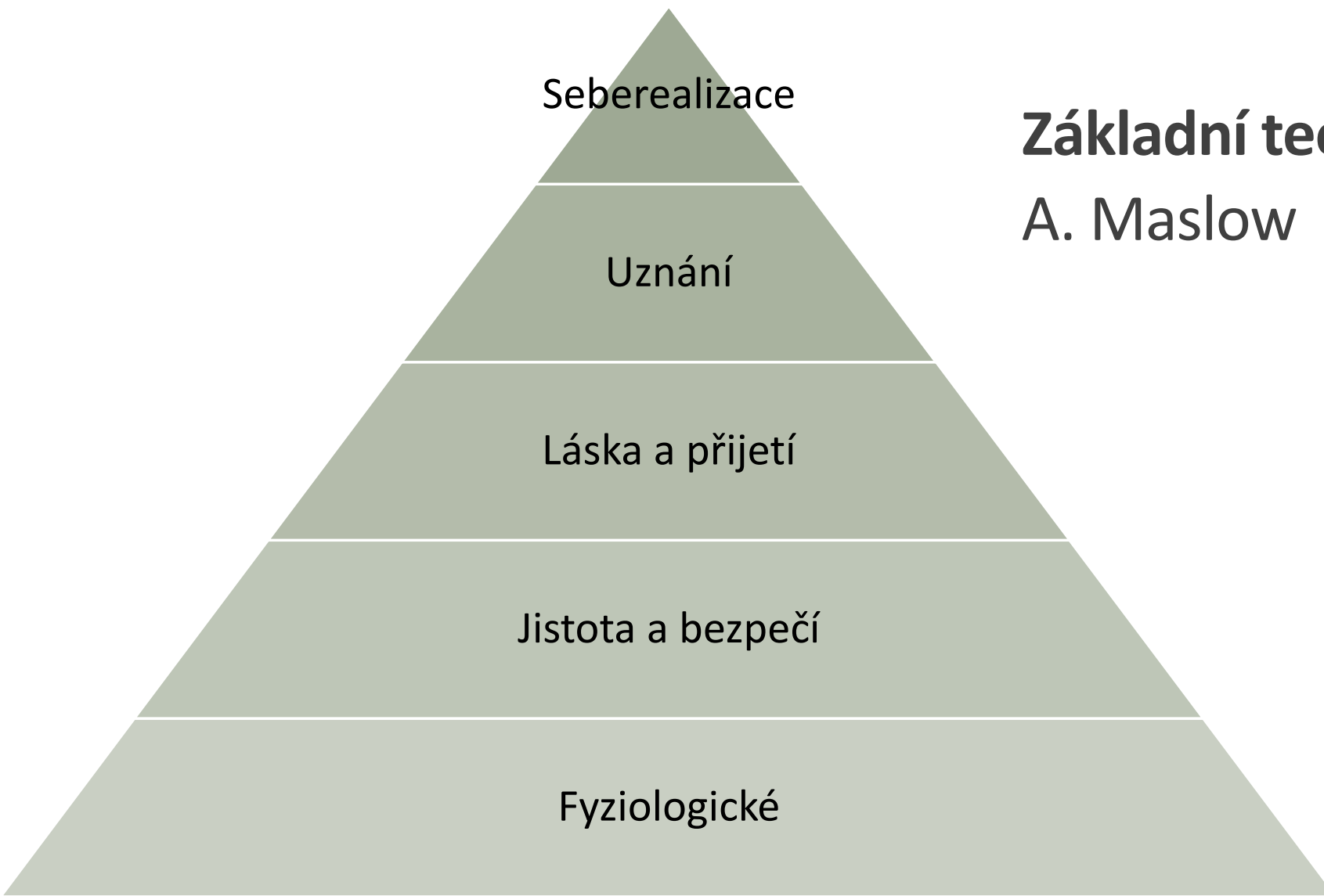
## NADĚJE NA ODMĚNU

Dobrá známka

Odměna

Zvýšení mzdy

Kapesné



# Základní teorie motivace

A. Maslow

# Maslowova teorie potřeb

---

Fyziologické potřeby (potřeba tepla, vzduchu, spánku, potravy, vyměšování)

Potřeba bezpečí (potřeba jistoty, ochrany, zázemí, obydlí)

Potřeba lásky (potřeba k někomu patřit, někam patřit, být milován)

Potřeba uznání (potřeba být uznáván, kladně hodnocen, dosahovat úspěchů)

Potřeba seberealizace (potřeba využít získané vědomosti a uplatnit je v zaměstnání, v dalším vzdělávání, při dosahování vyššího postavení)

První čtyři kategorie jsou Maslowem označeny za nedostatkové potřeby, ostatní jako růstové.

# Alfred Adler 1870 - 1937

---

Byl žákem a spolupracovníkem Freuda, odklonil se, odmítl jednostranné určení lidské psychiky sexuálními pudy, kladl důraz spíše na společenské vztahy.

- Naplnění citu sounáležitosti
- Vhodné a nevhodné cíle chování
- Životní scénář
- Nelogický životní scénář
- Možnosti ovlivnění nevhodných cílů chování



# Východiska

---

- chování je výsledek našich individuálních potřeb
- chování a naše volby jsou výsledkem našich vlastních interpretací našeho světa – velmi subjektivní
- všechny bytosti mají potřebu někam patřit a být přijímány („někdo mě má rád, někdo mi rozumí, někomu na mě záleží“)
- respekt k ostatním a přijímání jejich odlišností

# Teorie motivace jako vize.

---

Dosažení cíle jako motivace -  joy

X

Naplňování vize jako vnitřní motivace -  flow

Cvičení:

Zamyslete se nad tím, co vám dodává energii.

Tak odhalíte aktivity, které vás silně vnitřně motivují.

**Co mě rozvíjí?**

**Co buduje mé vztahy?**

**Co mne přežije?**

**Co mne přesahuje?**

# Výchova x Seberozvoj

---

„Maminka říkala...“

„V naší rodině se nikdo...“

„Já chci...“

„Pro mě je důležité...“

*Soulad nebo nesoulad ?*

Povinnost x cíl x cesta

Nejsem otrokem představ svých rodičů?

Nevylévám s vaničkou i dítě ?

# Předpoklady zdravého seberozvoje

---

- Sebepoznání a sebepřijetí
- Znalost vlastních potřeb, přání
- **Sebedůvěra**

# Sebedůvěra

---

1. Z dětství si neseme **více nebo méně negativních postojů k sobě**

– tzv. **jádrových schémat** formované určitými zkušenostmi (srov. Praško, 2007)

2. Pokřivené zrcadlo **brání v pohledu na naši pravdivou podobu.**

(**kognitivní omyly** – zkreslení ve vnímání a v interpretacích)

3. Jádrová schémata jsou příčinou vytváření **podmíněných pravidel**, která je kompenzují

4. Jakmile je podmíněčné pravidlo narušeno, rozjíždí se **bludný kruh malé sebedůvěry**

– vliv na emoce, chování (špatně se cítím, špatně se chovám)

5. Změna – **uvědomění si svých schémat a pravidel,**

jejich vyhodnocení, nastavení nových, vědomé naplňování



# Sebedůvěra

---

Moje plusy + Moje mínusy = JÁ



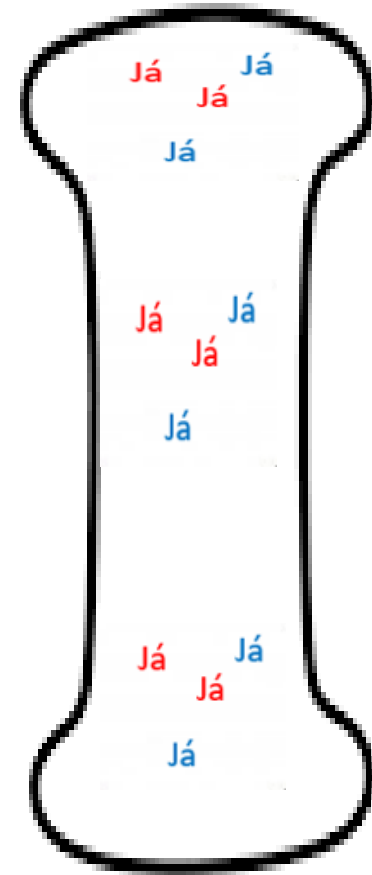
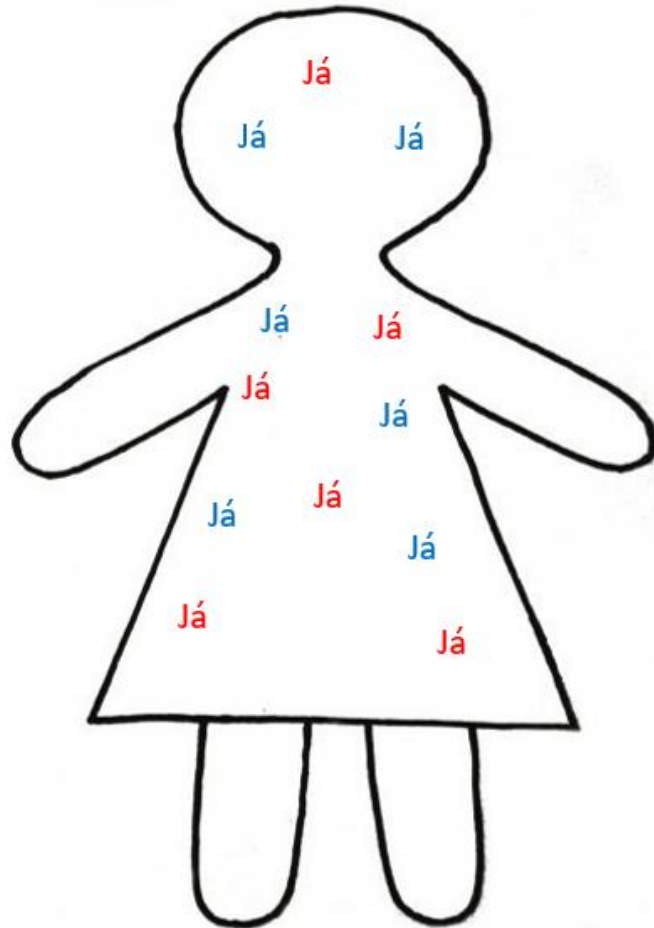
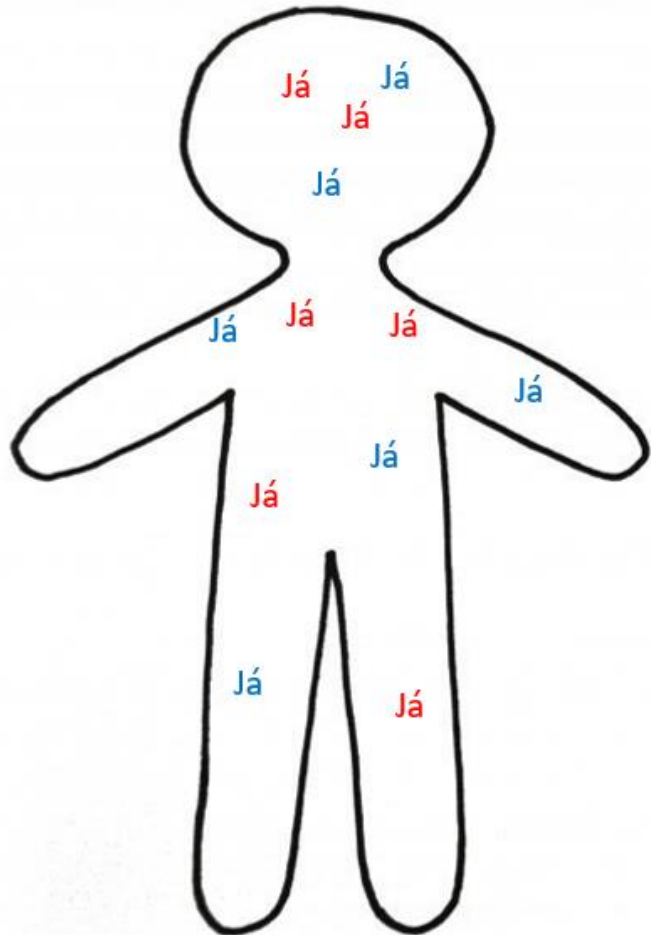
Přístup k životu – horizontální x vertikální (srovnej Adler 2021)

Život tady a teď – MINULOST + BUDOUCNOST = NEZMĚNÍM



Reálný pohled na sebe - PŘECENĚNÍ z hlediska roku, PODCENĚNÍ z hlediska deseti let

# Kdo jsem já?





# Můj recept na úspěch

---

**Vzpomeňte si na jeden úspěch ve svém životě.**

Co jste k dosažení potřebovali?

Díky jakým svým schopnostem, dovednostem, talentům... jste toho dosáhli?

Co jste museli zvládnout?

Co jste se díky tomu naučili?

Čeho jste se museli vzdát?

Co jste získali?

Co bylo nejtěžší?



**Narodil ses jako originál,...**



...., neumírej jako kopie

---



# Děkuji za pozornost

---

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 3. SEMINÁŘ

