

# Self management Time management

---

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2024

# 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 1. 10. 2024**
  - ✓ **vlastní cíl**, kterého chce student ve vztahu k sebeřízení a řízení času dosáhnout – **do 6. 10. 2024**
  - ✓ **zhodnocení dosahování** vlastního stanoveného cíle - **do 3. 11. 2023**
  - ✓ zhodnocení toho, jak se studentovi podařilo vlastní cíl naplnit a jak předmět splnil očekávání stanovená na začátku semestru - **do 20. 12. 2024**
  - ✓ **Zkouška – prosinec/leden, 3 termíny**

# 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 management:**

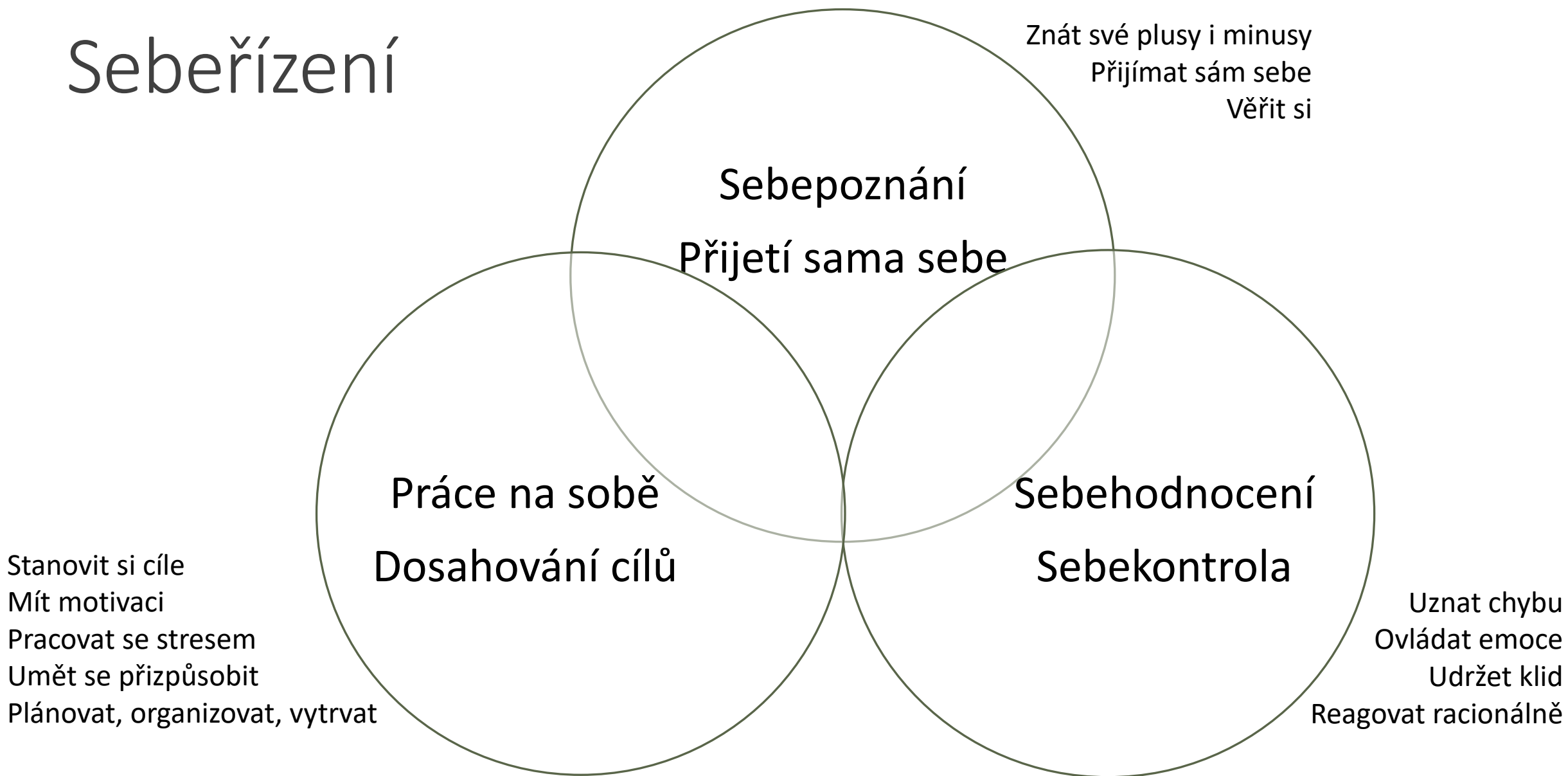
PACOVSKÝ, Petr. Člověk a čas : time management IV. generace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 259 s.

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.

# Sebeřízení



# Cvičení - úspěch v životě?

---

- obecná definice
- co pro vás konkrétně znamená „BÝT ÚSPĚŠNÝ“?
- spíš dosažení cíle nebo určitý stav mysli
- co potřebujete k tomu, abyste cíle dosáhli

Společně zformulujte závěr na papír.

# Intelligence x vzdělání x 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

*(jaké další aspekty vedou k dosažení životní úspěšnosti kromě jakékoli inteligence?)*

# Inteligence x vzdělání x úspěšnost v životě

---

## **emoční inteligence**

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.



# Emoční inteligence

---

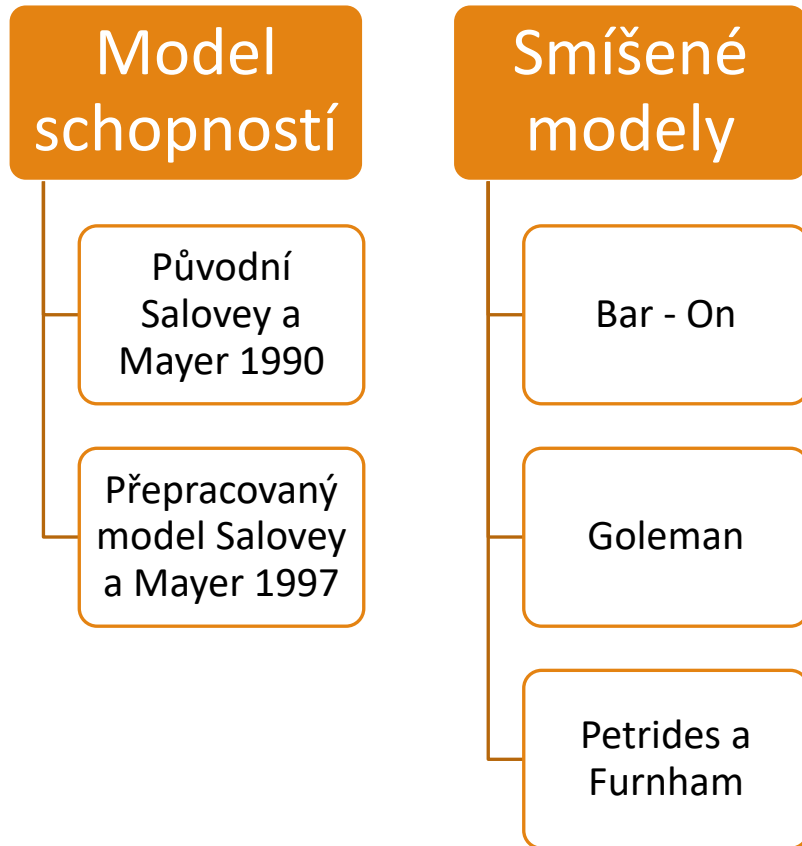
**P. Salovey, J. D. Mayer (1990)** – poprvé použili pojem **emoční inteligence** v článku Emotional Intelligence roku 1990.

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 zvládnání 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** - Baron - 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

# Rizika EI

---

## Zneužití emoční inteligence

- morální užívání EI
- spojení EI a etiky

Př. zneužití osamělosti



# 1. úkol

---

**do 1. 10. 2024** – **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

