

Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

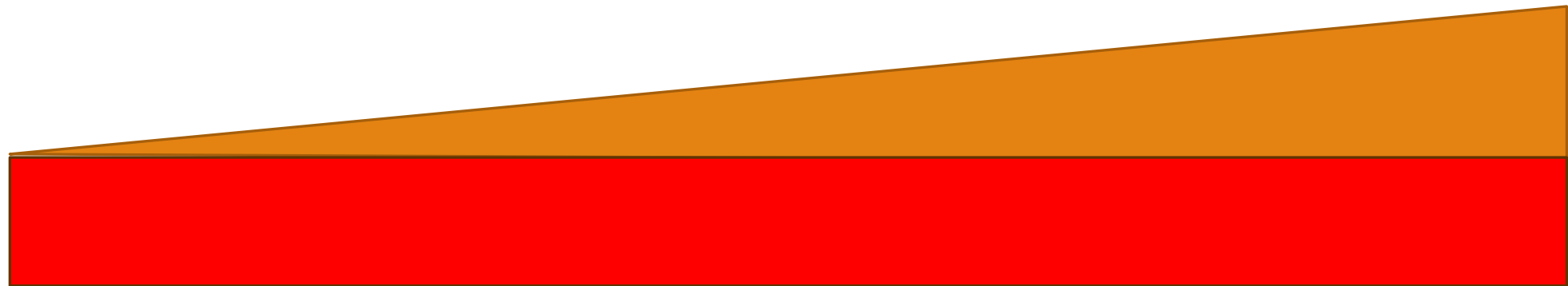
FSS, PODZIM 2024



Úkoly

dnes

neděle 6. 10.



důležitý
nenaléhavý
tendence odkládat

důležitý
naléhavý
nutnost řešit pod tlakem

Složky EI dle Daniela Golemana

Pojal koncept emoční inteligence široce a rozdělil ji 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

Co jsou emoce?

Celková reakce organismu na situaci,
provázená citovým stavem
příjemného nebo nepříjemného ladění.

temperament

X

podněty

Cvičení 1.

Jaké jste dnes zažívali emoce? – alespoň 4

Jaké emoce jste schopni ve skupině vyjmenovat?

Označte emoce pozitivní a emoce negativní

Označte emoce prospěšné/užitečné a zbytečné/neužitečné



Základní emoce a jejich význam

Strach – chrání před nebezpečím, upozorňuje na ně

Smutek – pomáhá vyrovnat se ze ztrátou

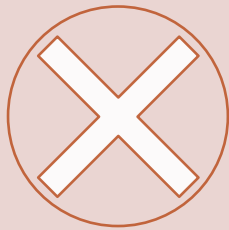
Radost – umožňuje uvolnit se,

Hněv – chrání hranice, dává sílu k obraně

Odpor – chrání, odvrací od něčeho nevhodného

(Překvapení) – zajistí plné soustředění na situaci

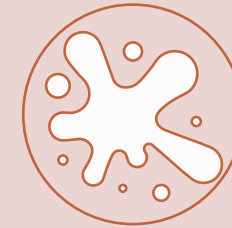
Reakce na emoce



**Potlačení
(ovládej se!)**



**Zvládání
(zvaž, co udělat)**



**Neovládané
vyjádření
(vykřič se!)**

Přístup k emocím

Já jsem

Jsem to já

Ovládá mě to

Pohlcuje mě to

Nemám nad to vliv

Já cítím

Není to moje podstata

Je to malé a ohraničené

Přichází a odchází

Občasný mrak na obloze

Jak zvládnout své emoce






„Člověk není rozumná bytost, která má emoce, ale emocionální bytost, která občas myslí.“

František Koukolík

EMOCE

nerovná se

CHOVÁNÍ

-  Pojmenovat emoci
-  Přijmout emoci
-  Zpracovat emoci
-  Promyslet reakci
-  Reagovat

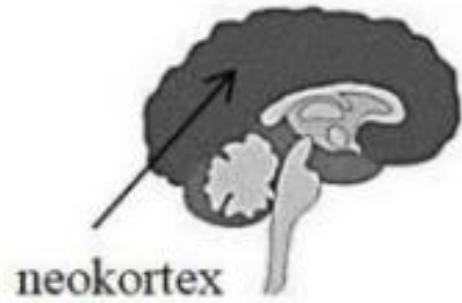
Teorie trojjediného mozku

Paul Donald MacLean (1. května 1913 – 26. prosince 2007)

- americký lékař a neurovědce
- 1960 - model tzv. trojjediného mozku
- mozek je organizován v hierarchii
- různých aktivitách nebo situacích se aktivují různé části mozku
- **Nebezpečí** – mozkový kmen – stresové hormony, energie
- **Děsivé informace** – limbický systém – chemické látky, emoce
- **Přemýšlení, argumentace** – neokortex

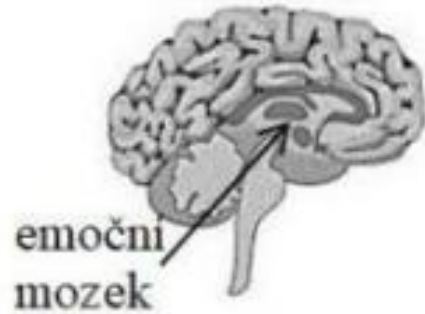
- **Teorie je překonaná, v mnoha ohledech nepřesná a zjednodušující**





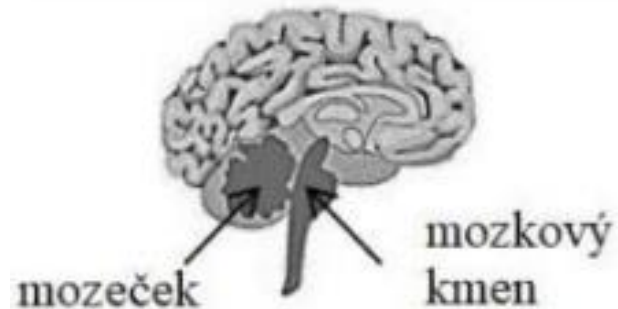
LIDSKÝ MOZEK

- Myšlení, jazyk, plánování, víra, vědomí



SAVČÍ MOZEK

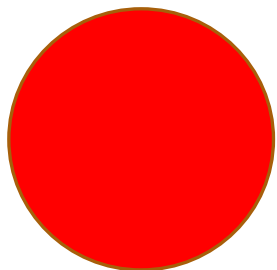
- Emoce, emoční vzorce, paměť, vzpomínky, návyky



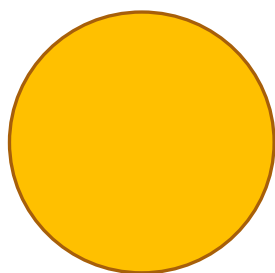
PLAZÍ MOZEK

- Boj, útek ustrnutí
- Základní fyziologické funkce

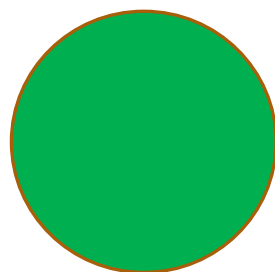
Semafor



Zastavit se, nemluvit, nedýchat.
Nespustit automatickou reakci.




Nejdůležitější a nejdelší fáze.
Posvátná pauza.



Akce – nejlaskavější reakce.

POSVÁTNÁ PAUZA – prostor, kde leží moje svoboda, jak budu reagovat

1. Pevný stoj, periferní části těla
2. Samota, odchod/odložení
3. Uklidnit tep – dýchání „přes krabici“ (4 – 4 – 4 – 4),
 tep < 100/minutu
4. Zakotvení - kotva

Cvičení 2.

Zamyslete se nad jednou z emocí, kterou jste vnímali v poslední době (dnes).

- Jak se projevovala?
- Co vám chtěla říct? Jaké bylo její poselství?
- Jaká je/byla její destruktivní podoba
- Jaká byla/mohla být její adaptivní podoba?

Intuice, meditace

Mžik – sami mnohé víme dřív, než si uvědomíme

Trénování – v klidu, v méně náročných situacích, každodenně. I když se nepodaří, prozkoumat zpětně, zkoušet v dalších situacích.

Rozvíjení – pomocí meditace, času pro sebe, všímavosti

Emoční deník – zapisování prožívaných emocí

Úkol do 6. 10.

vlastní cíl, kterého chci ve vztahu k sebeřízení a řízení času dosáhnout



Literatura pro tento seminář

NAKONEČNÝ, Milan. 2000. Lidské emoce. Academia. Praha. Str. 7 – 28

Kolo emocí a práce s ním <https://www.rachelbicova.cz/ke-stazeni/>

Děkuji za pozornost

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 2. SEMINÁŘ