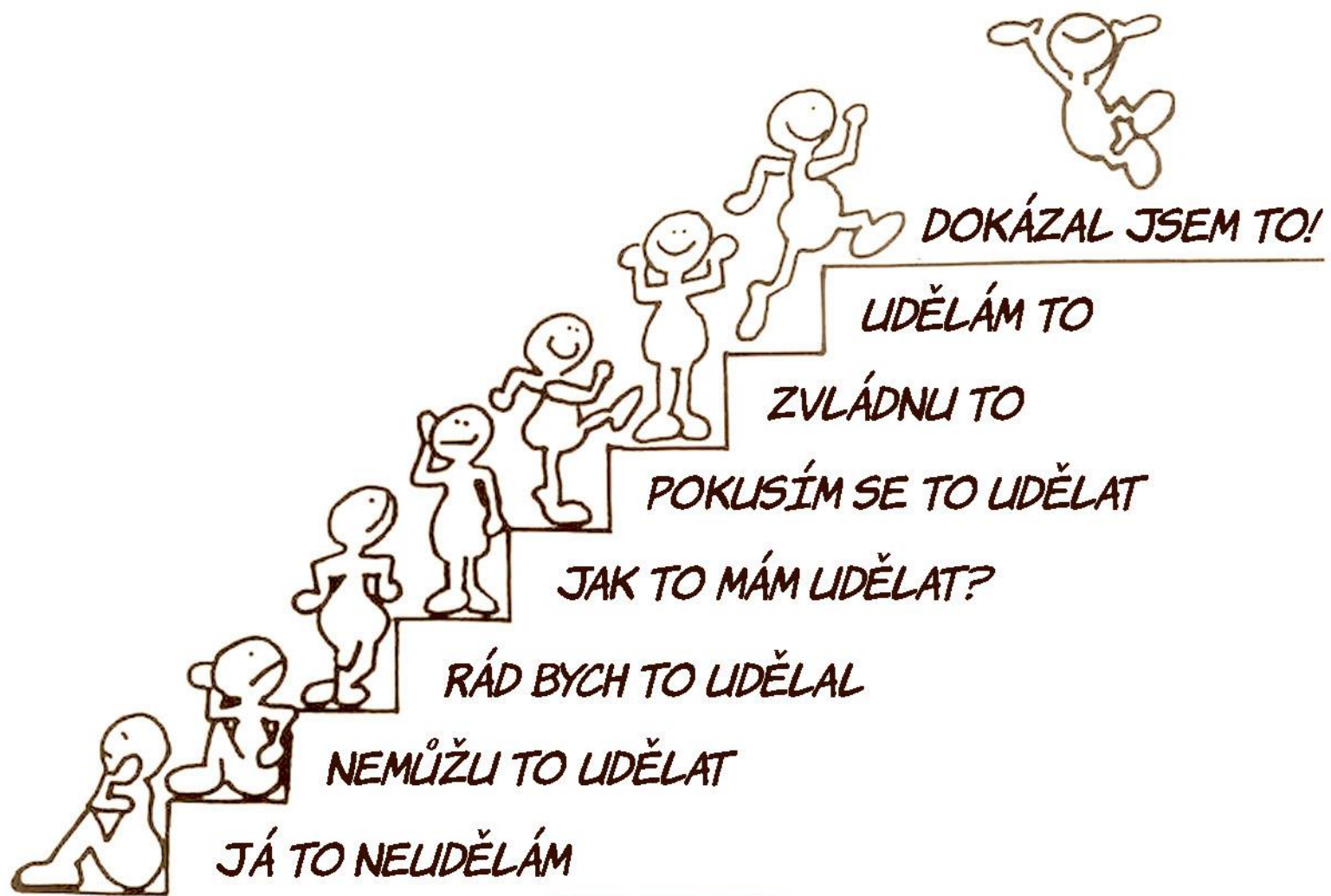


Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2024





JAKÉHO POKROKU JSTE DOSÁHLI DNES?

Mít všech pět pohromadě

Zakotvení v pěti smyslech



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.

Funkčnost vnější motivace

STRACH Z TRESTU

- Křik
- Výčitky
- Fyzický trest
- Pokuta
- Vyloučení ze školy



NADĚJE NA ODMĚNU

- Diplom
- Dobrá známka
- Odměna
- Zvýšení mzdy
- Kapesné

Výchova

x

Seberozvoj

„Maminka říkala...“

„V naší rodině se nikdo...“

„Já chci...“

„Pro mě je důležité...“

Soulad nebo nesoulad ?

Nejsem otrokem představ svých rodičů?

Nevylévám s vaničkou i dítě ?

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.

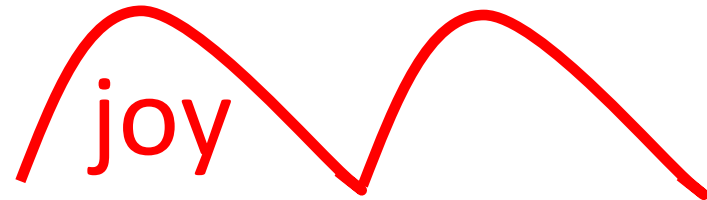
- Naplnění citu sounáležitosti
- Vhodné a nevhodné cíle chování
- Životní scénář
- Nelogický životní scénář
- Možnosti ovlivnění nevhodných cílů chování

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 -



X

Naplňování vize jako vnitřní motivace -  flow

Cvičení:

Chci

Nechci

STUDIUM

Chtěl/a
bych

Musím

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

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?

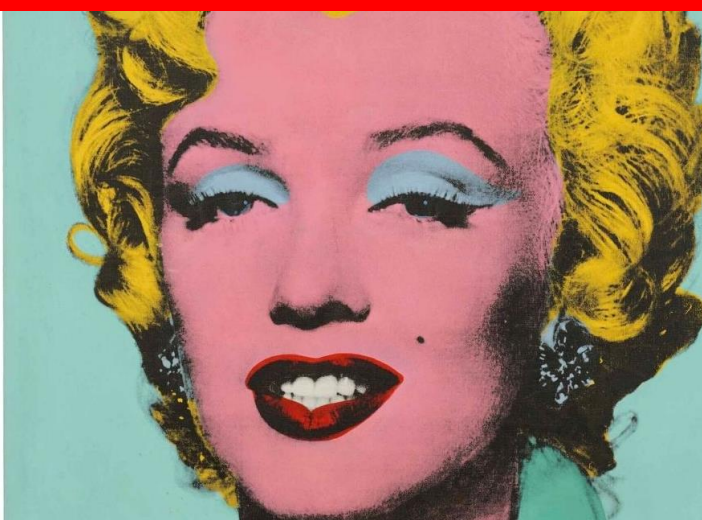
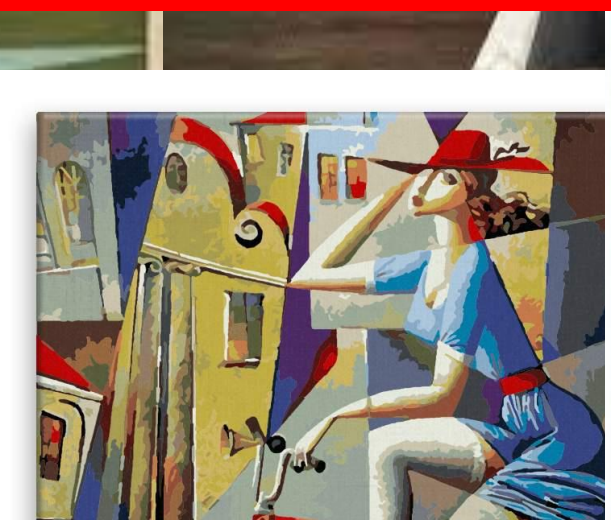
Čeho jste se museli vzdát?

Co jste získali?

Co bylo nejtěžší?



Narodil ses jako originál,...



...., neumírej jako kopie



Děkuji za pozornost

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 3. SEMINÁŘ

