

# Duchovní dimenze osobního managementu

## 1. část

Duchovní podpora každodenního života

## Úvod

- Nebezpečí protikladu práce a soukromého života
- Řešení protikladu obsahuje duchovní dimenzi
- Mýtus o úloze duchovního života
- Spiritualita jako zdroj k čerpání sil
- Spiritualita jako prostředek k odpovědím na fundamentální otázky

## **Stres**

- Příčiny vzniku stresu
- Jak se vypořádat se stresem vyvolaným okolím?!
- Nebezpečí přenosu stresu

## **Obavy (strach)**

- Strach ze selhání
- Existenční strach
- Strach ze ztráty sebekontroly
- Jak správně zacházet se strachem?!

## Starosti

- 2 významy pojmu „starost“
- Projevy starostí
- Duchovní doporučení k starostem
- Správná odpověď a reakce na otázku „Co je hlavním cílem mého života“
- Cílem není eliminovat starosti, ale relativizovat je!

## Frustrace

- Příčina frustrace
- Jak zacházet s frustrací?!

## **Nedostatek času**

- Fenomén současnosti
- Čas nesmí být považován za protivníka
- Klíčový je přístup k času
- Nakládání s časem – „pomalý“ a „rychlý“ čas
- Kde, pro co je potřeba „pomalý“ a „rychlý“ čas?!

## **Cizí vedení**

- Nebezpečí manipulace druhými
- Individuální rituály
- Skupinové a organizační rituály

## **Ztráta identity**

- Přetíženost, bludný kruh
- Uštvanost vede osvícené manažery a další ZP ke kladení si otázek
- Jak docílit, abych byl sám se sebou?! – jednoduchá cvičení

## **Vina a pocit viny**

### **Hmotné dluhy**

- Nebezpečí euforie
- Negativní vliv dluhu na duši
- Jak se vypořádat mentálně s hmotným dluhem?!

### **Osobní vina**

- Nelze se v životě vyhnout osobní viny či pocitu osobní viny
- Chybné řešení osobní viny či pocitu osobní viny
- Správné řešení osobní viny či pocitu osobní viny

### **Odpuštění**

- Přijetí deziluze jako východisko k odpuštění si
- Projevy a důsledky odpuštění (neodpuštění) v pracovním procesu
- Pravé odpuštění vyžaduje odpuštění srdcem – jak postupovat?!

## Vyčerpání a vnitřní prázdnota

- Fenomén doby – důsledky vyčerpání a vnitřní prázdnoty
- Příčiny vyčerpání
- „Zdravý zdroj“ energie – energetizace osobního potenciálu
- Práce sama nevyčerpává přináší-li potěšení
- Správná reakce na existenci tlaku z okolí
- Musíme se naučit dbát o svou duši
- Co dělat, když pocítuji, že se k práci musím nutit?!