

Masarykova univerzita

Právnická fakulta

**Katedra finančního práva a národního
hospodářství**

„Osobní management“

Kontinuum zralosti ve vazbě na návyky

Zpracovala: Eva Svatoňová, 348286

Datum zadání práce: 13. 4. 2011

Datum odevzdání: 28. 4. 2011

1. Resumé

Kontinuum zralosti představuje nutnou posloupnost v procesu zdokonalování člověka, která začíná u individuální závislosti, následujíc individuální nezávislostí a končí vzájemnou závislostí.

Kontinuum zralosti souvisí úzce se sedmi návyky, které by si lidé s vůlí se zdokonalovat měly osvojit a tak se jim naučit. Tyto návyky, jejichž autorem je Covey, mají lidem posloužit k úspěšnosti, spokojenosti a vytváření dobrých vztahů.

Kontinuem je ovlivňován jak postup zdokonalování, tak osvojení si sedmi návyků.

2. Klíčová slova

Kontinuum zralosti

Individuální závislost

Individuální nezávislost

Vzájemná závislost

7 užitečných návyků

Osobní paradigma typu „TY“

Osobní paradigma typu „JÁ“

Osvojení

Zdokonalování

3. Obsah

1. Resumé.....	2
2. Klíčová slova	2
4. Úvod.....	4
5. Kontinuum - teoreticky	4
6. Individuální závislost.....	4
7. Individuální nezávislost	5
7.1 Být proaktivní.....	5
7.2 Začít s myšlenkou na budoucnost.....	5
7.3 Dávat přednost tomu nejdůležitějšímu	6
8. Vzájemná závislost	6
8.1 „Výhra – Výhra“.....	6
8.2 Nejdříve se snažit pochopit a potom být pochopeni.....	7
8.3 Vytvářet synergii	7
9. Pomocť si sama sobě	7
10. Závěr.....	9
11. Seznam použité literatury.....	10

4. Úvod

K mé seminární práci jsem si zvolila téma kontinuum zralosti v návaznosti na 7 užitečných návyků.

Cílem seminární práce bude vystihnout podstatné informace, které je nutno znát, než se vydáme na cestu sebezdokonalování a jak postupovat při tomto procesu. Dále přiblížím jednotlivé fáze postupu kontinuem a vysvětlím, jak tyto fáze souvisí s jednotlivými návyky.

V rámci seminární práce v uvedených fázích se pokusím o sebereflexi v daném tématu. A to především do jaké fáze kontinua se mohu zařadit a zda se řídím Coveyho návyky.

Jsem toho názoru, že nelze stoprocentně říci, že jsme dosáhli vrcholu kontinua zralosti, a to ve všech oblastech našeho života. Nemohu za sebe říci, v jaké konkrétní fázi kontinua se jednotně nacházím. Vše výše uvedené upřesním v mé práci.

Použila jsem metodu analýzy, dedukce.

5. Kontinuum - teoreticky

Velkým přínosem nám všem může být proces zdokonalování – v rámci kontinua zralosti a návaznosti na osvojování si sedmi užitečných návyků.

Kontinuum zralosti je založeno na postupu osobního paradigmatu typu „TY“ – individuální závislost, přes „JÁ“ – individuální nezávislost, k „MY“ – vzájemná závislost.

První fáze, končící soukromým vítězstvím, spočívá v osvojení si návyků: Být proaktivní, Začínat s myšlenkou na budoucnost a Dávat přednost tomu nejdůležitějšímu. Druhá fáze je o zdolání návyků: Myslet způsobem „Výhra – Výhra“, Nejdříve se snažit pochopit a potom být pochopeni a Vytvářet synergii. K dokončení procesu je třeba ještě zvládnout návyk Obnovovat svůj potencionál, který podle Coveyho umožňuje osobní růst po celý život ve vzájemné propojenosti s šesti návyky.

6. Individuální závislost

S individuální závislostí jsem se „narodila“, tak jako každý. V této fázi jsem se ve všem spoléhala na mé okolí, nic jsem nedělala sama já, ale platilo pravidlo TY.

Stále individuálně závislá jsem ohledně materiálního zabezpečení ze strany rodičů, které bude trvat do té doby, než se stanu samostatně výdělečně činnou a budu schopna sama sebe financovat.

V ostatních oblastech mého života jsem přestala být závislou a přesunula jsem se o krok dále.

7. Individuální nezávislost

Postupem času, jak jsem stárla, stávala jsem se více individuálně nezávislou. Už nespolehám jen na ostatní – pravidlo TY, ale spolehám se především sama na sebe – JÁ. Abych došla do této fáze, musela jsem si osvojit tři návyky. Všechny nemám osvojené do stejné hloubky. K postupu do této fáze není totiž **za potřebí** všechny návyky dokonale ovládat, ale osvojit si je a snažit se jimi řídit. Soukromé vítězství je jen důsledkem toho, že se spolehám sama na sebe, důvěřuji si a orientuji se na mé cíle.

7.1 Být proaktivní

Mé okolí mě vždy učilo jednat spíše proaktivně. Snažím se být zodpovědná za své chování a v případě selhání se nesnažím hledat chybu či původ mého selhání vně.

Problémy se snažím řešit. Dále se svá rozhodnutí snažím dělat podle nejlepšího svědomí a vědomí. Špatné rozhodnutí „by mi nedalo spát“ a sama bych se sebou nebyla spokojena. V případě, že se mě něco dotkne, snažím se přemýšlet o tom, jak to druhý myslel, než abych bezmyšlenkovitě „vzplanula“ a urazila se.

Samozřejmě nastávají situace, kdy mi to ujede. Takovým příkladem může být pro mě situace v zácpě, kdy mi někdo vjede do cesty. Vulgární slova pak ze mě někdy vylétnout jako bublinky z natlakované sodovky. Důvodem pro zapracování na tomto návyku je tato a jí podobné situace, kdy bych se mohla naučit více ovládat.

7.2 Začít s myšlenkou na budoucnost

Jsem typ člověka, co si předem stanoví, čeho chce dosáhnout. Sama mám v představách jakýsi cíl, čím se chci stát. Považuji se za cílevědomou.

Mé splněné cíle: studium práv (od základní školy), certifikáty z německého jazyka, praxe v advokátní kanceláři (nastoupím o prázdninách).

Cíle, co mě čekají: ukončení studia, založení rodiny, práce v advokátní kanceláři.

Abych dosáhla svých cílů, stanovuji si cíle dílčí, jako byl například certifikát, který mi má usnadnit najít vhodnou pozici v advokátní kanceláři.

7.3 Dávat přednost tomu nejdůležitějšímu

„Čím lépe si všechno zorganizujeme, tím více toho za život stihneme.“

Dělám si týdenní plány, které se týkají především povinností do školy, tak abych se nedostala do skluzu. Tyto plány jsou v souladu s mým cílem – studium. Ovšem občas se mi nepodaří tento plán splnit. To si zapříčiním sama, že mívám někdy slabou vůli.

8. Vzájemná závislost

Vzájemná závislost – MY – znamená pro mě loajalitu, věrnost, schopnost se omluvit, snahu dodržovat sliby a umět naslouchat a situace, kdy jedinci individuálně nezávislí jsou schopni fungovat jako tým. Jedná se o vytvoření harmonie.

Osobně se snažím sliby dodržovat. Pokud nastane situace, kdy nemohu slibu dostat, omluvím se. Omluva je také důležitou součástí vzájemné závislosti, kdy jednáme s ostatními. Naslouchání je také důležité, abychom MY mohli spolu vycházet a mohli tvořit tým, tak si MY musíme umět naslouchat.

Abych se stala vzájemně závislou, čeká mě dlouhá cesta, při které si musím osvojit tři návyky. Z vlastního pohledu, i bez nutnosti dělat si rozbor tří návyků, vím, že na vrcholu kontinua ještě zdaleka nejsem. Z tohoto důvodu nebude rozebírat poslední sedmý návyk Obnovovat svůj potenciál, protože to je v mé situaci předběžné, i když se samozřejmě snažím obnovovat a regenerovat 4 základní dimenze.

8.1 „Výhra – Výhra“

Vítězně myslet, to je to, co mi má pomoci zvládnout tento návyk. V rámci tohoto návyku je důležité nesmýšlet konkurenčně, ba naopak kooperativně. Kooperativně se chovám tak, že se nesnažím dostat kupředu na úkor druhých a při tom je využívat – ať už přes pomluvy, či nekalé činnosti. Občas dojde k situaci, kdy neústupně prosazují své názory při přesvědčenosti o mé pravdě. Tato má negativní vlastnost nijak nepřispívá k osvojení tohoto návyku. Další negativum je porovnávání druhých se mnou – možná to může být projevem mé občasné nejistoty či skepticismu k mým názorům, kdy potřebuji porovnání a nejsem si jista mým názorem či výkonem. Pozitivem je má schopnost uzavírat s ostatními dohody a při řešení problémů vytváření atmosféry důvěry – snažím se lidem porozumět a vyslechnout je.

8.2 Nejdříve se snažit pochopit a potom být pochopeni

Ráda si druhé vyslechnu, snažím se pochopit a pak jim řeknu svůj názor, abych také byla pochopena. Zajímá mě, co si druzí myslí, a upřímné naslouchání druhým považuji za jeden z nejužitečnějších prostředků při komunikaci. Pokud si najdu čas druhému naslouchat, pak mohu s největší pravděpodobností očekávat, že budu také vyslechnuta. K vyjádření názoru musím sebrat odvalu, když se řeší témata, která mi jsou proti srsti.

V situacích, kdy nemám ten správný den a nemám náladu, tak druhé vyslechnu, ale k mému vyjádření už většinou nedojde. Nejen proto, že bych se nerada dostala do klání názorů, ale i do rozepře. Což by se dalo považovat za slabošské gesto z mé strany.

8.3 Vytvářet synergii

Synergie je pro mě důležitá při kolektivní práci, kdy je nezbytné dosáhnout shody – celek je více než jedinec. Synergie (harmonie) podle mě není: tolerance odlišností, nezávislá práce, přesvědčení, že mám vždy pravdu, předsudky. Synergie je: preference odlišností, týmová práce, myšlení přístupné názorům ostatních, hledání nových a lepších cest, vážení si vlastních odlišností.

Problémy mívám s preferencí odlišností a vážení si vlastních odlišností, jejichž původem může být má nejistota. Také bývám přesvědčená o mé výlučné pravdě, což brání přístupnosti názorů ostatních. Tato pasiva mi neulehčují vytváření synergie.

9. Pomocť si sama sobě

Jak můžeme dovést ze sebereflexe v rámci jednotlivých fází kontinua, potřebuji nadále zdokonalovat určité návyky a najít řešení, jak se s těmito nedostatky vyrovnat. Poté co najdu vhodná řešení a budu se jimi řídit, tak nejen že si osvojím zcela určité návyky, které jsem doposud zvládala jen částečně, ale také mi bude umožněno začít s osvojováním dalších návyků, abych dosáhla i veřejného vítězství. A následně mohla začít s obnovou všech čtyř lidských dimenzí, abych sama sobě pomáhala v osobním růstu.

V rámci návyku „Dávat přednost tomu nejdůležitějšímu“ dochází u mě k pochybení v rámci plánování. Příčinou mého nedodržení plánu je slabá vůle, se kterou je nutné něco dělat. Základem pro řešení bude pevná vůle, odpovědnost za mé jednání, motivace, které pak přinesou výsledky. V tomto ohledu by mi mohlo pomoci sestavení

matice plánování času. V matici bych do 4 kvadrantů roztřídila plánované činnosti dle jejich naléhavosti (jak věc spěchá – hledisko její odkladnosti) a důležitosti (z hlediska mého cíle). Vhodným řešením by bylo sestavovat plán tak, aby v něm byly věci opravdu jak důležité i naléhavé, či dokonce takové, které budou mít obě vlastnosti. A nezařazovat do matice takové povinnosti, u kterých si nejsem jistá, zda je nutné tento úkol opravdu splnit. Dále by bylo vhodné zavést si pro sebe pravidlo: „Co nestihnu dnes, udělám hned zítra jako první.“

V rámci vzájemné závislosti připouštím situace, kdy nemohu dostát svým slibům. Takové situace sice nastávají zřídka, ale i tak bych jim mohla předcházet pečlivější úvahu o realizaci slibu. Pečlivější promýšlení slibů mi přinese více důvěry.

V rámci návyku „Výhra – výhra“ jsem uvedla jako negativum neústupné prosazování mých názorů. Takováto situace sice také není na denním pořádku, ale bylo by přínosné ji vyřešit jinak než mou tvrdohlavostí. V situacích, kdy mám i svou pravdu podloženou, neustoupím, nechci odsouhlasit něco nesprávného a pak si to vyčítat. To souvisí s mým pravidlem „Dělat věci podle nejlepšího svědomí a vědomí.“

V ostatních situacích bych mohla být více tolerantní a připustit i jiné možné pravdy druhých. Mohla bych zkusit cvičení tolerance podle knihy Pět Tibetů, které je zaměřené na naše vědomí a pomáhá prohlubovat vzájemné souznění lidí. Důležité je si uvědomovat, že ostatní, stejně tak jako já, mají nějaké své potřeby, usilují o štěstí a musí se učit ještě mnoho věcí jako všichni kolem nich.

Ohledně sedmého návyku cítím potřebu zapracování na týmové práci. S týmovou prací sice nemám špatné zkušenosti, ale tyto mé zkušenosti jsou především ze školního prostředí, kdy je skupině zadáván úkol či vypracování práce. Jinou úroveň je dle mého názoru týmová práce v zaměstnání, kde bude mnohem větší problém dojít ke shodě nejen proto, že půjde o spolupráci trvalou, která bude nutná každý den. Novým názorům se nebráním a ráda spolupracuji s ostatními. Důležité je, abych dodržovala závazky, měla u ostatních důvěru a naslouchala jiným.

Při neshodě používám postup, ve kterém je dobré nejprve definovat problém (o čem se má rozhodnout), dále návrh druhé strany na řešení, po kterém následuje můj způsob řešení. Poté co každá strana navrhne způsob řešení, je vhodné pokračovat brainstormingem, kdy uvádíme pouze nové nápady či řešení. Na konci najdeme společné řešení, které se jeví jako nejpříjemnější. Při konečném rozhodování je důležité

zůstat co nejvíce objektivní, a neprosazovat své názory. Tento postup lze provádět jen v situacích, kdy na něj přistoupí obě strany, aby se došlo ke konsenzu.

Abych mohla pokročit v rámci kontinua a sama sobě tak pomoci, musím kromě výše uvedených postupů dbát na svou fyzickou stránku, a to cvičením, zdravou stravou a dostatečným spánkem. Dalšími předpoklady je učení se něčemu novému, člověk se učí celý život. A budování vztahů, které budou založeny na vzájemné důvěře. „Ve zdravém těle, zdravý duch.“

10. Závěr

Zpracováním této seminární práce jsem si na základě své sebereflexe ujasnila své postavení v rámci kontinua zralosti. Utvrdila jsem se a zjistila, jakého pokroku jsme dosáhla od narození a co všechno musím ještě zlepšovat, abych dosáhla vrcholu kontinua.

Dospěla jsem k závěru, že mám před sebou poměrně dlouhou cestu, než dojdu k veřejnému vítězství, po kterém následuje obnovování potenciálu. Měla bych zapracovat na několika návycích. Není nutné všechny stoprocentně ovládat, ale znát je a snažit se jimi řídit. Poté, co se zdokonalím v mých nedostatkových návycích a osvojím si zbylé, budu moci pokračovat v kontinuu na jeho samý vrchol. Při této cestě bude velmi prospěšné, dodržování zdravé životosprávy.

Za nejvíce poučné a mně přínosné považuji ty postupy, které jsem uvedla jako vhodná řešení. Pokud bych se v budoucnu měla zabývat podrobněji touto tematikou, zvolila bych postupy řešení, které bych přímo aplikovala na sebe.

11. Seznam použité literatury

COVEY, S. *7 návyků skvělých teenagerů: pro úspěšný a harmonický život*. Praha : Pragma, 2001.

COVEY, S. *Žijte 7 návyků : buďte odvážní a změňte se*. Praha : Pragma, 2005.

VÁGNER, I. – WEBER, M. *Osobní management*. 2. přeprac. vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2007.