

Sebevědomí

Když se chci zapojit do skupinové diskuse, dokážu se vyjádřit, i když si nejsem jistý/á, jestli můj názor bude dostatečně přesvědčivý.

Když při obhajobě svého projektu dostanu kritické připomínky, dokážu je vnímat jako příležitost k dalšímu zlepšení, ne jako osobní selhání.

Když dostanu nabídku vést týmový projekt, dokážu si věřit a přijmout zodpovědnost, i když mám s vedením menší zkušenosti.

Když se mi během skupinové práce nelíbí směr diskuse, dokážu s respektem navrhnout jiný přístup a podpořit ho svými argumenty.

Když začínám nový sport nebo kurz, cítím se v pohodě s tím, že jsem začátečník, i když jsou kolem mě zkušenější lidé.

Když mě někdo zaujme, dokážu mu napsat nebo projevit zájem, aniž bych se obával/a odmítnutí.

Když mi kamarád nečekaně mění plány, dokážu s klidem říct, že mi to nevyhovuje, a navrhnout jiné řešení.

Když mám pocit, že si zasloužím zvýšení platu, dovedu si o něj s důvěrou říct a podložit to svou prací.

Když dostanu kompliment, přijímám ho s vděčností a bez potřeby ho shazovat nebo zlehčovat.

Když chci sdílet něco důležitého na sociálních sítích, nemám obavy z reakcí ostatních a stojím si za svým sdělením.

Seberegulace

Když se blíží zkouška, dokážu zvládnout svou nervozitu a soustředit se na přípravu.

Když během prezentace udělám chybu, dokážu zůstat v klidu a pokračovat dál bez paniky.

Když dostanu kritickou zpětnou vazbu, dokážu ji přijmout bez obraných reakcí a vnímat ji jako podnět k rozvoji.

Když se v diskuzi objeví kontroverzní téma, dokážu vyjádřit svůj názor bez zbytečného emočního vypětí.

Když se ocitnu pod časovým tlakem při odevzdávání úkolu, dokážu zůstat soustředěný/á a nenechat se rozhodit stresem.

Když v týmu dojde ke konfliktu, dokážu si udržet chladnou hlavu a pomoci hledat konstruktivní řešení.

Když se pohádám s blízkým člověkem, dokážu si dát čas na zklidnění, než na situaci reaguji.

Když zažiju nečekanou změnu plánů, dokážu se rychle přizpůsobit a najít nové řešení.

Když mám intenzivní emoci, dokážu si ji uvědomit a rozhodnout, zda a jak ji sdílet s ostatními.

Time management

Když mám před sebou více úkolů, dokážu si stanovit priority a zaměřit se na ty nejdůležitější.

Když plánuju týden, dokážu si vytvořit realistický rozvrh, který zahrnuje jak studium, tak volný čas.

Když pracuji na seminární práci, dokážu si úkol rozdělit na menší kroky, abych se vyhnul/a prokrastinaci.

Když mám delší čas na přípravu na zkoušku, dokážu si učivo rozložit do více dní a neponechat vše na poslední chvíli.

Když mám během semestru hodně úkolů, dokážu odhadnout, kolik času potřebuji na jednotlivé aktivity, a podle toho si práci rozvrhnout.

Když mám před sebou víkend, dokážu si najít čas na odpočinek, práci i čas s blízkými, aniž bych se cítil/a zahlcený/á.

Když se ráno chystám ven, dokážu si čas rozvrhnout tak, abych nemusel/a spěchat a přicházet pozdě.

Když mám naplánovanou schůzku nebo akci, dokážu dorazit včas.

Mezilidské vztahy

Když pracuji na skupinovém projektu, dokážu se otevřeně podělit o své nápady a zároveň respektovat názory ostatních.

Když se objeví nedorozumění s kolegou, dokážu se ho zeptat na jeho pohled a hledat společné řešení.

Když potřebuju požádat spolužáka o pomoc s učivem, dokážu se obrátit s jasnou prosbou a ocenit jeho podporu.

Když mám na semináři oponovat práci jiného studenta, dokážu to udělat věcně a s respektem.

Když cítím, že ve skupině vzniká napětí, dokážu otevřít téma a podpořit konstruktivní diskusi.

Když se s někým pohádám, dokážu po uklidnění znovu otevřít rozhovor a hledat společné porozumění.

Když se ocitnu mezi neznámými lidmi, dokážu se zapojit do rozhovoru a najít společné téma.

Když mě něco v přátelství trápí, dokážu o tom s druhým mluvit a vyjádřit své potřeby.

Když mám pocit, že se ve vztahu něco mění, dokážu o tom otevřeně komunikovat a sdílet své obavy.

Když vidím, že se někdo v mém okolí necítí dobře, dokážu projevit zájem a nabídnout podporu.

Když potřebuji říct „ne“ na žádost, která je pro mě příliš náročná, dokážu to udělat s respektem, ale jasně.

Práce s chybou a pocitem selháním

Když dostanu špatnou známku z testu, dokážu si test projít, najít své chyby a poučit se z nich pro příště.

Když udělám chybu při prezentaci, dokážu ji uznat a pokračovat dál bez zbytečných omluv a ztráty koncentrace.

Když dostanu kritickou zpětnou vazbu od vyučujícího, dokážu se zaměřit na užitečné podněty místo na negativní pocity.

Když při skupinovém projektu navrhnou nefunkční řešení, dokážu to přijmout a hledat jiné možnosti bez pocitu selhání.

Když se nepodaří splnit zadaný úkol včas, dokážu situaci zanalyzovat a naplánovat si lepší postup pro příště.

Když mám pocit, že něco neumím, dokážu to vnímat jako výzvu k učení místo důvodu ke strachu.

Když se mi nepodaří splnit osobní cíl, dokážu si uvědomit, co mě brzdilo, a naplánovat si jiný postup.

Když se spletu při učení nové dovednosti, dokážu to přijmout jako součást procesu a pokračovat dál.

Když se nepovede něco, na čem mi záleželo, dokážu si dát prostor pro zklamání a pak se ze zkušenosti poučit.

Zdravá výkonovost

Když si plánuji semestr, dokážu si nastavit realistické cíle, které odpovídají mým schopnostem a časovým možnostem.

Když pracuji na složitém úkolu, dokážu si připomínat proč ho dělám, abych si udržel/a vnitřní motivaci.

Když dokončím důležitý úkol, dokážu se zastavit a ocenit své úsilí, místo abych bez odpočinku přecházel/a k dalším povinnostem.

Když zjistím, že jsem si stanovil/a příliš ambiciózní cíl, dokážu ho přehodnotit a přizpůsobit svým možnostem, aniž bych to vnímal/a jako selhání.

Když se rozhodnu pro nový studijní projekt, dokážu realisticky posoudit, jestli mám dostatek času a energie na jeho dokončení.

Když mám hodně úkolů, dokážu určit, co je skutečně důležité, a zbytečně se nezahlcuji.

Když cítím, že ztrácím energii, dokážu si naplánovat přestávku a vrátit se k práci s větším soustředěním.

Když si v průběhu práce uvědomím, že jsem si stanovil/a příliš náročný cíl, dokážu ho upravit tak, aby byl dosažitelný a přínosný, místo abych se nutil/a do vyčerpání.

Když mám volný den, dokážu si ho naplánovat tak, abych spojil/a čas na odpočinek s aktivitami, které mě posouvají dál.

Rozhodování a zvládání nejistoty

Když si vybírám téma bakalářské práce, dokážu se rozhodnout i přesto, že si nejsem jistý/á, jestli si zvolím správně a budu mít dost materiálů.

Když se musím rozhodnout, na kterou přednášku se zapsat, dokážu zvážit důležité faktory a přijmout odpovědnost za své rozhodnutí.

Když řeším nečekanou situaci při skupinovém projektu, dokážu se rozhodnout i pod časovým tlakem a stát si za svým řešením.

Když se blíží termín odevzdání a já musím vybrat, kterou část práce zkrátit, dokážu se rozhodnout na základě priorit a bez zbytečného odkládání.

Když se mi nabízí možnost účastnit se letní školy v zahraničí, dokážu zvážit výhody, nevýhody a rozhodnout se i přes nejistotu z nové zkušenosti.

Když na zkoušce nevím přesnou odpověď, dokážu se rozhodnout pro nejpravděpodobnější variantu a racionálně odůvodnit svůj výběr.

Když přemýšlím, jestli se na večerní akci zdržet déle nebo jít domů, dokážu se rozhodnout podle toho, jak se cítím a co mě čeká druhý den.

Když se mám rozhodnout, kam pojedou na dovolenou, dokážu si stanovit kritéria a vybrat si i v případě, že nemám všechny informace.

Když se potřebuji rozhodnout, jestli říct blízkému člověku svůj názor, dokážu zvážit možná rizika i přínosy a rozhodnout se bez zbytečného odkládání.

Odolnost a vytrvalost

Když zažiju neúspěch u zkoušky, dokážu si dát čas na zpracování zklamání a poté si vytvořit nový plán přípravy.

Když cítím dlouhodobou únavu ze studia, dokážu si naplánovat pauzu a věnovat čas aktivitám, které mi pomáhají dobít energii.

Když čelím náročnému úkolu, dokážu si najít konkrétní kroky a požádat o podporu, pokud si nevím rady.

Když čelím nejistotě ohledně svých studijních výsledků, dokážu se soustředit na úkoly, které mohu ovlivnit, místo na věci mimo mou kontrolu.

Když se mi něco nepovede, dokážu si připomenout předchozí situace, které jsem zvládl/a, a tím posílit svou víru v úspěch.

Když se dostanu do stavu, kdy mám pocit, že je toho na mě moc, dokážu si uvědomit, že potřebuji přestávku, a zařadím krátkou regenerační aktivitu.

Když se při učení cítím zahlcený/á, dokážu si rozdělit učivo na menší části a soustředit se jen na ten další krok.

Když prožívám náročné období, dokážu si vědomě dopřát čas na odpočinek a aktivity, které mi pomáhají znovu najít rovnováhu.

Když se dostanu do emoční nepohody, dokážu si uvědomit, co se se mnou děje, a použít techniky, které mě vrátí zpět do klidu.

Když mám pocit, že už nemám sílu pokračovat, dokážu si připomenout situace, které jsem už zvládl/a, a tím si dodat odvalu pokračovat dál.

Když mi něco dlouhodobě nejde, dokážu přehodnotit svůj postup a zkusit jiný přístup, místo abych to úplně vzdal/a.

Sebepéče, regenerace a volný čas

Když si plánuju týden, dokážu si do harmonogramu zařadit čas na odpočinek, abych předešel/a vyčerpání.

Když se cítím unavený/á po náročném semináři, dokážu si dát krátkou pauzu a vědomě si odpočinout, než se pustím do dalšího úkolu.

Když se učím na zkoušku, dokážu si práci rozdělit a dopřát si čas na procházku nebo jinou aktivitu, která mi pomáhá dobít energii.

Když si volím volitelné předměty, dokážu zohlednit nejen své zájmy, ale i potřebu udržet si rozumné pracovní tempo.

Když vidím, že dlouhodobě zanedbávám spánek, dokážu si přenastavit denní režim, abych měl/a dostatek času na regeneraci.

Když se cítím psychicky vyčerpaný/á ze studia, dokážu si naplánovat čas na aktivity, které mi přinášejí radost a uvolnění.

Když cítím, že jsem dlouhodobě vyčerpaný/á, dokážu si dopřát den bez povinností a věnovat se aktivitám, které mě dobíjejí.

Když si plánuji víkend, dokážu si najít čas na odpočinek, setkání s blízkými i aktivity, které mě baví.

Když se rozhodnu trávit čas s blízkými, dokážu být plně přítomný/á a neřešit jiné povinnosti nebo starosti.

Když si uvědomím, že mám málo pohybu, dokážu si najít aktivitu, která mě baví, a postupně ji zařadit do svého režimu.

Má vlastní oblast