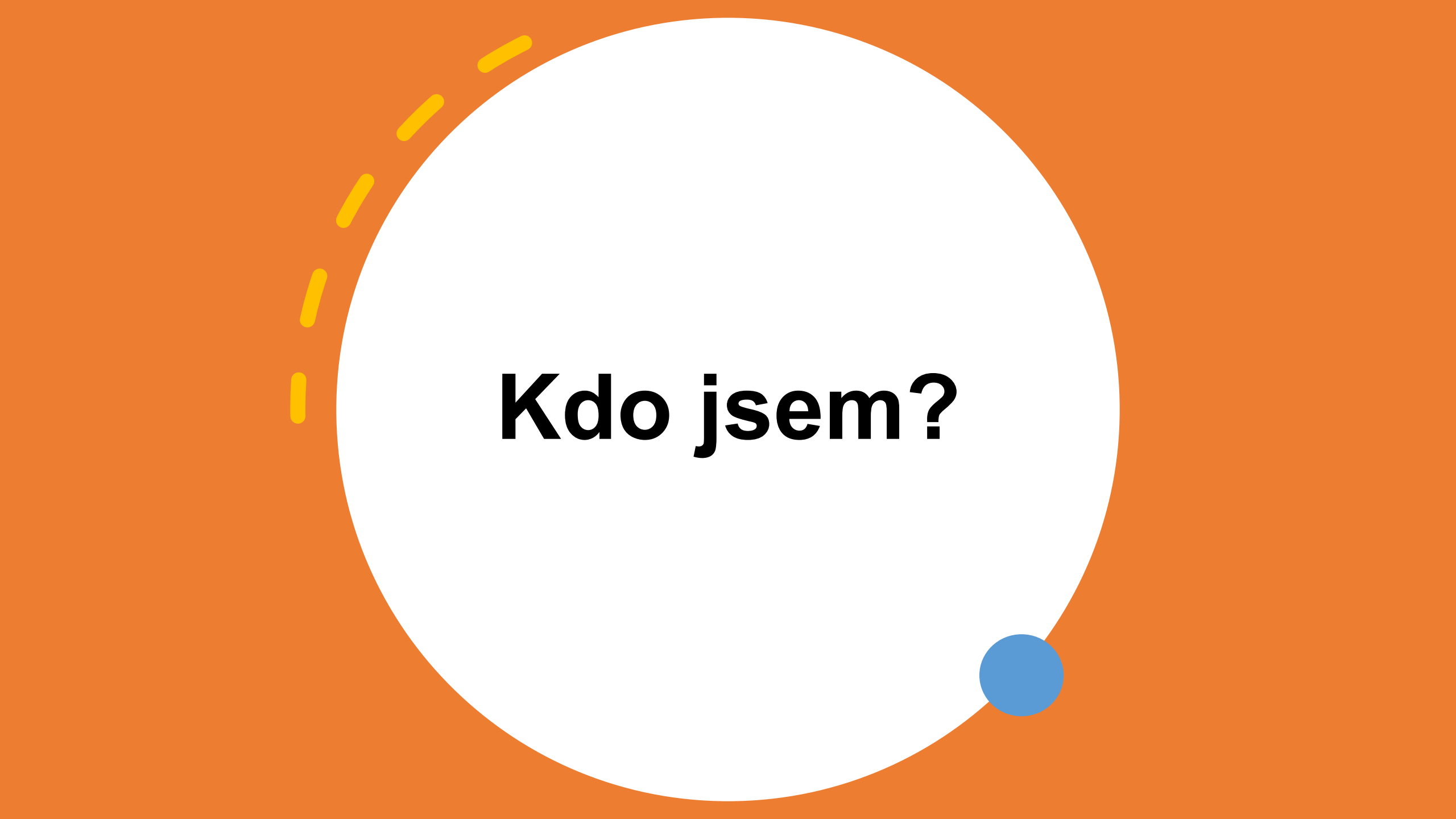


Psychologie zdraví a psychohygiena pro sociální pedagogy







Kdo jsem?

Záměr předmětu

interaktivně se
seznámíte s
tématem
psychologie zdraví

získáte znalosti a
dovednosti, které
povedou k podpoře
vašeho duševního
zdraví

uvědomíte si
důležitost prevence
syndromu vyhoření
u pomáhající
profese a začnete na
ní aktivně pracovat

získané poznatky též
využijete při práci
s klienty



O čem to bude?

Dopoledne (9-12)

1. Úvod a opakování
2. Optimismus, pesimismus a zdraví
3. Flow a silné stránky

Odpoledne (13-16)

1. Vulnerabilita, resilience a coping
2. Osobní pohoda, životní spokojenost a jak ji zvyšovat
3. Relaxační metody, meditace, práce s deníkem
4. Přesah do života

Mezi setkáními: sebezkušenostní úkol

Kdo jste vy?

- 1. Jméno**
- 2. Jak pečuji o své duševní zdraví**
- 3. Co bych si rád/a odnesl/a a kde to můžu využít**



Co jste si odnesli z minula?

**Zdraví, stres a jeho zvládání, burn-out, relaxace, chování
související se zdravím**

**Co pro
vás
znamená**

OPTIMISMUS

ŠTĚSTÍ

RESILIENCE (ODOLNOST)

OSOBNÍ POHODA

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

**Optimismus
,
pesimismus
a zdraví**





Optimismus, realismus, pesimismus a duševní zdraví:

Jak spolu
souvisí?
Jaký je ideální
stav?



2 sloupečky: já vs. moji vrstevníci

- S jakou pravděpodobností se vdáte/oženíte?
- Rozvedete?
- Budete mít zdravé dítě/děti?
- Utrpíte vážný úraz?
- Onemocníte těžkou nemocí?
- Budete mít vlastní dům či byt dle svých preferencí?
- Budete zastávat dobře placenou a subjektivně pozitivně hodnocenou pracovní pozici?

3 pozitivní iluze

mírné sebenadhodnocování
zahrnující autogratifikaci a
autoprotekci

nadhodnocování vlastní možnosti
kontrolovat běh událostí svého
života

nahlížení budoucnosti ve světle
nerealistického optimismu

Je podstatou duševního zdraví realismus?

Duševně zdravá osoba nemusí vnímat zcela přesně každodenní zkušenost. Má záviděníhodnou schopnost zkreslovat realitu v pozitivním směru, což vede ke **zvýšení sebeúcty a přesvědčení o vlastní účinnosti**.

Všechny 3 iluze v umírněné intenzitě **podporují** tradiční kritéria duševního zdraví:

- schopnost pečovat o sebe a o jiné
- schopnost být šťastný nebo spokojený
- schopnost produktivně a kreativně pracovat



OPTIMISM BIAS

EXPECTATION



REALITY



**Vedou nízká
očekávání ke
štěstí?**





Vedou nízká očekávání ke štěstí?

NE.

- lidé s vysokými očekáváními se cítí lépe v úspěchu i neúspěchu
- samotný akt očekávání nám přináší pocit štěstí bez ohledu na výsledek (máte raději pátek nebo neděli)?
- pokud čekáme pozitivní vývoj událostí, snižuje se stres a úzkost

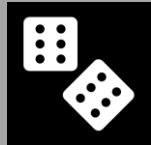
Optimismus mění subjektivní i objektivní realitu (jako sebenaplňující se proroctví).

Bez záliby v optimismu bychom byli všichni deprimovaní.

Jak si uchovááme optimismus tváří v tvář realitě?



Filtr pro informace a jejich aktivní úprava



Víme, jaká je pravděpodobnost, ale myslíme si, že pro nás čísla neplatí



Rizika: pochopení sklonu k optimismu nerozbíjí iluzi optimismu (optimism bias), můžeme se chránit před důsledky nerealistických plánů či očekávání, ale ponechat si naději.

Veselá mysl – půl zdraví ? Optimismus – půl zdraví?



Optimismus se pojí s pozitivní afektivitou.
Optimisté jsou tedy veselejší a méně si dělají starosti.



Jsou však opravdu také zdravější než pesimisté?



Jakým způsobem (mechanismy) ovlivňuje optimismus fyzické zdraví?

Druhy optimismu/pesimismu

Dispoziční
optimismus/pesimismus

Optimismus jako
explanační styl

Defenzivní pesimismus a
strategický optimismus

1. Dispoziční optimismus (pesimismus)



= generalizované očekávání kladného průběhu událostí i samotného výsledku nějaké události či činnosti



determinuje aktivitu



geneticky podmíněn, vázán na temperamentové charakteristiky

Optimismus jako explanační styl

Situace:
povedla se/ nepovedla se

Je stálá?
Ovlivňuje ostatní situace?
Můžu za ni já nebo okolí?

2. Optimismus jako explanační styl

Trvalost (stabilita)

Pronikavost (specifické či univerzální vysvětlení)

Kontrola



Optimistický explanační styl

= přisouzení externích, nestabilních a specifických příčin neúspěchům a negativním událostem



Pesimistický explanační styl

= přisouzení interních, stabilních a globálních příčin negativním událostem

Good Situation

Bad Situation

Optimist	<ul style="list-style-type: none">• Permanent• Pervasive• Personal (internal)	<ul style="list-style-type: none">• Temporary• Specific• External cause
Pessimist	<ul style="list-style-type: none">• Temporary• Specific• External cause	<ul style="list-style-type: none">• Permanent• Pervasive• Personal (internal)

3. Defenzivní pesimismu S

= kognitivní strategie vyznačující se nízkými očekáváními navzdory minulým úspěchům a ruminacemi týkajícími se možných rizik a jejich zvládnání

Strategický optimismus?

Optimismus jako salutoprotektor

Výstupy 84 publikovaných
výzkumů zabývajících se
vlivem optimismu na fyzické
zdraví

závěr:
optimismus je signifikantním
prediktorem fyzického zdraví

Vztah optimismu a zdraví



Imunologická
cesta



Emocionální
vazba



Kognitivní
vazba



Sociální vazba



Rovina chování

Vztah optimismu a
zdraví:

Imunologic ká cesta

optimismus pozitivně
koreluje s tím, jak silně
odpovídá lidský
imunitní systém na
přítomný antigen

nekonzistentní
výsledky; záleží na síle
stresorů, jejich četnosti
a míře subjektivního
zklamání při neúspěchu

Vztah optimismu a zdraví:

Emocionální vazba

Optimismus zvyšuje odolnost vůči negativním emocím v zátěži, **optimisté zažívají méně distresu a více pozitivních emocí.**

Dlouhodobým výsledkem nižší frekvence i intenzity fyziologických stresových reakcí je lepší zdravotní stav

Pesimismus jako explanační styl je prekurzorem deprese a deprese způsobuje imunosupresi

Vztah optimismu a zdraví: Kognitivní vazba

Optimisté vnímají v životě méně drobných každodenních nepříjemností než jejich pesimisticky založení soupeřníci, což je spjato s nižší mírou stresu a druhotně i lepším zdravím

Optimisté rovněž věří své kompetenci vlastní zdravotní stav kontrolovat a pozitivně ovlivňovat



Vztah optimismu a zdraví: **Sociální vazba**

Optimisté častěji navazují a udržují recipročně podporující vztahy a více jim důvěřují, což se pozitivně promítá do jejich zdravotního stavu.



**Rovina chování:
Kdo se lépe stará o své zdraví, optimisté nebo pesimisté?**



Vztah optimismu a zdraví: Rovina chování

Scheier a Carver v r. 1985 potvrdili souvislost mezi dispozičním optimismem a aktivními copingovými strategiemi, a i po třiceti letech probíhajících výzkumů vyzdvihují motivační a behaviorální aspekt optimismu v proaktivním vztahu ke zdraví.

Scheier, & Carver, 1985; Carver, & Scheier, 2014

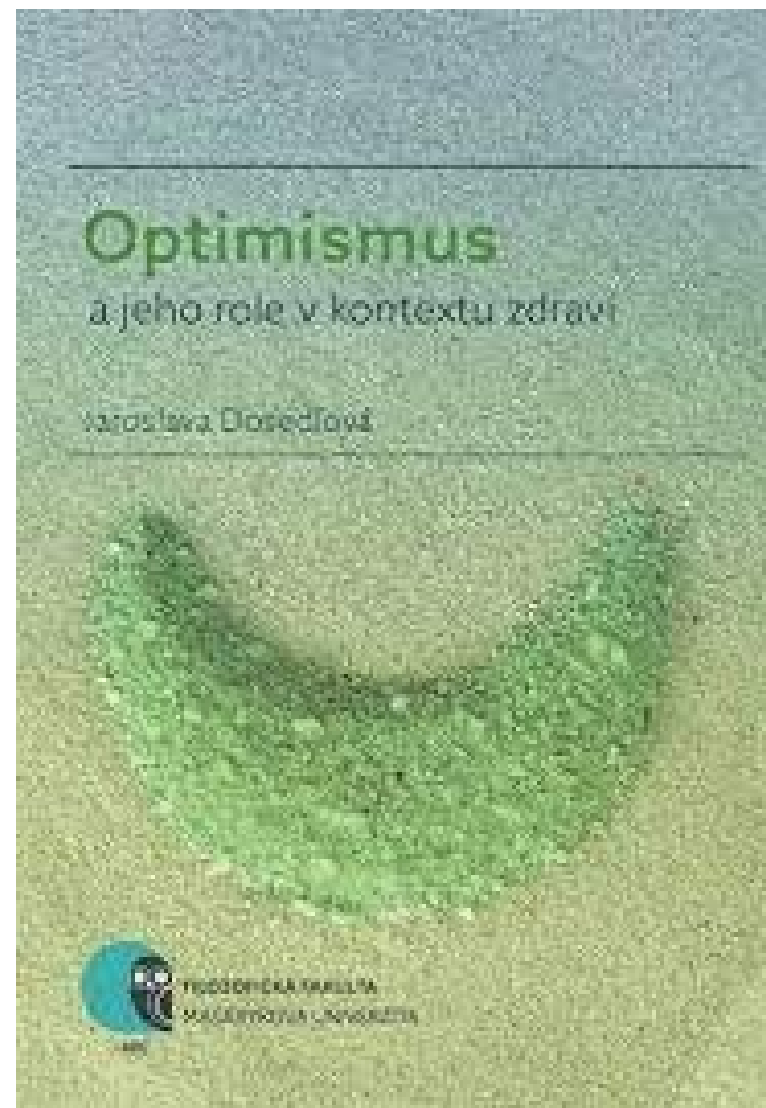


Naučený optimismus



**Pro více
informací**

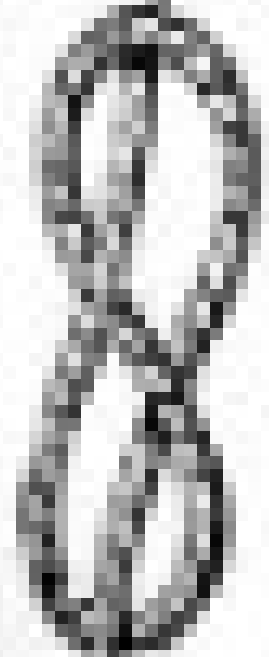
...



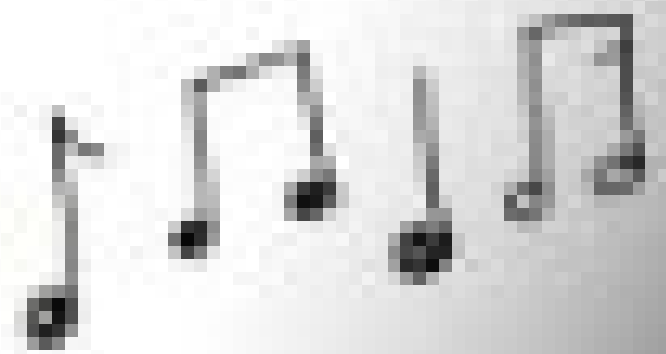


Flow

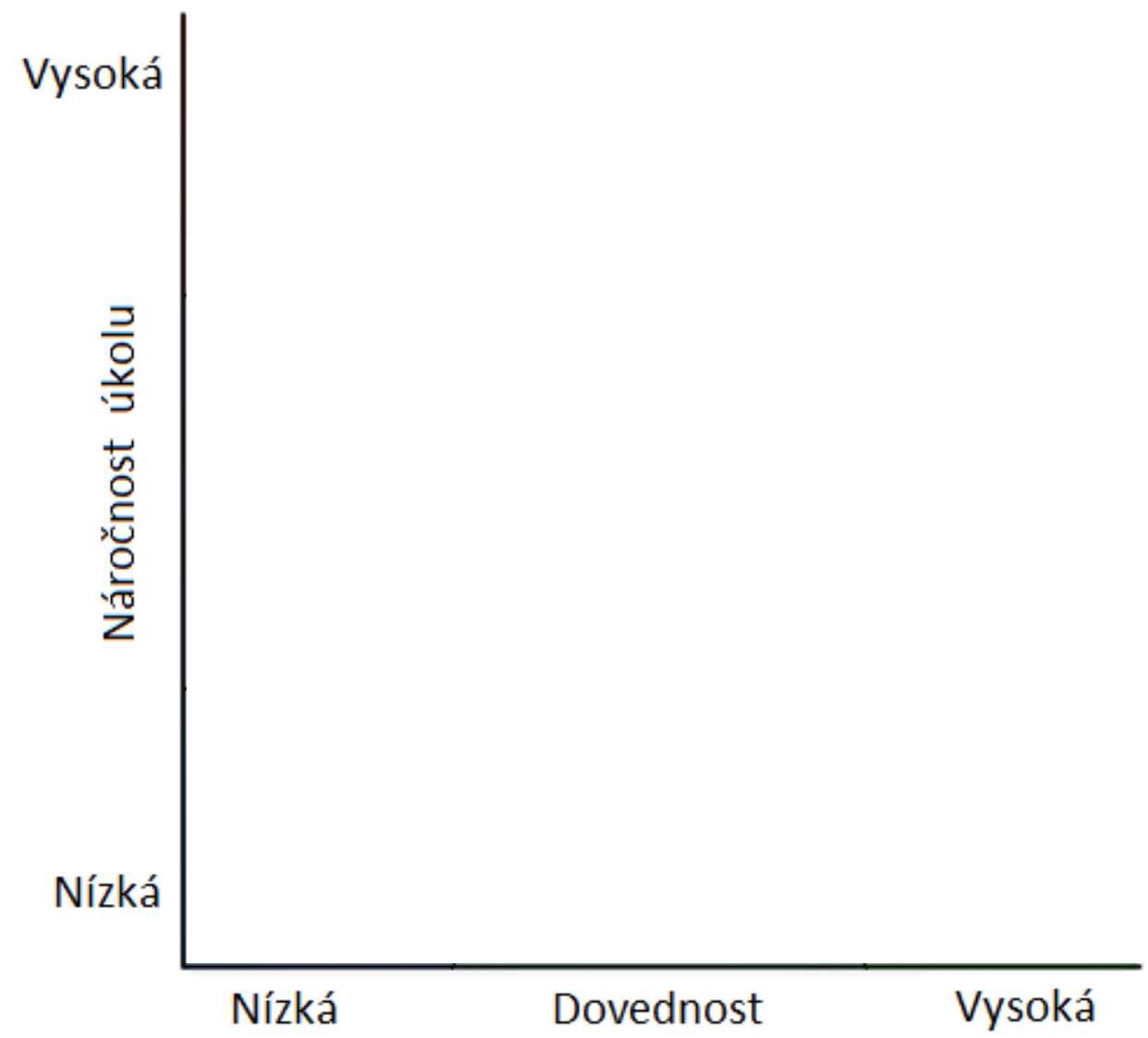




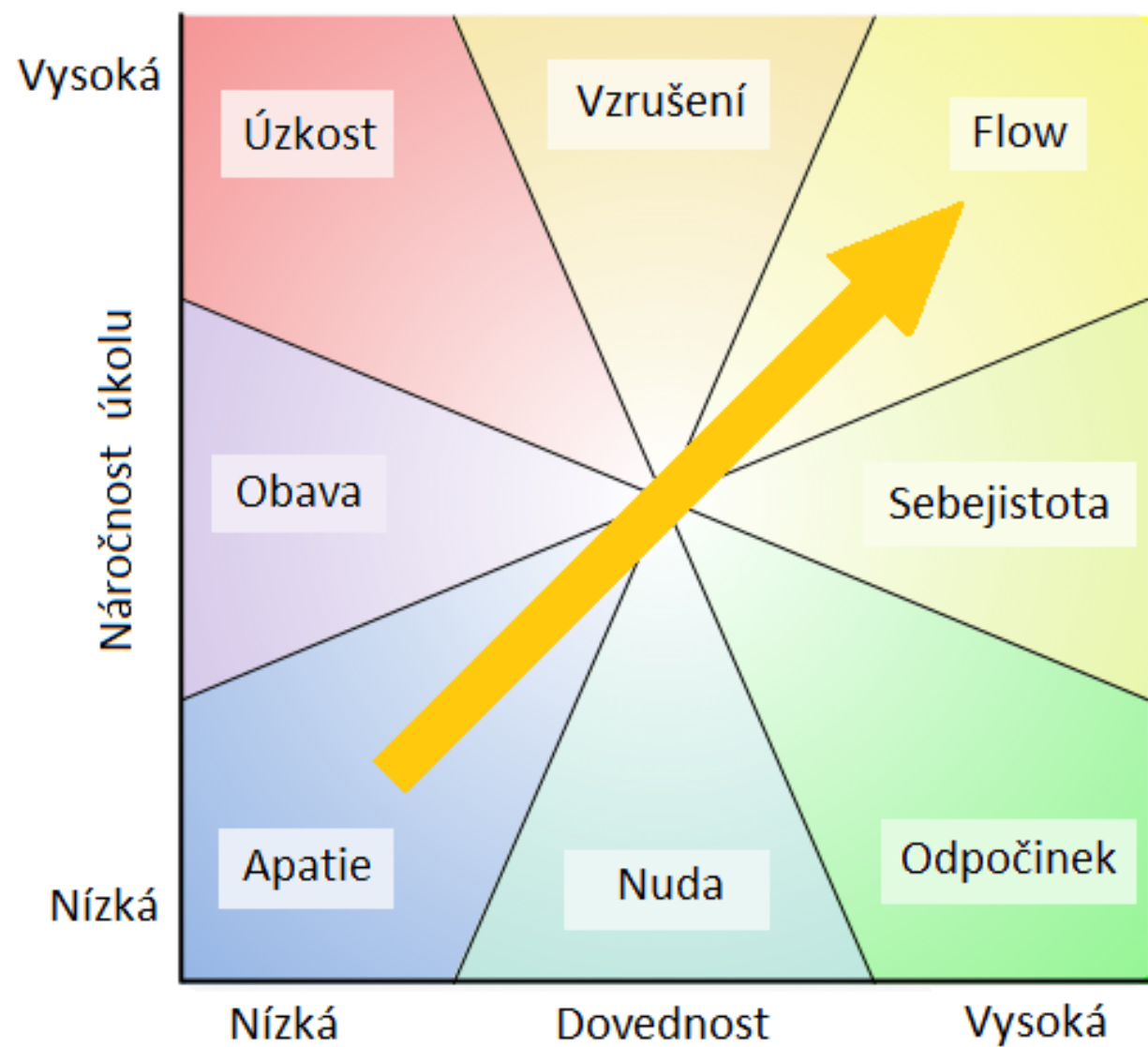
INTENSE
CONCENTRATION
NO ATTENTION



Fenomén Flow



Fenomén Flow



1. Napište si 3 situace, kdy jste se v poslední době dostali do flow
2. Trojice – odpovědět si na otázky

K čemu je flow
užitečný?

Kdy se do flow
dostáváte?

Dá se podpořit
záměrně?

Jak to udělat?

Co nám to
může přinést?

Může uškodit?
Jak?



Silné stránky





Silné stránky

Proč hledat své silné stránky?

Jak na nich stavět?

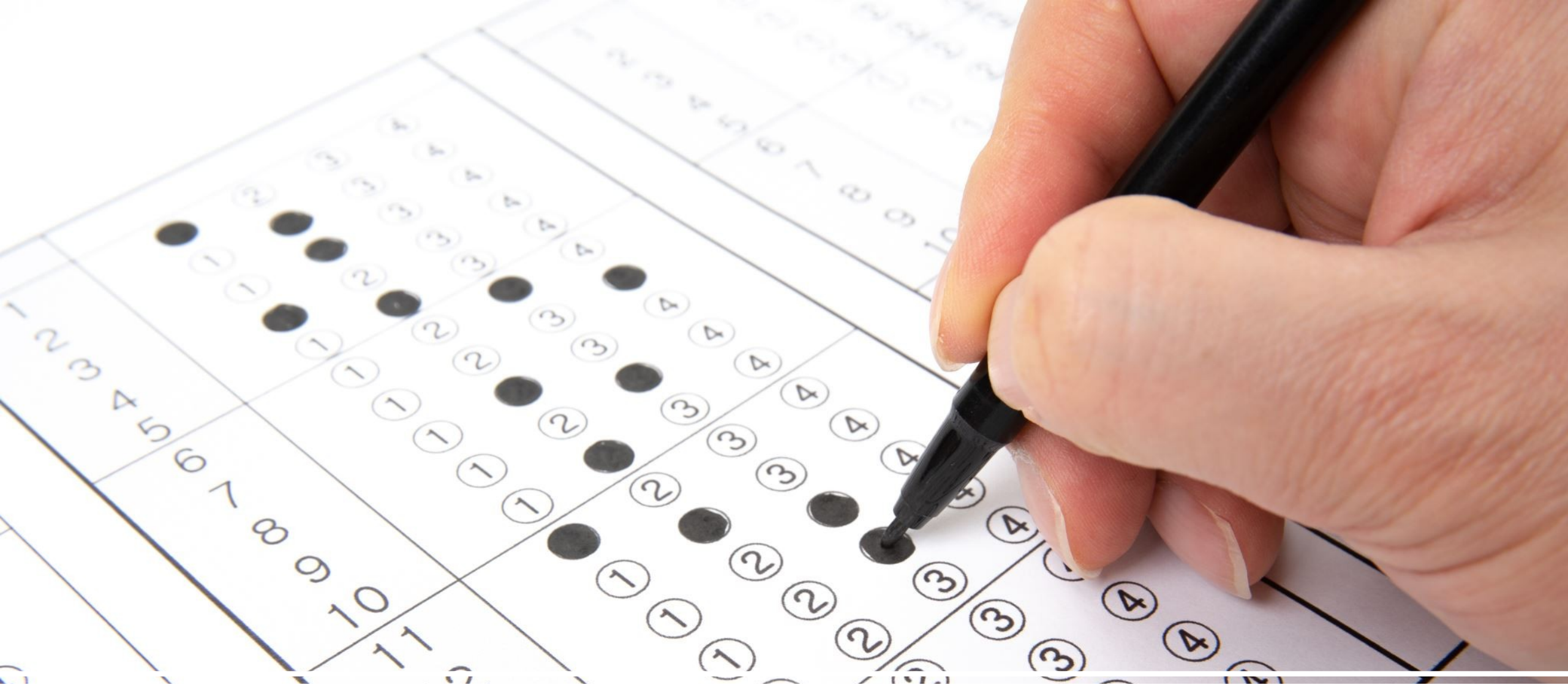
Jak je můžu objevit? Kdy jste je objevili vy?

Jak je můžu pomoci objevovat klientům? Okolí?

Rozvíjet raději silné stránky nebo ty slabé?

→ high5test.com, test silných stránek...

→ MBTI: www.16personalities.com (i česká verze) – pouze orientační, nedostatečná data



Dotazník silných stránek




Aktivita



Copingové strategie, resilience a vulnerabilita



**Jaké faktory ovlivňují to,
že se někteří lidé rychle
uzdravují, zvládají
dlouhodobý stres, po
operaci se rychle
uzdravují....?**

A close-up photograph of a person's hand gently holding a cluster of small, pinkish flowers. The background is a soft-focus field of similar flowers and green grass under bright, natural light.

Jaké faktory ovlivňují to, že se někteří lidé rychle uzdravují, zvládají dlouhodobý stres, po operaci se rychle uzdravují....?

Faktory ovlivňující zvládání:

- povaha krize
- osobnostní charakteristiky
- enviromentální systém

(Moos, Schaefer,1993)

Co jsou copingové
strategie?



Copingové strategie

Coping (zvládání) = vědomé úsilí aktivovat nebo mobilizovat kompetenci či personální zdroje, proces úspěšné adaptace na stres

→ Dispoziční, situační a integrativní (transakční) přístup ke zvládání

Transakční model zvládání = neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí zaměřené na zvládání externích či interních požadavků, které jsou jedincem hodnoceny jako přetěžující či přesahující jeho zdroje

Primární (míra ohrožení) a sekundární hodnocení (posouzení zvládnutelnosti)

Zvládání zaměřené na problém vs. Zvládání zaměřené na emoce



Co je resilience?



Resilience (odolnost)

resilire (lat.) – skočit zpět

salire (lat.) - odpružit

schopnost adaptace jako uchování,
ochrana a podpora zdraví navzdory
nepříznivým podmínkám, schopnost
zotavit se (pozitivní výsledek
copingových strategií)

resilience není v současné době chápána
jako osobnostní rys, ale jako univerzální
**množina somaticky, osobnostně a
sociálně založených zdrojů**, které se
projevují v chování a umožňují jedinci,
skupině či společnosti předcházet,
minimalizovat či překonat důsledky či
dopady nepříznivých (stresujících) situací

Výzkum resilience

První vlna zaměřená na jedince - co způsobuje rozdíly?

Druhá vlna zaměřená na transakce probíhající mezi jedinci a systémy, orientace na proces – jak jsou rozdíly způsobovány?

Třetí vlna zaměřená na utváření resilience prostřednictvím **intervencí**

Čtvrtá vlna aplikuje **bio-psycho-eko-sociální přístup** ke zkoumání a identifikuje širokou škálu **protektivních faktorů resilience**

V tomto kontextu je resilience vymezena jako kapacita dynamického systému snášet nebo vzpamatovat se ze složitého problému, který ohrožuje jeho stabilitu, životaschopnost nebo rozvoj (Sapienza, Masten, 2011)

Primární koncepce resilience

Sense of coherence SOC (Antonovský, 1993)

– smysl pro soudržnost, smysl pro integritu

- srozumitelnost (comprehensibility)
- zvladatelnost (manageability)
- smysluplnost (meaningfulness)

Hardiness (Kobasová, 1985, Personal Views Survey)

- požadavky jako výzva (challenge)
- ztotožnění se s něčím, zaujetí pro něco, věrnost svým zásadám (commitment)
- schopnost kontroly a řízení (control)

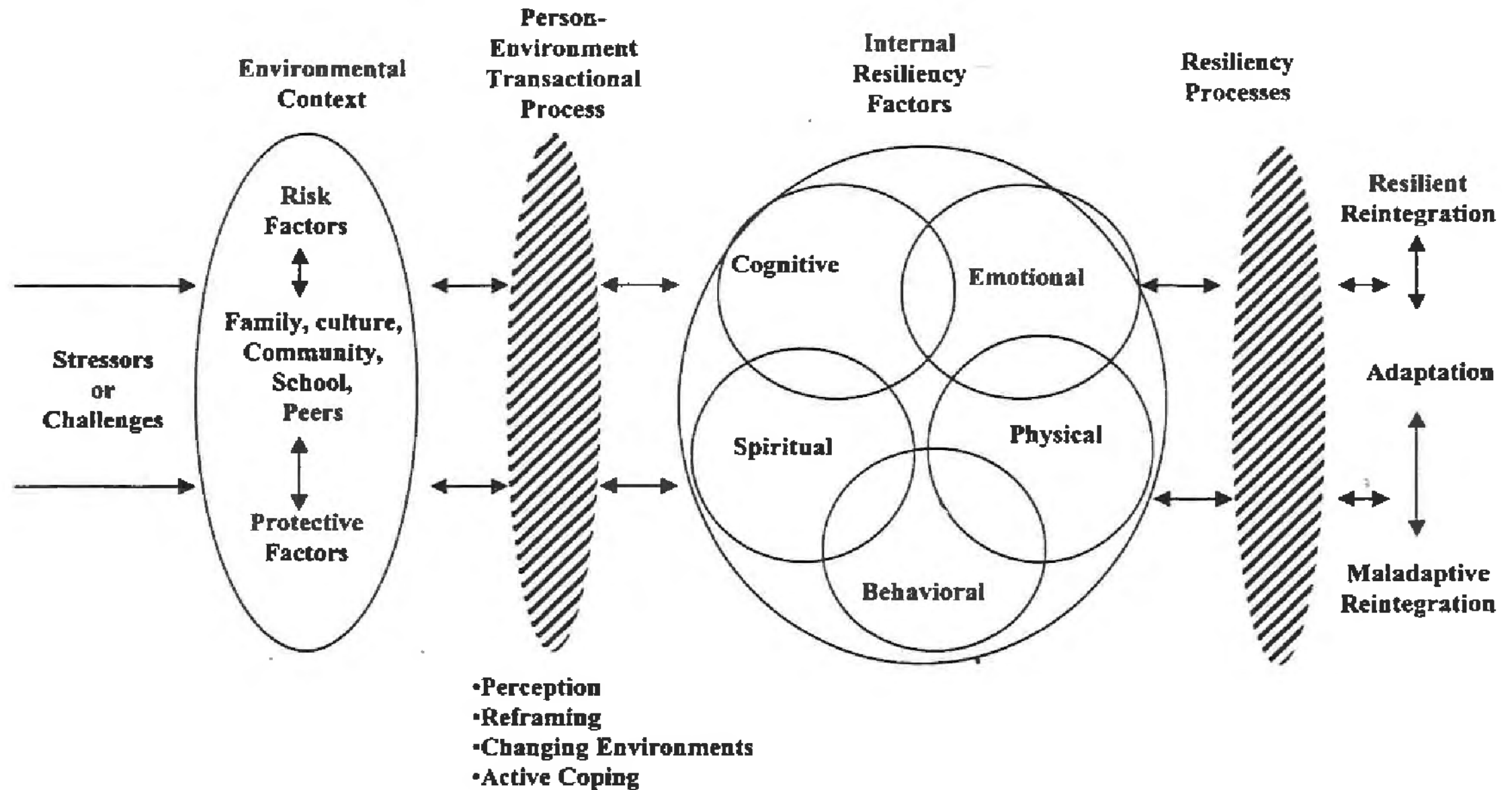


Novější koncepce resilience

Často vázány na koncepce osobní pohody (well-being) a kvality života

- **psychická flexibilita** (Bond et al., 2011)
– schopnost akceptovat příjemné i nepříjemné zážitky tak, jak jsou (*acceptance*) x vyhýbání (*avoidance*)
- **flourishing** (Keyes, 2014) – rozkvět, optimální prospívání x *languishing* (trápení, strádání, smutek)
 - dobrota, laskavost (*goodness*)
 - generativita (*generativity*) – potřeba poskytování dobra a péče druhým, vedení příští generace, prospěšnost a užitečnost druhým
 - osobní rozvoj (*growth*)
 - psychická odolnost (*resilience*)
- **PERMA** (Seligman, 2011) naplnění 5 segmentů (*positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishment*)

Transakční model resilience (Kumpfer,



Dvojice - moje
resilience:

Jakou mám?

**Co mi pomohlo ji
vybudovat?**

Jak na ní můžu pracovat?



Jaké jsou vaše zdroje resilience?

- Enviromentální (kultura, komunita, rodina, škola, vrstevníci, partner/partnerka.....)
- Interní (fyzické, kognitivní, emocionální, behaviorální, spirituální)

Nárazníkové salutoprotekti vní charakteristik y

- seberegulace
- vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy)
- sebeúcta (self-esteem)
- preferovaný typ zátěže
- přesvědčení o zdraví
- atribuční styl
- cílené zaměření pozornosti (mindfulness)
- vnitřní lokalizace kontroly (LOC), subjektivně vnímaná kontrola týkající se zdraví
- nezdolnost (hardiness)
- smysl pro koherenci (SOC)
- osobní pohoda
- sebeaktualizace
- dispoziční optimismus
- emoční regulace
- vnímaná sociální opora aj. (Egger, 2013; Kebza, 2008; Šolcová, 2009).

Co je vulnerability?



Vulnerabilita (zranitelnost)

vulnus, vulnera (lat.) – rána, rány

- **genetická (primární či konstituční) vulnerabilita** - vázaná na dispoziční charakteristiky (např. míru neuroticismu, svědomitosti nebo LMD)
- **sekundární vulnerabilita** - daná vlastními zkušenostmi se stresujícími zážitky a sociálním učením

**Jaké jsou zdroje
odolnosti u dětí?**



Resilience u dětí

Zdroje odolnosti u dětí:

- vyšší úroveň kognitivních funkcí
- dobré až nadprůměrné vztahy k druhým (hlavně dospělým)
- dispozice dosahovat vysoké obliby u druhých
- vysoká sebeúcta, sebedůvěra a prožitek naděje

**Co má vliv na
resilienci rodiny?**

Resilience rodiny

souvisí s dobrým rodinným fungováním, není to stabilní rys rodiny, ale dynamický proces s potenciálem pro obnovu, růst a změnu:

- soudržnost vyvažovaná osobní autonomií
- adaptabilita (zvládání změn a ztrát)
- komunikace (Sobotková, 2015)

Model rodinné resilience (Walshová, 2015)

System hodnot, přesvědčení	Organizace chodu rodiny	Komunikace, řešení problémů
problémy jako výzva	flexibilita, adaptabilita	jasná komunikace
naděje, optimismus, důvěra ve zvládání	vzájemnost, podpora	otevřené vyjadřování pocitů, humor
spiritualita	vnější zdroje (sít sociální opory, zabezpečení rodiny...)	spolupráce na prevenci a řešení problémů



Osobní pohoda

Subjective well-being, SWB

Co je spokojenost?

Kdo je spokojený člověk?

Jak dosáhnout osobní pohody/spokojenosti a udržet si ji?

Jaké faktory mají vliv na osobní pohodu? (osobnost, okolí, prostředí...)

Co je největším prediktorem osobní pohody v průběhu života?

Jaké má osobní pohoda složky?

Kdy jste v životě cítili největší osobní pohodu? Co tomu předcházelo?

Kdo je šťastný člověk?

Wilson v r. 1967 definoval šťastného člověka jako mladého, zdravého, s dobrým vzděláním a platem, extrovertního, optimistického, bezstarostného, nábožensky založeného, ženatého, s vysokou pracovní morálkou a umírněnými aspiracemi. Na pohlaví a míře inteligence podle tohoto autora nezáleží.



Vymezení pojmu osobní pohoda

Diener a kol.(1999)
vymezili 3 komponenty SWB

- **Emocionální odpovědi (pozitivní a negativní afektivita)**
- **Uspokojení v různých oblastech života**
- **Celkové kognitivní posouzení životní spokojenosti**

Negativní afektivita, pozitivní afektivita a životní spokojenost jsou na sobě nezávislé konstrukty



**Zájem
o well-
being
podnítila
definice
zdraví**

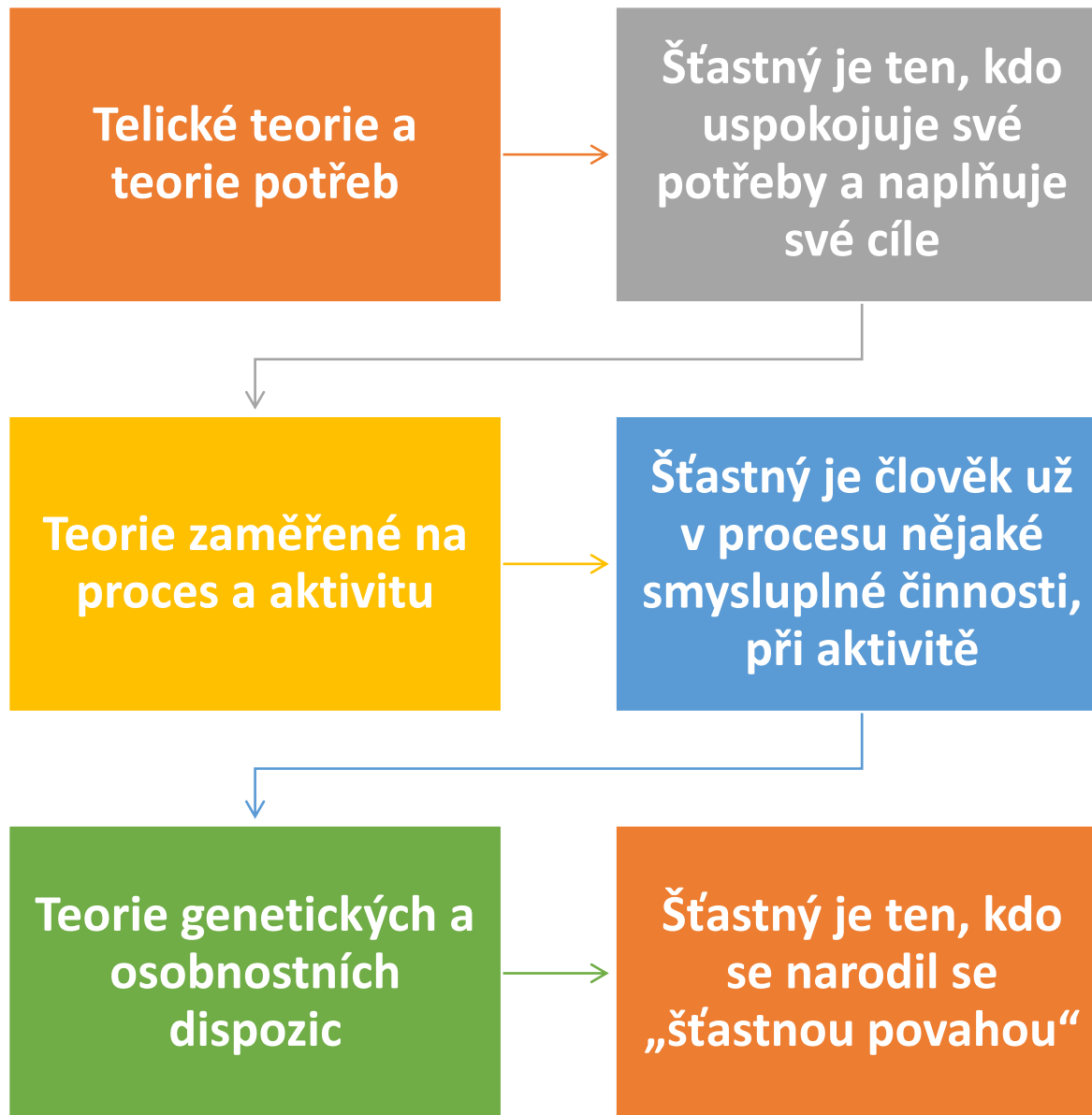
Světová zdravotnická organizace (WHO), 1948:

**„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a
společenské pohody (well-being)“.**

doplněno o

**„schopnost vést sociálně a ekonomicky
produktivní život“**

Teoretické přístupy SWB



Telické teorie a teorie potřeb



Individuální pohoda vzroste díky dosažení nějakého subjektivně hodnotného **cíle**.
Důraz na kognitivní složku SWB.

Teorie navazují na na Freudův princip slasti, Maslowovu hierarchii potřeb



Omodei, Wearing (1990) stupeň uspokojení individuálních **potřeb** odpovídá úrovni životní spokojenosti.



Michalos (1985) mnohonásobná teorie diskrepancí spokojenosti



Higgins (1987) diskrepanční teorie



Frankl (1997), Baumeister (1991) koncept smyslu života

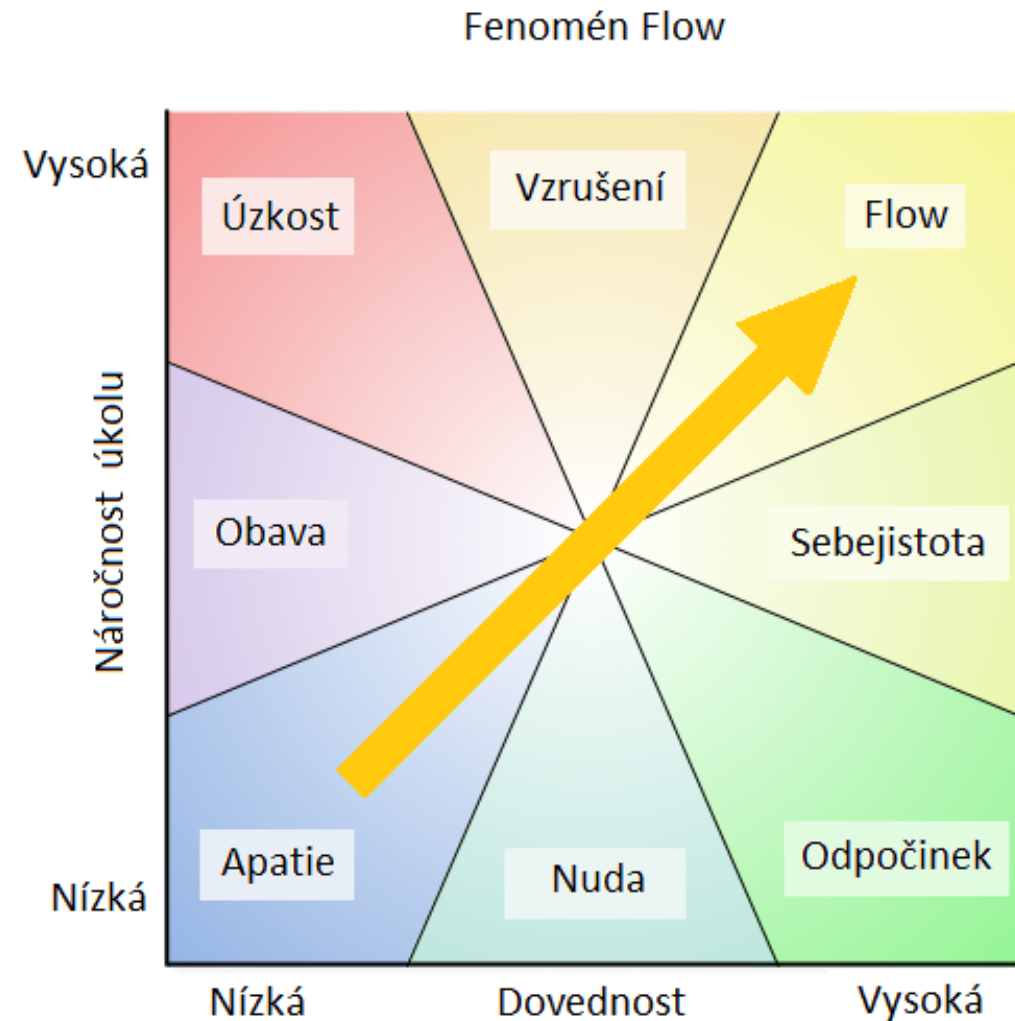


Telické teorie

- Smysl života (Baumeister, 1991):
průnik 4 potřeb:
 - potřeba životního projektu otevřeného do budoucnosti
 - potřeba disponovat souborem hodnot jako kritérií pro rozlišování toho, co je dobré a špatné
 - zážitek vlastní účinnosti (self-efficacy)
 - potřeba pozitivního sebehodnocení a sebeocení (self-evaluation)

Teorie zaměřené na proces a aktivitu

- **Aktivita** samotná je faktor, který sám o sobě **produkuje štěstí**
- Csikszentmihalyi (1975): flow fenomén
- Emmons (1986) a Little (1989) kombinují prvky telických teorií a teorií zaměřených na proces a vyjadřují přesvědčení, že důležitým předpokladem pro osobní pohodu je **stanovení, sledování a dosahování subjektivně hodnotných cílů**.



teorie genetických a osobnostních dispozic

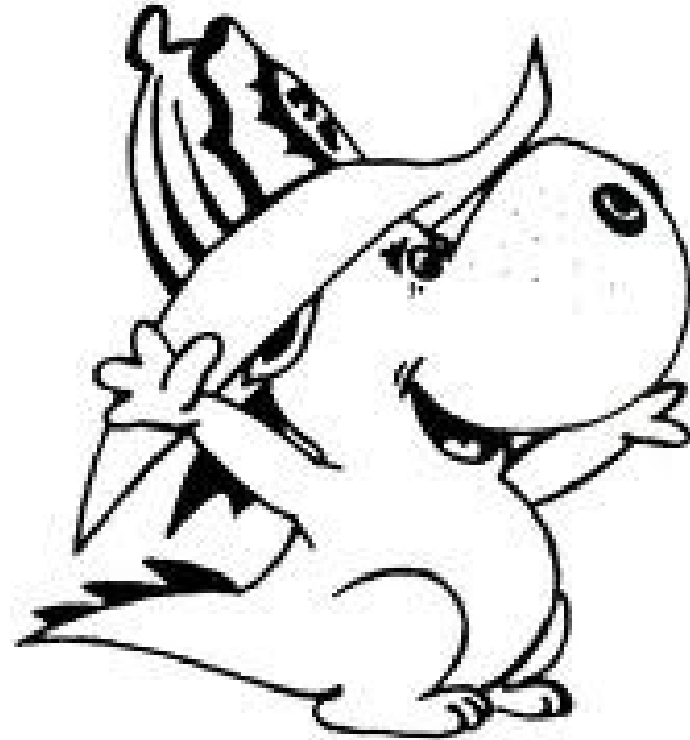
Lidé emočně odpovídají na mnohé situace svým charakteristickým způsobem. Subjektivní pohoda je tak do značné míry **ovlivněna trvalými, v čase stabilními rysy osobnosti.**

- Helsonova adaptační teorie (1964)
- Model dynamické rovnováhy (Headey, Wearing, 1992)
- Costa, McCrae (1980) z dlouhodobého hlediska jsou **temperamentové** charakteristiky osobnosti spolehlivějším prediktorem spokojenosti než objektivní životní události.



Osobní pohoda a osobnost

- Subjektivní pohoda je spojena s nízkou úrovní **neuroticismu**, vysokou úrovní **dominance** a **afiliace** a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí
- Negativní emoce korelují s **neuroticismem**, pozitivní emoce s **extraverzí**



Další osobnostní koreláty SWB

Sebeúcta (self-esteem)

- korelace mezi sebeúctou a životní spokojeností 0,4 – 0,7
- např. Diener, Emmons, Larsen, Griffen, 1985; Blatný, 2001, in Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová, 2005

Dispoziční optimismus

- generalizovaná očekávání průběhu událostí
- pozitivní očekávání do budoucna - pozitivní emoce
- pochybnosti pesimistů - tendence k negativním emocím (úzkost, vina, hněv, smutek nebo beznaděj)

Další osobnostní koreláty

Co je
sebeúcta?

Sebeúcta (self-esteem)

- Korelace mezi sebeúctou a životní spokojeností 0,4 – 0,7
- např. Diener, Emmons, Larsen, Griffen, 1985; Blatný, 2001, in Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová, 2005

Dispoziční optimismus

- generalizovaná očekávání průběhu událostí
- pozitivní očekávání do budoucna - pozitivní emoce
- pochybnosti pesimistů - tendence k negativním emocím (úzkost, vina, hněv, smutek nebo beznaděj)

Sociální proměnné ovlivňující osobní pohodu

- Schwarz a Strack (1991):
sociální proměnné odpovídají jen asi za
5% variability v měřeném pocitu
subjektivní pohody a jejich vliv na
emoční složku pocitu štěstí je ještě slabší
(platí pro bohaté země)
- Výsadní postavení mezilidských **vztahů**





Positive
Psychology



Dr. Martin Seligman

P

E

R

M

A

PERMA

Martin Seligman je zástupce pozitivní psychologie. Rozpracoval koncept osobní pohody (well-being), který obsahuje pět prvků, pro které se používá akronym **PERMA** tvořený z anglických termínů:

- **P**ositive Emotions (pozitivní emoce),
- **E**ngagement (zaujetí),
- **R**elationship (pozitivní vztahy),
- **M**eaning (smysluplnost),
- **A**ccomplishment (úspěšný výkon).

Tyto prvky představují stavební kameny trvale spokojeného života.

PERMA

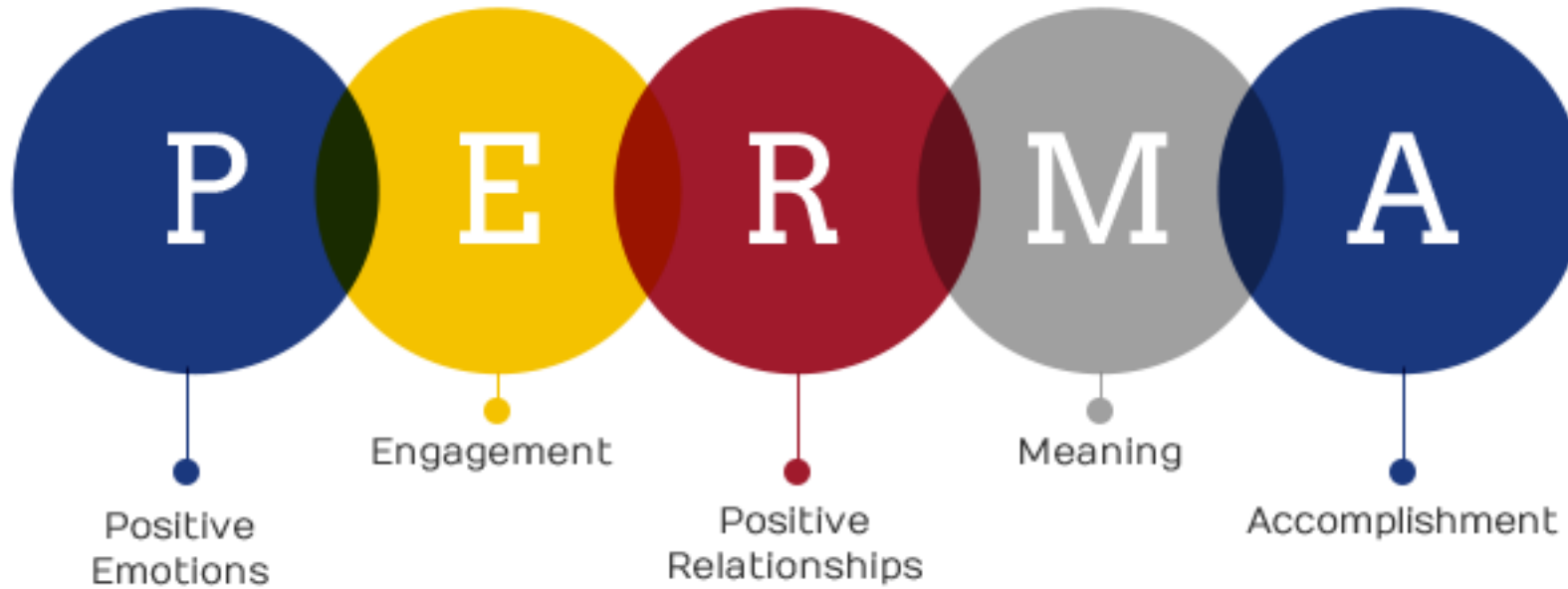
SWB jako teoretický konstrukt, všechny prvky splňují 3 podmínky:

1. Významně přispívá duševní pohodě

2. Je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení

3. Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích

Introducing a New Theory of Well-Being



Pozitivní
emoce

Zaujetí
činností

Pozitivní
vztahy

Smyslupnost

Úspěšný
výkon

Škála optimálního prospívání



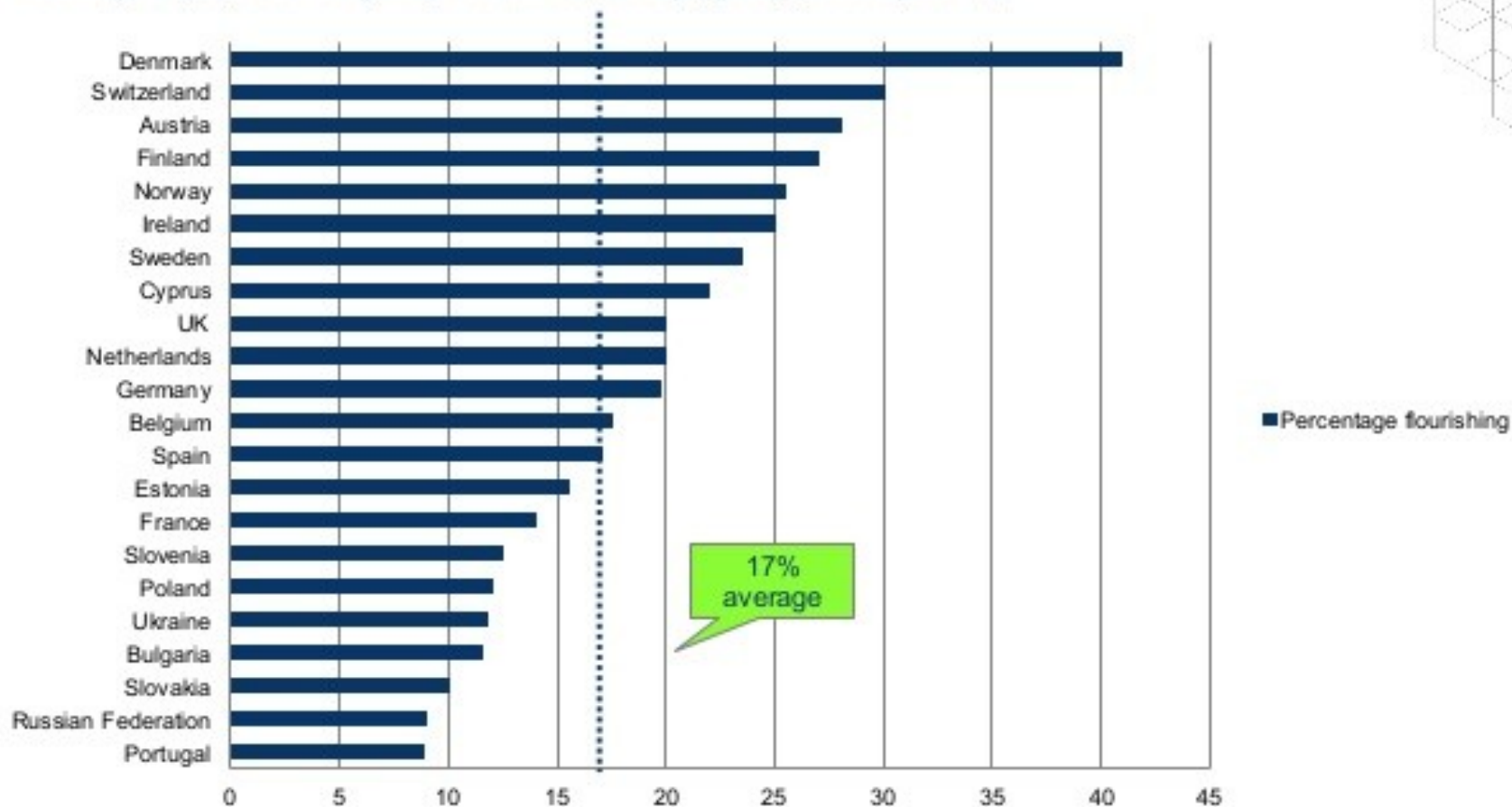
Optimální prospívání (flourishing)

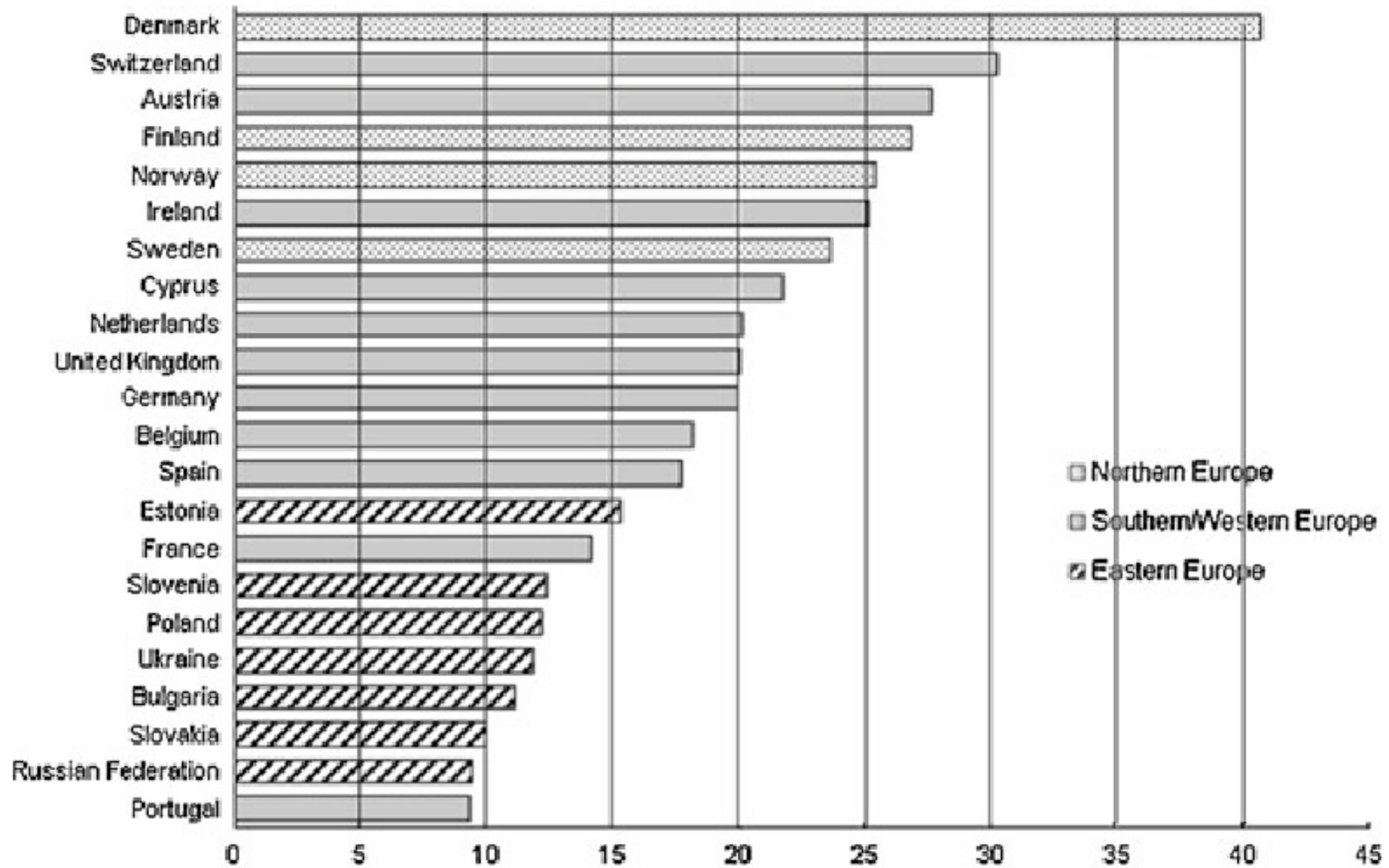
Korelace se životní
spokojeností ($r = 0,32$)

Klíčová kritéria	Vedlejší kritéria
Pozitivní emoce	Sebeúcta
Zaujetí a zájem	Optimismus
Smysl a účel	Psychická odolnost
	Vitalita
	Sebeurčení
	Pozitivní vztahy

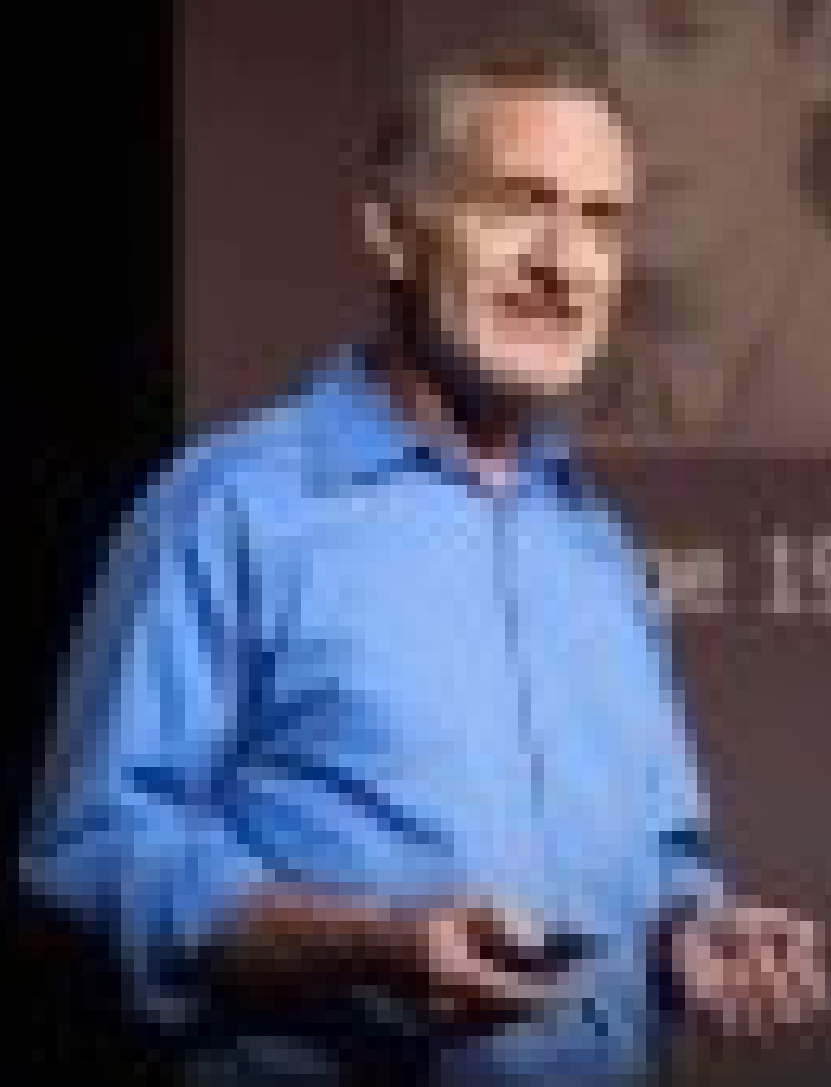
At the moment, just ~17% of our European population meets the criteria for flourishing: living a positive, engaged and meaningful life

Percentage of people flourishing in top-20 countries, average (global) percentage is 17%





Percentage meeting criterion for flourishing



Age 19



Age 47

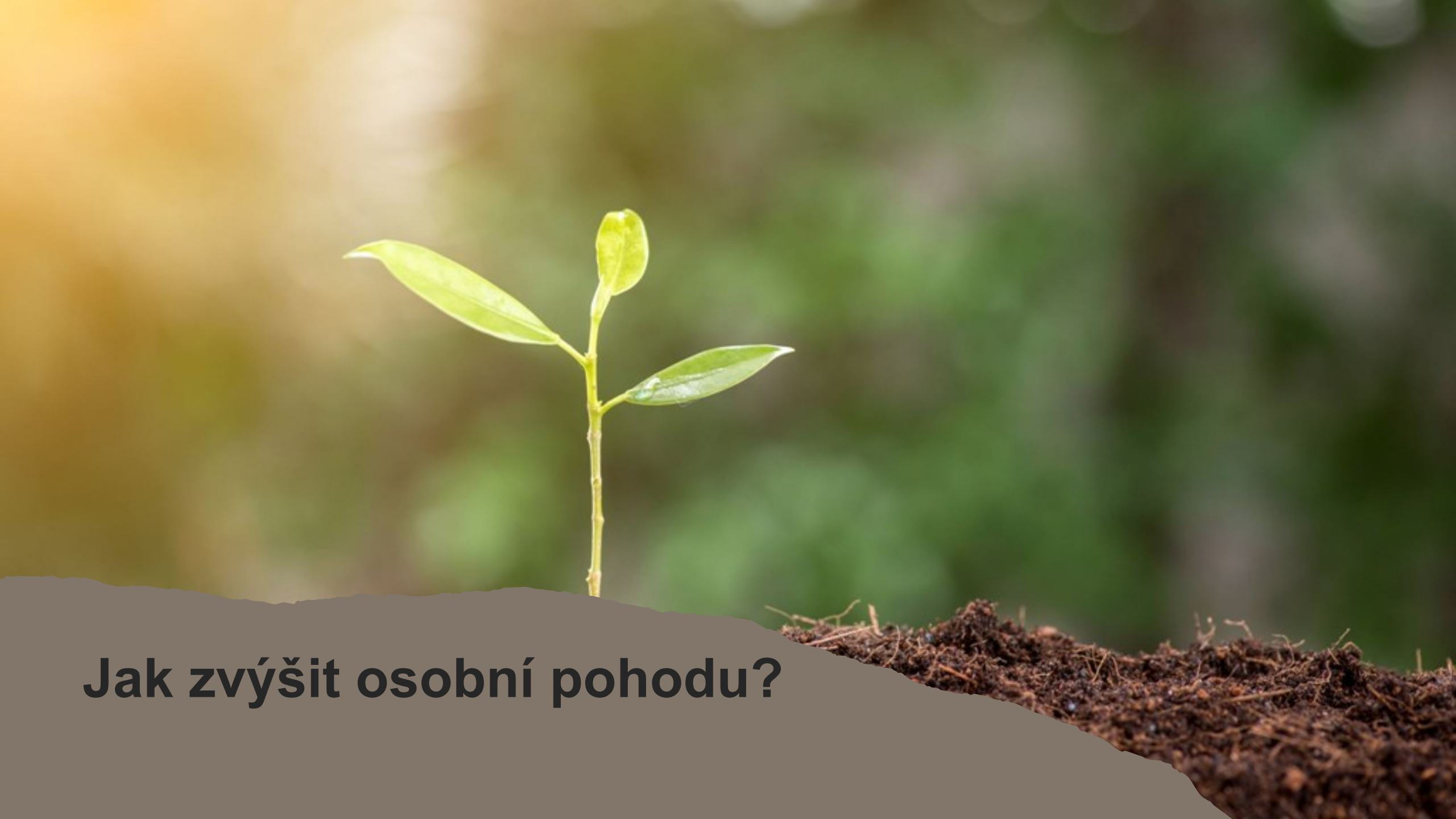
Co si odnést?

Po třicetiletém výzkumném ověřování objektivních a subjektivních faktorů pocitu štěstí se současné pojetí subjektivní pohody blíží poselství bájných i historických mudrců a filozofů:

„Ve vnějším světě štěstí nenajdeš, klíč k němu hledej uvnitř sebe sama“.

„...a pečuj o své mezilidské vztahy...“





Jak zvýšit osobní pohodu?



1. Tři dobré věci



2. Orientace na silné stránky

24 silných stránok osobnosti podle Values In Action

- Tvořivost, originalita, vynalézavost
- Zvědavost, zájem o svět
- Úsudek, kritické myšlení
- Lásky k učení
- Perspektiva, vhléd, orientace na budoucnost
- Statečnost, udatnost
- Integrita, autentičnost, upřímnost
- Vytrvalost, pracovitost, píle
- Vitalita, elán, nadšení
- Lásky
- Laskavost
- Sociální inteligence
- Spravedlnost
- Vůdčovství
- Týmová práce
- Odpuštění, milosrdenství
- Pokora, skromnost
- Obezřetnost, prozíravost
- Sebekontrola, sebekázeň
- Smysl pro krásu a dokonalost
- Vděčnost
- Naděje
- Smysl pro humor
- Spiritualita, víra



© Libor Friedel



3. Vyjádřete
svou vděčnost



4. Reagujte
aktivně a
konstruktivně

„V práci mě povýšili...“

**Aktivně
konstruktivní
reakce**

*„To je skvělé,
vyprávěj...“*

„Tak fajn.“

**Pasivně
konstruktivní
reakce**

**Aktivně
destruktivní
reakce**

*„Chceš říct, že teď už
vůbec nebudeš
doma...“*

„Kdy bude večeře?“

**Pasivně
destruktivní
reakce**



5.
Vychutnávejte

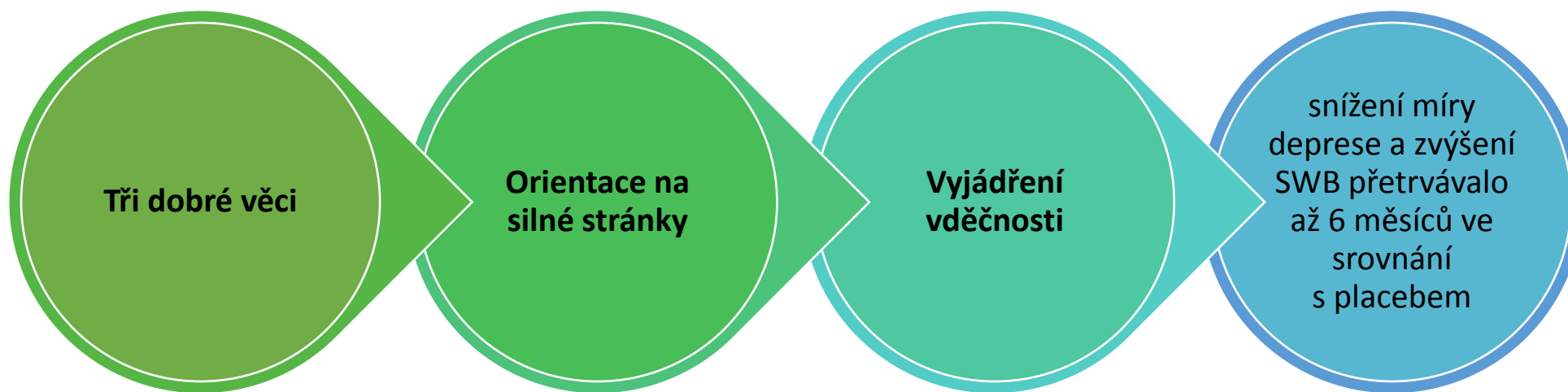


6. Představte si
svůj život od
konce



7. Bud'te
všímaví
(mindfulness)

Seligman, 2014



Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí — čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší.

Jan Werich



Relaxační techniky, meditace, každodenní praxe



MEDITACE



RELAXAČNÍ TECHNIKY



MINDFULNESS



Mindfulness

Body scan







Práce s deníkem

Kdo má zkušenost?

Co vám funguje?

S čím vším může pomoci?

Jak na to?

Jak si ze psaní udělat návyk?

Techniky: emoční deník, deník vděčnosti, volné psaní, neodeslané dopisy, změna perspektivy, dialogy, pokládání otázek

Dále: tvůrčí psaní, biblioterapie, poetoterapie, deník v terapii

1. Záměr

2. Témata

3. Udělat si ze psaní rituál

4. Když to nejde/nevím o čem

5. Zpětné čtení

6. Jak dlouho psát?

7. Datujme zápisy



Co jsme dnes dělali?



Brainstorming

SMART cíl?



S = Specifické

M = Měřitelné

A = Adekvátní

R = Realistické

T = Terminované

Akční plán

Zvolte si 1 aktivitu, které se budete další měsíc věnovat

Vytvořte cíl, který bude SMART

1. konkrétní
2. měřitelný (jak zjistím, že jsem to splnil/a?)
3. přijatelně těžký
4. relevantní k vaší situaci
5. časově ohraničený

- úprava výživy (co konkrétně)
- odstranění zlovyku
- pravidelná pohybová aktivita (alespoň 30 minut denně 5x týdně)
- úprava režimu, podpora kvality spánku
- autorelaxace dle určité techniky či dýchací cviky každý den
- meditace či cvičení mindfulness každý den
- naučit se vést relaxace
- krátkodobé fyzické stresy (vystavení chladu, horku, náročné cvičení, krátkodobé půsty) alespoň 1x týdně
- vlastní umělecká aktivita alespoň 2 hodiny týdně
- preventivní lékařské prohlídky



Akční plán – co dál?

Vytvořte trojice

Svoje cíle si nasdílejte

Proveďte oponenturu (je cíl vážně SMART?)



Otázky?

Zpětná vazba:

Co si odnáším pro sebe?

Co si odnáším do své praxe?

Co bych potřeboval/a příště jinak?