



C8995: Týmy, řízení a komunikace

(Sebe)řízení

Mgr. Tomáš Kratochvíl

Opakování: Motivace

- **KLÍČOVÉ POJMY**

- **interní vs externí**
...a jejich škála
- **potřeba úspěchu**
...vyhnutí (ne)úspěchu
...vnímání (ne)úspěchu
- **overjustification effect**

ZÁKLADNÍ TEORIE MOTIVACE

- teorie potřeb
- teorie očekávání
- teorie stanovování cílů
- sebedeterminační teorie

5. Selfmanagement

Klikr



Naučit se techniky
zvládnání stresu
- obecně (mindfulness?)
- u zkoušek
- nebo před prezentací
a vystupováním před
publikem

Chtěla bych umět zvládnat
stres a sebe ve stresu
Dozvědět se, jak to přijde
podejít
(No, že bych se teď hrozně,
ale třeba vždycky může
být lepší)

Jak pohodlně reagovat
na nečekané situace
-> obalit si tělo,
kritiku apod.

Děsí se schopnosti meziúrovní
komunikace -> nadřazený/
podřazený
Selfmanagement - ako sa
prinútiť k plánovaniu /syste-
matickému prístupu
Ako viesť tím? Ako byť
perfektný šéf?

- self-management
-> zvládání stresu při studiu
i mimo něj
-> jak si odvyknout na plánování,
že by spontánní :-)

Práce se skupinou
(třída, klubek apod.)
↓
údržení si přiměřené
autority

Co je to stres?

Opakování
k poznávání

Stres

Stresory

Řízení

Aktivity

- **NESPECIFICKÁ REAKCE NA POŽADAVEK** (Selye, 1967)
 - tedy příjemný i nepříjemný
- **PRODUKT INTERAKCE STRESORŮ A SCHOPNOSTI ZVLÁDAT JEJICH PŮSOBENÍ** (Cooper et al., 2001)
- **CHRONICKÁ NEROVNOVÁHA MEZI INVESTICÍ ÚSILÍ DO PRÁCE A DO AKTIVIT PODPORUJÍCÍCH ZOTAVENÍ** (Taris et al., 2008)
- **KRÁTKODOBÝ STRES**
 - aktivizuje
 - pomáhá s náročností
 - nereflektuje modernitu
 - dočasné fyzické důsledky
- **DLOUHODOBÝ STRES**
 - brzdí a unavuje
 - horší reakce na akutní stres
 - zvyšuje riziko chorob
 - chronické bolesti

Z výzkumu

- **50 % LIDÍ ZAŽÍVÁ BĚŽNĚ STRES V PRÁCI** (EU-OSHA)
 - v ČR asi 39 % (Karlova univerzita, 2015)
- **MLADÍ PRACOVNÍCI ZAŽÍVAJÍ V PRÁCI VÍCE STRESU NEŽ JEJICH STARŠÍ KOLEGOVÉ**
- **CO ZPŮSOBUJE NÁRŮST V MODERNÍ SPOLEČNOSTI?**
 - dvojkariérové domácnosti
 - rychlé proměny v pracovním prostředí
 - prodloužení produktivního věku
 - dostupnost práce z domova



Z výzkumu

Opakování
k poznávání

Stres

Stresory

Řízení

Aktivity

- **51 % ZAMĚSTNANCŮ PODÁVÁ KVŮLI STRESU SNÍŽENÝ VÝKON** (APA, 2009)
 - v ČR asi 39 % (Karlova univerzita, 2015)
- **DLE ZÁKONÍKU PRÁCE (2016):** povinnost předcházet stresu na pracovišti
- **NEGATIVNÍ DOPAD NA PRACOVNÍKY I ORGANIZACE?**
 - chyby v práci
 - nehody
 - absence
 - narušení klimatu



Řešení?

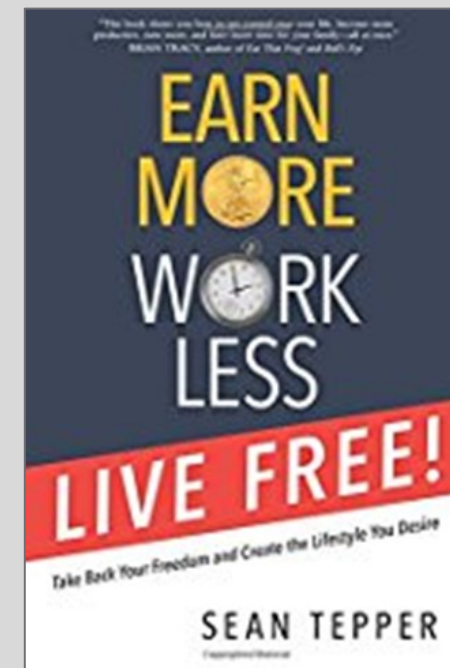
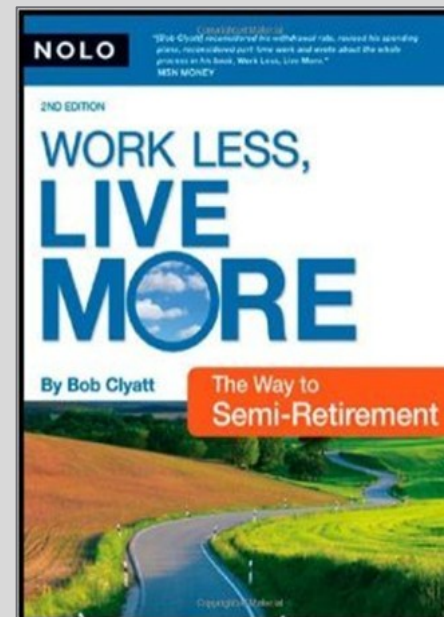
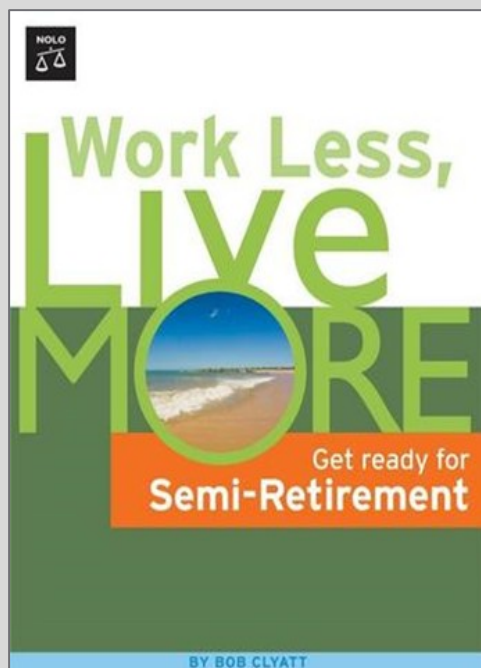
Opakování
k poznávání

Stres

Stresory

Řízení

Aktivita



...REDESIGN PRAC. PODMÍNEK & POSÍLENÍ PRACOVNÍKŮ

Co při studiu stresuje vás?

- **ROZTŘÍDĚNÍ**
 - Které jsou akutní?
 - Které dlouhodobé?
- **ZKUSTE JE SEŘADIT PODLE PALČIVOSTI**
- **U KTERÝCH SI DOVEDETE PŘEDSTAVIT, ŽE BY SE S NIMI MOHLO DOBŘE PRACOVAT?**



Zdroje pracovního stresu

- **NEADEKVÁTNÍ POŽADAVKY**
 - časové, náročnost práce, na kvalitu výstupů
 - přetížení odpovědností (i za neovlivnitelné)
- **PŘETÍŽENÍ** (přesčasy, spěch)
- **ŠPATNÁ ŽIVOTOSPRAVA**
 - nedostatek spánku, špatný biorytmus
 - špatná a nepravidelná strava
- **NEDOSTATEK ČASU NA SEBE A ODPOČINEK**
 - pocit nemožnosti zastavit, zpomalit, uniknout



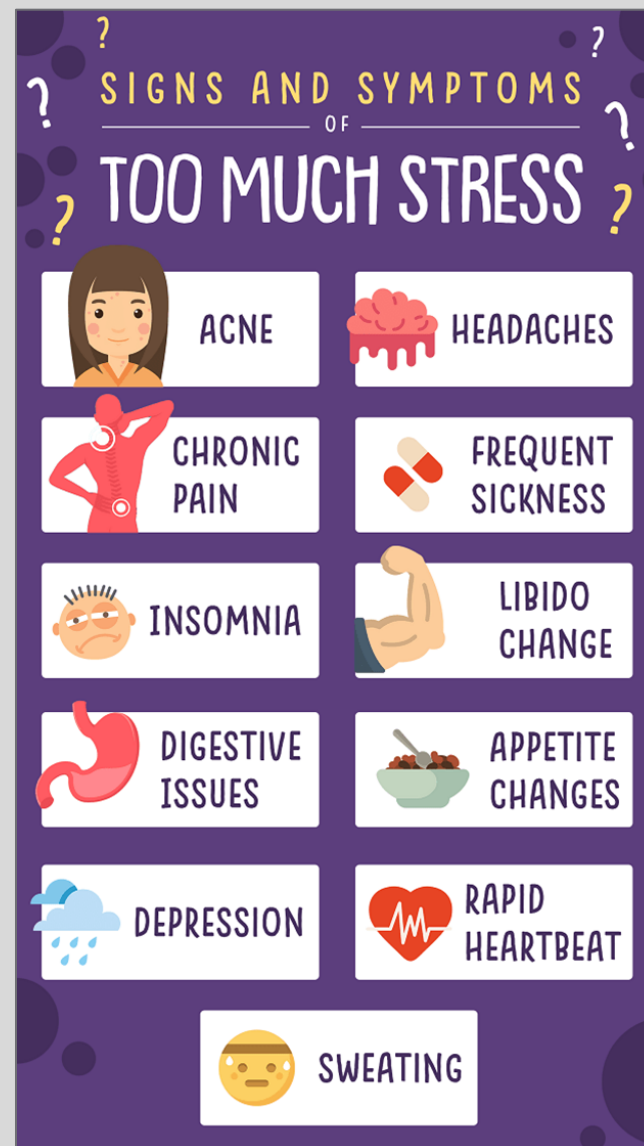
Zdroje pracovního stresu

- **ZTRÁTA HRANIC A SOUKROMÍ**
 - nutnost nebo očekávání dostupnosti
- **HOSTILITA ČI NÁTĹAK NADŘÍZENÉHO**
- **NEDOCENĚNÍ KVALITY PRÁCE**
 - chybějící pocit smysluplnosti, uspokojení
- **TLAK NA VÝDĚLEK**
 - vnější i vnitřní
- **KONFLIKTY V OSOBNÍM ŽIVOTĚ**
 - nemožnost plnit role, negativní reakce okolí



Symptomy stresu

- **FYZICKÉ**
- **KOGNITIVNÍ**
- **EMOCIONÁLNÍ**
- **BEHAVIORÁLNÍ**



Jaké strategie zvládání využíváte?

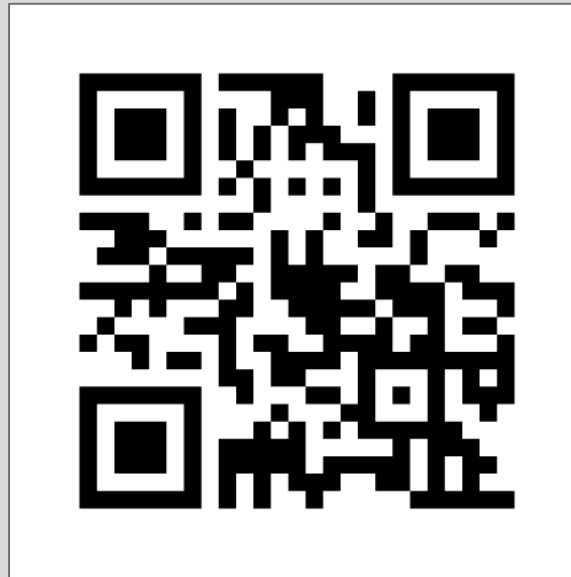
Opakování
k poznávání

Stres

● Stresory

Řízení

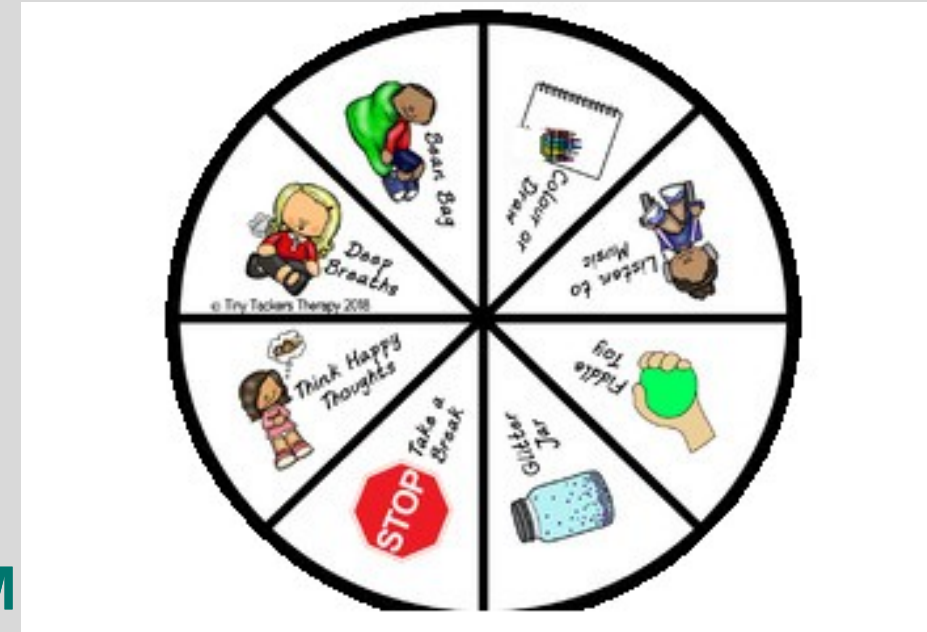
Aktivity



www.menti.com kód 7717 3060

Strategie seberegulace

- **PRAVIDELNĚ A POSTUPNĚ**
 - vůle jako sval
- **MENŠÍ ÚKOLY**
- **BÝT NA SEBE HODNÍ**
 - dopřejte si možnost regenerace
- **VYTVOŘIT SI AVERZI KE ZLOZVYKŮM**
- **PRAKTICKÉ TIPY**
 - „Rychlé poznámky“, „buzer lístek“ (Ludwig)
 - soustředit se na 1 věc (Windows Stay Focused)
 - před spaním bez modrého světla



Co je to leadership?

- **VŮDCE/VEDOUCÍ/LÍDR**
 - Kdo se stává lídrem? Proč?
 - Jací lídři jsou efektivní?
- **VEDENÍ**
 - Jak lídr jedná?
 - Jak funguje vedená skupina?
- **TEORIE**
 - „great man“, rysové, prototypická
 - situační, kontingenční
 - transakčně-transformační



Teorie sociální identity v leadershipu

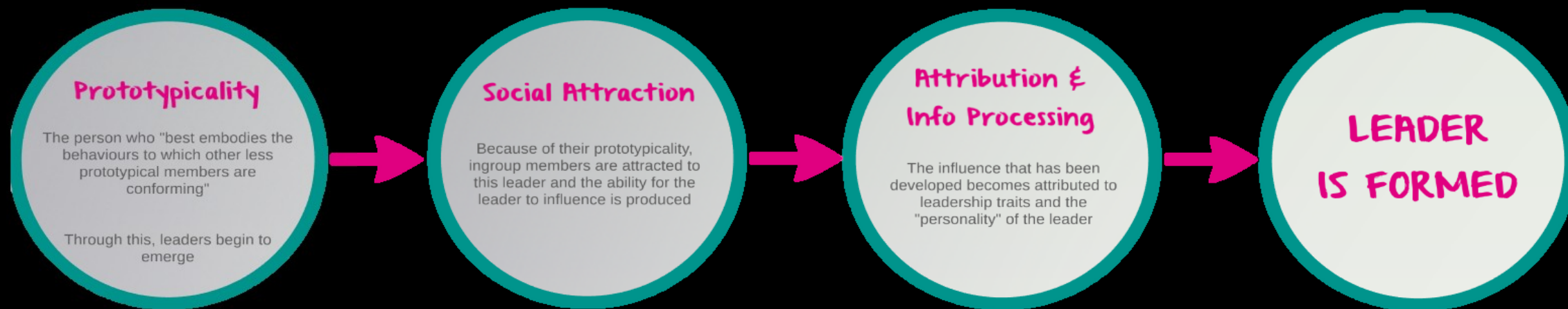
Opakování
k poznávání

Stres

Stresory

Řízení

Aktivita



Situační a kontingenční teorie

Opakování
k poznávání

Stres

Stresory

Řízení

Aktivita

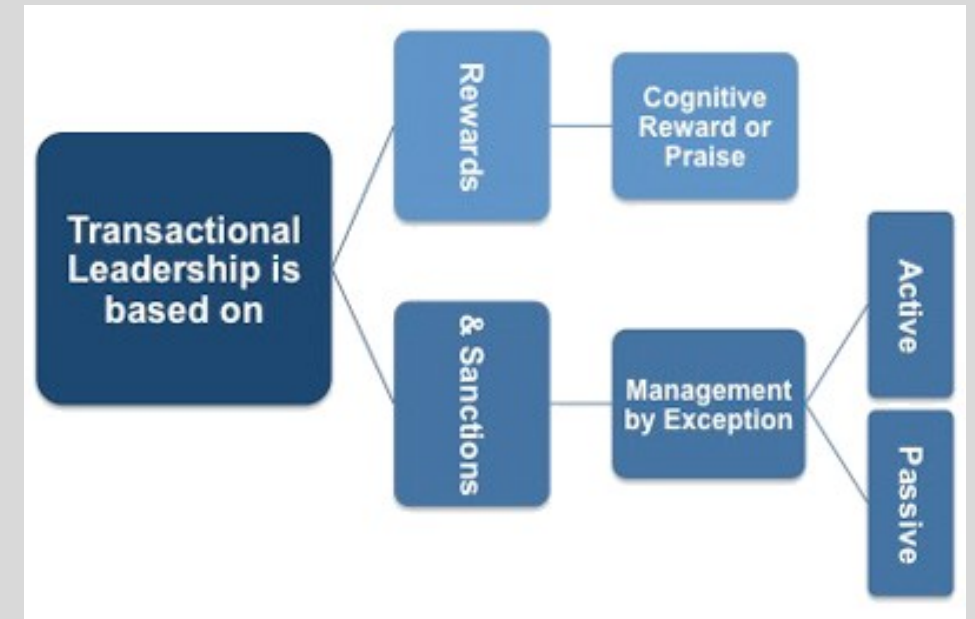
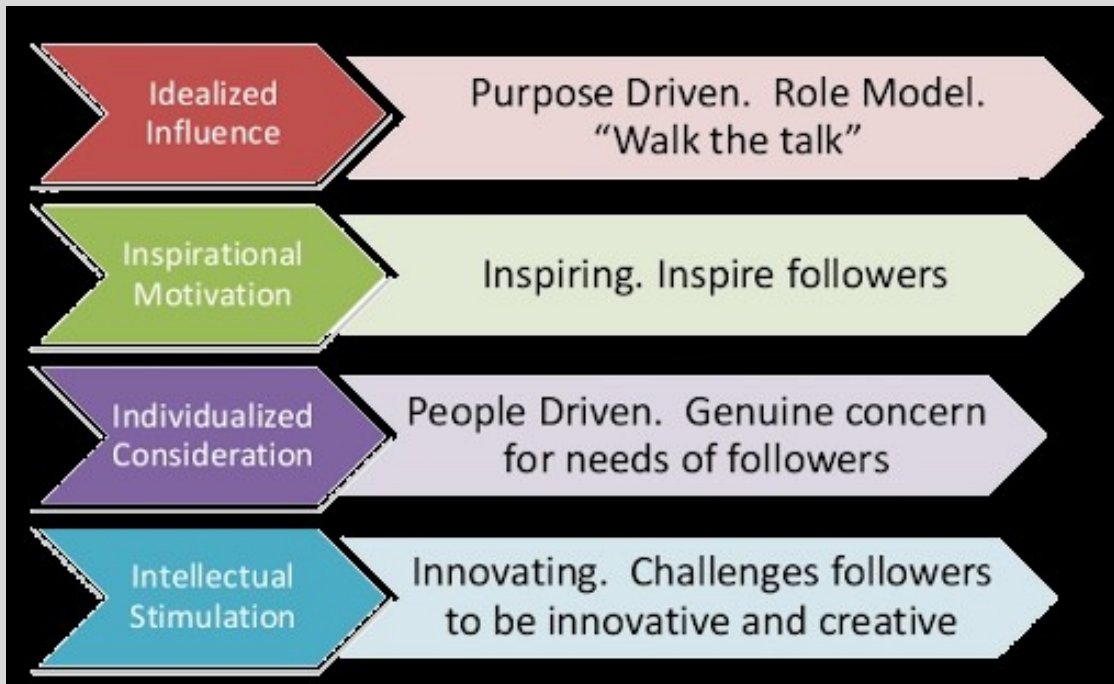
Situational Leadership – one size doesn't fit all!

High Relationship

Vhodný přístup	Vztahy s podřízenými	Moc daná pozicí	Strukturovanost úkolu	Příznivost situace
Úkolový (nízký skór LPC)	Dobré	Velká	Vysoká	Velmi příznivá
	Dobré	Velká	Nízká	
	Dobré	Malá	Vysoká	
Vztahový (vysoký skór LPC)	Dobré	Malá	Nízká	Středně příznivá
	Špatné	Velká	Vysoká	
	Špatné	Velká	Nízká	
	Špatné	Malá	Vysoká	
Úkolový (nízký skór LPC)	Špatné	Malá	Nízká	Nepříznivá

Low Relationship (Authoritative)

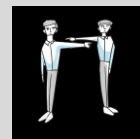
Transformační a transakční teorie



Hands-off přístup. Neřešení.



Nerozhodnost. Nehodnocení.



Přesouvání zodpovědnosti.

Zařad'te následující lídry podle teorií

- **NEBOJTE SE K ZAŘAZENÍ POUŽÍT INTERNET.**
 - stačí i Wiki
- **POKUD ŽÁDNÉHO NEZNÁTE DOST DOBŘE, VYBERTE VLASTNÍHO. KLIDNĚ I FIKTIVNÍHO.**
- **SEZNAM:**
 - Napoleon Bonaparte
 - papež František
 - Harry Potter

C8995: Týmy, řízení a komunikace

(Sebe)řízení

Mgr. Tomáš Kratochvíl

Díky za pozornost!

