

COACHING·SPACE·

Váš prostor pro změnu

**ROZVOJ
SENIORSKÝCH KOMPETENCÍ
Osobní rozvoj seniora**

Ing. Iveta Hlaváčová, MBA

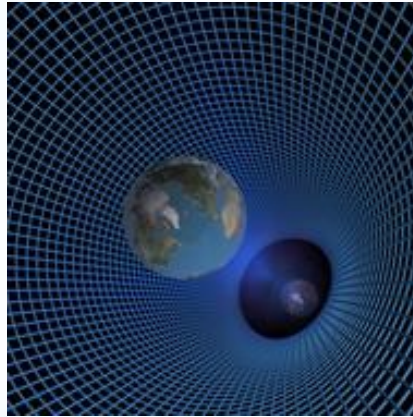
Certifikovaný osobní a firemní kouč

01.03.2018

CESTA K VLASTNÍ SPOKOJENOSTI

- KOMUNIKACE - ZPŮSOB SMÝŠLENÍ - OSOBNÍ STYL
- SEBEPOZNÁNÍ -

PŘÍTOMNOST



MINULOST

BUDOUCNOST

Vše, co se kolem nás odehrává, odehrává se v naší mysli. Naše mysl může být naším přítelem i nepřítelem. To, jakou roli bude v našem životě sehrávat, rozhodujeme jen my sami.

VĚDOMÁ PRÁCE SE SEBOU SAMÝM

- 👍 Využití základní schopnosti lidské mysli - tzv. všímavosti (**mindfulness**).
- 👍 Uvědomění si vlastních **hodnot, přesvědčení, rolí, identity, poslání, smyslu a sounáležitosti**.
- 👍 Uvědomění si vlastních silných stránek - **sebepoznání**.
- 👍 Systematický **rozvoj seniorských kompetencí**.

SEBEPOZNÁNÍ, SMÝŠLENÍ

Martin E. P. Seligman je americký psycholog, profesor psychologie na University of Pennsylvania. Proslul svou teorií naučené bezmocnosti, kterou rozvinul při pokusech vysvětlit fenomén deprese.



„Od nařčení, která se nezakládají na pravdě, se můžeme více či méně snadno distancovat. Mnohem hůře se však distancujeme od žalob, kterými denně častujeme sami sebe.“

— Martin Seligman

SEBEPOZNÁNÍ

Člověk by tedy měl prostřednictvím sebepoznání **usilovat o zdravé a stabilizované JÁ.**

Je možné definovat například následující čtyři obrazy sebe sama:

- * subjektivní JÁ (můj pohled na to, jaký jsem, jaké mám kvality, co umím, kam patřím);
- * zrcadlové JÁ (představa o tom, jak mě vnímají druzí);
- * reálné JÁ (skutečné vlastnosti jedince);
- * ideální JÁ (přání a představa, jaký/čím bychom chtěli být).

SILNÉ STRÁNKY A TALENTY

ZAMYSLETE SE 😊

- 👍 Co Vám energii dává a co Vám ji naopak bere?
- 👍 Co děláte intuitivně a ono to funguje, aniž byste o tom více přemýšleli?
- 👍 Při jaké činnosti se nejrychleji zlepšujete, aniž by Vás to stálo vyčerpávající úsilí?
- 👍 Při jaké činnosti dosahujete dobrých výsledků?
- 👍 Po dokončení jaké činnosti se Vám stává, že máte chuť s ní začít znovu?

HODNOTY

TERČOVÝ DIAGRAM SENIORA

OSOBNÍ ROZVOJ
VZDĚLÁNÍ

VOLNÝ ČAS

ZDRAVÍ

VZTAHY

HODNOTY, PŘESVĚDČENÍ, IDENTITA,

ROLE

SMYSL

LOGICKÉ ÚROVNĚ
SENIORA



LOGICKÉ ÚROVNĚ SENIORA

Prostředí

Rovina prostředí určuje kontext, v němž se projevují všechny výše uvedené úrovně. Je to vše co nás obklopuje, mimo nás samé.

Je mé prostředí ve shodě s tím, co chystám udělat?

Jaký vliv to bude mít na mé prostředí? Jak mě může podpořit?

LOGICKÉ ÚROVNĚ SENIORA

Chování

Naše chování je to, co skutečně děláme a říkáme. To, co lidé kolem nás mohou vidět a slyšet. Máme určité zažité, charakteristické vzorce chování, které nám pomáhají dosahovat toho, co chceme.

Co chci dělat?

Co přesně udělám?

LOGICKÉ ÚROVNĚ SENIORA

Schopnosti, způsobilosti

Na této rovině přemýšlíme o svých předpokladech, znalostech, schopnostech, dovednostech, o svých silných i slabých stránkách.

Jaké znalosti a dovednosti k tomu mám?

Které schopnosti k tomu mohu posílit?

LOGICKÉ ÚROVNĚ SENIORA

Hodnoty a přesvědčení

Naše přesvědčení jsou emocionálně zabarvené názory o sobě samých, druhých lidech a životních situacích, které považujeme za pravdivé a platné.

Jak je to ve shodě s tím, co je pro mě důležité?

Jak to upevňuje to, co je pro mě důležité?

LOGICKÉ ÚROVNĚ SENIORA

Identita, poslání (role)

V rovině identity přemýšlíme o tom, kdo jsme, jaký pocit máme ze sebe sama a kým bychom chtěli být, jakým bychom se chtěli stát, jak bychom chtěli, aby nás vnímali druzí lidé.

Jak je to v souladu s tím, kým se chci stát?

Jak to posiluje moje pochopení toho, kým jsem, kým se stávám?

LOGICKÉ ÚROVNĚ SENIORA

Smysl, sounáležitost

Rovina smyslu se vztahuje k věcem, jež nás přesahují. Přemýšlíme o svém vztahu k větším, nás přesahujícím systémům (rodina, naše komunita...).

Jaký pro mě má smysl toto dělat?

Čím mi to umožňuje přispívat druhým lidem?

PRÁCE S ENERGÍÍ

**V ČASE NÁKLÁDEJTE EFEKTIVNĚ SE SVOJÍ ENERGÍÍ
(NE PŘÍMO S ČASEM)**

FYZICKÉ - TĚLO

- ✓ PRAVIDELNĚ A ZDRAVĚ JEZTE, SPĚTE
- ✓ PĚSTUJTE SVÉ KONÍČKY A HÝBEJTE SE
- ✓ DODRŽUJTE PŘESTÁVKY, POLEDNÍ PAUZY

EMOČNÍ - SRDCE

- ✓ RELAXUJTE, DÝCHEJTE (SOUSTŘEDĚNĚ)
- ✓ VĚNUJTE ČAS ZÁBAVNÝM ČINNOSTEM



PRÁCE S ENERGÍÍ

MENTÁLNÍ - MYSL

- ✓ MEDITUJTE - mindfulness
- ✓ ŽIJTE PROAKTIVNĚ MÍSTO REAKTIVNĚ
- ✓ NENECHTE SE VYRUŠIT Z FLOW



SPIRITUÁLNÍ - DUCHOVNO, SMYSL

- ✓ ŽIJTE V SOULADU SE S SVÝMI HODNOTAMI



PRINCIP VŠÍMAVOSTI

1. všímavost k tomu, co se děje **kolem nás**.
2. všímavý **stav mysli** spojený se zaměřením pozornosti na přítomný okamžik, s důkladným uvědomováním si všeho, co přichází do vědomí, s postojem otevřenosti, nehodnocení, neulpívání, přijímání a zájmu.
3. **sebereflexe 2 řádu**.

„Mindfulness je metoda všímavosti pomoci, které můžete trénovat dovednosti, které použijete v běžném životě, abyste měli odvahu váš život naplnit tím, co vám dává smysl, i za přítomnosti překážek“.

DĚKUJI ZA POZORNOST !