



## Záznam z kurzu Mentální odolnost

**Termín a doba konání:** čtvrtek 4. 1. 2024, 13:00-19:30 hodin

**Místo konání:** GMH, Studentská 895, Mnichovo Hradiště

**Přítomny:** viz prezenční listina

**Lektorka:** Mgr. Dagmar Mega

### **Program:**

---

1) Timemanagement

---

2) Práce se stresem

---

Kurz jsme započali dvěma cviky na propojení levé a pravé hemisféry (jakými mozgovými refreši). Podobných her jsme si v průběhu kurzu vyzkoušeli několik. Následně jsme se seznámili s pojmem timemanagementu – abychom mohli pojem naplnit, potřebujeme k tomu naše data. Vytvořili jsme si tedy kolo životní spokojenosti, vypsali jsme si oblasti, které jsou pro nás důležité, ještě jsme je i oškálovali od 0 do 10 (jak jsem s danou oblastí spokojena), kolik času jí věnujeme. Pak jednotlivé body propojíme. Jak je možné, že na něco nemáme čas? Čím to je? Vždyť jde o věci, které jsou pro nás důležité. Je tedy třeba vytvořit si časový plán (ideál a realita). V jaké oblasti cítíme potřebu lépe pracovat s časem? (Doma, v práci?) V timemanagementu můžeme pracovat s tužkou a papírem, někdo třeba využije mobilní aplikaci. Je důležité vytvořit si časový plán (ideál), pak do něj napasovat skutečnost (realita). Když chceme někomu pomoci s plánováním času, potřebujeme vědět, zda má nějaký plán (umět plánovat je důležitá dovednost). V druhém kroku je třeba udělat si časový snímek (jaká byla realita?). Lektorka průběžně reagovala na podněty účastníků – jeden z dotazů se týkal i dětí (je lepší říct dětem, že teď jako učitel dělám 30 minut přípravy a pak si budeme společně 1 hodinu hrát, než aby děti zasahovaly do příprav, které by pak trvaly třeba hodinu a půl).

Faktory ovlivňující naše plány / narušitelé timemanagementu:

1) vnější příčiny (např. telefonát klienta, děti) x 2) vnitřní příčiny (jsou dány mnou, návyky, zlovyky, prokrastinace, priority, osobní nastavení)





1) co neovlivním (vnější faktory, které nemohu mít pod kontrolou – klienti, nařízení, zvyklosti firmy; nemohu naplánovat, mohu s nimi rámcově počítat) x 2) co ovlivním (vnitřní faktory, které jsou jako nevědomé programy a mohu je korigovat jen částečně – např. začínám plnit úkoly vždy na poslední chvíli) – je třeba zvědomit spouštěče a postupně odstraňovat neužitečné vzorce.

20 % času je vhodné si dát o plánu n vnější faktory (není to volný čas, musím s tím ale počítat).

Často také míváme permanentně nedokončené nějaké úkoly – jaký je to typ úkolů? Kolik času je potřeba k jejich dokončení? Opakují se? Je dobré si vypsat, o jaké úkoly se jedná a kolik času nám zaberou. Třeba zjistím, že jsou to krátké časové úseky („jedu“ v kvantitě, ale měla bych „jet“ v kvalitě) – díky tomu mohu prioritizovat. Čas je otázka priorit!!! Prokrastinujeme v momentu, kdy mozek potřebuje mentální přestávku.

Jak funguje mozek? Návyk nelze pouze odebrat, je třeba ho nahradit! Individuální timemanagement můžeme využít např. při úklidu – pomáhá časové omezení! Musí být uvěřitelné – zakomponovat i radost, smysly. Platí i Paretovo pravidlo 80/20 – nerozplánovat si 100 % času, vždy musím mít 20 % času na operativu a počítat s tím, že 80 % je reálný čas.

Je nutné také „odlehčit hlavu“ - vypracovat si seznam úkolů (to do list), splněné odškrtnávat. Někdo třeba využívá plánovací aplikace (kalendář, připomenutí). Vše je nutné vizualizovat. Mít stanovené dílčí priority a jasný systém předávání úkolů, delegování, důsledné přebírání splněných úkolů.

Osobnostní nastavení – jak si organizujeme život? Plánovači (usuzování, systematickosti, plánovitost, začínají brzy, rozvrhování, metodičnost, zvládají rutinu, nemají rádi neočekávané změny) x improvizátoři (uvolněnost, otevřenost, sklon začít pracovat pod tlakem, spontaneita, bezstarostnost, upřednostňují nové možnosti před osvědčenými).

V druhé části kurzu jsme se věnovali problematice stresu. Je v první řadě důležité uvědomit si, co nás stresuje, co nás vytočí. Vše ovlivňují jednotlivé zóny: 1) komfortní zóna, 2) výzva = zóna učení a pokroku (něco nezvyklého, nestandardního, překvapivého, nečekaného; mozek je aktivní; mohou vytvářet nové synapse a upevňují se; motivátorem překročení zóny komfortu do výzvy jsou „hormony štěstí“; sem se musíme dostat a chvíli zde setrvat, pokud chceme zajistit pokrok; zjišťujeme, jaké podněty a jaká síla podnětů je třeba k dosažení této zóny); 3) zóna stresu. Zóny jsou pohyblivé a individuální, podle nich můžeme upravit prostředí, přístup.

Stres krátkodobý (můžeme s ním pracovat a posouvat hranici nekomfortní a stresové zóny) a dlouhodobý (chronický, nebezpečný). Aktivita na snížení stresu – pomáhá uvědomit si, že jsme ve





Spolufinancováno  
Evropskou unií



stresu. Říct si o pomoc, mít signál pro ostatní a dát jim včas vědět, co nám dělá dobře, aby to mohli zařídit. Zpracovat stres následně – zmapovat si, co nás do stresu dostává; sensorický profil; emoční profil – emoce vázané na místa, předměty, lidi, situace; vytvořit si kolo životní spokojenosti. Udělat výraznou změnu, která většinou zasáhne do žebříčku vlastních hodnot, změnit neužitečné návyky, zařadit užitečné. Změnit prostředí, stravu, pohyb a spánek.

Jak se vyrovnat s vnějšími zásahy? Když se něco děje jinak, než očekáváme, můžeme: změnit okolní faktory, snaha ovlivnit vnější prostředí. Když se nedaří, tak změnit úhel pohledu, jiná perspektiva, teorie možností. Když ani to nepomohlo nebo nešlo, tak se s tím smířit, vzít to jako fakt (přijetí).

V závěru setkání nás lektora ještě seznámila s metodou Snoezelen (sensorické podněty), kde se pracuje s vizuálními podněty, hmatovými podněty (osahali jsme si různé kamínky), sluchovými podněty (tibetská mísa), čichovými podněty (šátky s vůní). Přes smysly je totiž možné aktivizovat mozek (trénink smyslů!).

Před odchodem pak účastnice kurz zreflektovaly, co pro ně bylo nové, užitečné a jaký bude jejich první krok, který učiní.

**Zaznamenala: Markéta Tomášová**

