



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Stres a jeho prevence

INAPA s.r.o.

TOTO VZDĚLÁVÁNÍ JE FINANCOVÁNO Z PROSTŘEDKŮ ESF PROSTŘEDNICTVÍM OPERAČNÍHO PROGRAMU LIDSKÉ ZDROJE A ZAMĚSTNANOST A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY.

Srdečně Vás vítáme na dnešním semináři

TEMPO TRAINING & CONSULTING a.s. poskytuje profesionální služby v oblasti vzdělávání dospělých od roku 1996. Ze dvou školících center v Ostravě a Praze připravujeme vzdělávací akce pro klienty z celé České republiky. Naše aktivity jsou zaměřeny do oblastí osobnostního, počítačového a jazykového vzdělávání. Naše společnost je akreditována Ministerstvem vnitra ČR. V oblasti počítačových kurzů jsme akreditováni Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Jsme také testovacím střediskem ECDL.

Jedním z hlavních cílů naší společnosti je podpora osobního růstu jednotlivců i celých týmů. K naplnění těchto cílů nám také pomáhá spolupráce s dalšími organizacemi v rámci projektů Evropské unie. Tvorbou a realizací grantových projektů se zabýváme již od roku 1997. V současné době je velká část našich aktivit směřována k rozvoji lidských zdrojů prostřednictvím ESF v ČR ve spolupráci s významnými zaměstnavateli v regionech celé České republiky.

Společnost TEMPO TRAINING & CONSULTING a.s. ve spolupráci s realizačním týmem Vaší společnosti připravila tento seminář, který je navržen dle vzdělávacích potřeb účastníků cílové skupiny.

Vážíme si důvěry Vás všech.

Obsah

A.	Stres a jeho zvládání	2
B.	Projevy stresu	3
C.	Emoce	3
D.	Vnitřní životní programy	6
E.	Techniky zvládání stresu	6
F.	Relaxace	8
G.	Emoční inteligence	10
H.	Desatero proti stresu	11
CH.	Test	12
I.	Vlastnosti a dovednosti úspěšných lidí	13
J.	Použitá a doporučená literatura	14

***Stresu se nelze vyhnout.
Každý si sice neporadí, ale vy se o to můžete
alespoň pokusit.***

A. STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ

STRES – stav psychické zátěže, která vzniká působením rušivého faktoru na člověka po dobu uspokojování jeho potřeb nebo v době, kdy dosahuje nějakého cíle. Stres svým působením stěžuje, ba znemožňuje uspokojení potřeby nebo cíle – psychická zátěž.

STRESOR – činitel, faktor, původce, podnět, příčina stresů, stresové reakce, stresového stavu (např. i faktor popálení atd.) – spouští stresovou reakci.

STRESOVANÝ – způsobený duševní, psychickou zátěží, napětím, stresem, příznačný pro stresy.

Stres je nazýván typickým problémem naší doby. Vyšší šance přinášejí vyšší nároky, rubem vyšších nároků je vyšší stres.

ZÁTĚŽ – vzniká v situacích, kdy jedinci dojdou prostředky na její vyřešení, neví si rady a dostane se tak na hranice svých možností. Automatickou reakcí na takovou situaci je stres. Zátěž je podnětem a stres je reakcí na něj a projevuje se změnou normálního chodu fyzických funkcí. Vnější vlivy mohou být jak negativní, tak pozitivní. Organismus však přesto nese zátěž – dovolená, svatba, rozvod, narození dítěte.

K ČEMU STRES SLOUŽÍ?

1. stres pomáhá organismu udržovat rovnováhu, která byla vnějšími vlivy narušena
2. je to adaptační odpověď organismu, pomáhá člověku vyvinout vhodné fyziologické, emocionální a psychologické reakce (přežití), uvolňuje pro tělo energii, nutnou k dané akci.
3. v přirozeném prostředí nastává po stresu fáze uvolnění, uklidnění a obnovení energie. Pokud k tomu nedojde, dochází v vyčerpání a energetický účet se vyprazdňuje. Organismus je pak náchylnější k onemocnění, jak fyzickým, tak psychickým. Statistiky uvádějí, že až 70% onemocnění civilizačními chorobami je spjata nějakým způsobem s nadměrnou mírou stresu.

JAK STRES VZNIKÁ?

Stres vzniká, když se vyskytne **podnět**, na který jedinec zareaguje **stresovou reakcí**.

Proces, kterým organismus prochází pro znovuzískání vnitřní rovnováhy, se nazývá **všeobecný adaptační syndrom**. Tento proces se rozvíjí ve těchto fázích:

Šok → člověk je jako omráčený → spouští se obranné mechanismy → **poplachová reakce**, tj. **AKUTNÍ REAKCE** → vyčerpání – **vyhoření** → vážné problémy.

B. PROJEVY STRESU

Jednotlivé reakce se vzájemně ovlivňují, působí na sebe jako systém. Jejich projevy jsou vzájemně provázány, nelze je od sebe oddělit. Často se ve stresu dostáváme do spirály, která automaticky vede ke zhoršování stavu, tedy do začarovaného kruhu.

Organismus bušení srdce husí kůže bolest a sevření za hrudní kostí nadměrné pocení rukou či nohou nechutenství bolesti břicha, plynatost, průjem časté nucení k močení menstruační poruchy bolesti páteře migréna, záchvaty bolesti hlavy nezájem o sex	Jednání a chování nerozhodnost, naříkání vyšší nemocnost, absence v práci pozdní příchody, častější odchody menší zájem o práci neschopnost přijmout další úkoly odmítání zodpovědnosti menší produktivita a kvalita práce neschopnost vypnout a odpočívat konzumace alkoholu, kávy, jiných drog časté užívání léků
Emocionální příznaky prudké změny nálad neschopnost projevit náklonnost nadměrné starosti o vlastní zdraví omezení sociálních kontaktů zvýšená podrážděnost, popudlivost nespecifická úzkost denní snění	Myšlení černé myšlenky negativní vidění situace stále navracení se ke stejným myšlenkám neschopnost rozhodování neschopnost vidět východisko chybí alternativy přeskakování z věci na věc podezřívavost

C. EMOCE

(z lat. *e-motio*, pohnutí) jsou psychologické procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci. Vyvolávají a ovlivňují pak další psychologické procesy. Lze u nich zjišťovat přibližování či vzdalování, intenzitu a dobu trvání. Emoce jsou evolučně starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné. Emoce se poměrně snadno přenáší na ostatní (panika, pláč na pohřbech, neutišitelný smích apod.) Silné emoce mohou poškodit zdraví nebo dokonce přivodit smrt. Také dlouhodobé působení určité emoce může vést ke změnám zdravotního stavu.

Vlastnosti emocí

- **subjektivita** - na stejné situace mohou různí jedinci odpovídat různými a různě intenzivními emocemi (např. hněv nebo strach), pokud někdo reaguje výrazně odlišnou emocí než ostatní, zpravidla k tomu dochází z důvodu intoxikace (alkohol, drogy), poškození mozku nebo duševní choroby; pokud se u někoho nedostavují emoce, mluví se o apatii, lhostejnosti,
- **spontánnost** - emoce se spouštějí samovolně, s nízkou možností jejich ovlivnění rozumem,
- **předmětnost** - emoce se vztahují ke konkrétnímu zážitku (tím se liší od nálady, která je spíše nezacílená),
- **aktuálnost** - emoce se odehrávají bezprostředně, okamžitě,
- **polarita** - emoce lze zpravidla umístit na dimenzi libost - nelibost, jen někdy jsou nevyhraněné, ambivalentní (příjemný strach),
- **vliv na paměť** - emoční stavy mají vliv na paměťové procesy, pokud je nějaký údaj spojen s určitou emocí (pozitivní i negativní), jedinec si ho snáze zapamatuje; velmi silná emoce může schopnost zapamatování naopak snížit (úlek, vztek).

Funkce emocí

Původní smysl emocí je příprava jedince k adekvátní reakci na konkrétní zážitek. Kromě toho vedou emoce ke vstřípení zážitku. Například strach má jedince připravit na nebezpečí a vtisknout danou situaci do paměti jako nebezpečnou. Emoce tak vedou k vymezení a hierarchizaci hodnot, vytvoření schopnosti seberegulace.

Rozdělení emocí podle intenzity a délky trvání

- **afekt** - velmi intenzivní, krátkodobá emoce,
- **nálada** - méně intenzivní, dlouhodobější emoce,
- **vášeň** - intenzivní, dlouhodobá emoce.

Rozdělení emocí podle charakteru

Emoce lze podle jejich evolučního stáří rozdělit na základní a vyšší. Základní emoce se vyskytují nejen u všech národností a kultur, ale z velké části i u vyšších živočichů. Související jednání a mimika jsou zčásti vrozené (smích, pláč). Přesné vymezení základních emocí se u různých autorů liší.

Vyšší emoce

- **intelektuální** - zaměřené na překonávání překážek a problémů:
 - cit pro pravdu a hodnotu pravdy
 - zvědavost
 - frustrace z nepochopení
- **morální** - vystupují ve vztahu k morálce společnosti:
 - stud
 - altruismus
 - empatie
- **estetické** - hodnotí a vyjadřují vkus člověka

Základní emoce

emoce	podnět	reakce
strach	nebezpečí	útěk, únik
hněv	překážka, nepřítel	útok, agrese
radost	zisk, úspěch	uvolnění, úsměv
smutek	ztráta hodnoty, neúspěch	pláč, apatie
důvěra	přátelství, přímé jednání	spolehnout se na druhého
znechucení	nepříjemná věc nebo situace	odstranění zdroje znechucení, únik
očekávání	neznámá, nejistá situace	orientace, získávání informací
překvapení	nečekaná situace	nástup další emoce podle situace (strach, radost, očekávání aj.)

Citové vztahy

Kombinací určitých emocí se vytvářejí složitější vazby na ostatní jedince, které nazýváme citové vztahy.

Jsou to především:

- láska
- přátelství
- nenávisť
- nepřátelství
- závist
- pohrdání a opovržení
- odpor a štitivost

Tělesné pocity

Tělesné pocity nejsou emocemi, ale mají k nim úzký vztah - určitý tělesný pocit zpravidla vede k vyvolání některých emocí.

Mezi hlavní tělesné pocity patří:

- bolest
- únava
- hlad
- žízeň
- sexuální pocity (především orgasmus)

D. VNITŘNÍ ŽIVOTNÍ PROGRAMY

Program: MUSÍŠ BÝT PERFEKTNÍ – jakoby vám vnitřní hlas neustále říká: „Měl bys dělat lépe.“ Takový člověk zpravidla používá výrazy jako: „Samozřejmě“, „Jistě“, „Jasně“ ...

Program: BUĎ SILNÝ – opakujete si: „Musíš schovat svoji slabost“ a druhým říkáte: „To nevadí“ a „Bez komentáře“ a vaše výrazy jsou chladné a tvrdé.

Program: MUSÍŠ BÝT MILÝ – neustále se obáváte, že nejste k ostatním dost milý a často říkáte: „To jste laskavý“, „Myslíte, že byste mohl...“, „Vy víte nejlépe...“

Asertivní právo: Má, právo nebýt odpovědný za pocity jiných. Respektuji a vážím si svých pocitů. Přijímám odpovědnost za své vlastní pocity.

Program: MUSÍŠ SE VÍCE SNAŽIT – jestliže si neustále opakujete: „Měl bych se více snažit“ a často říkáte: „To je těžké“, „To neumím udělat“, „Nevím“ apod.

Asertivní právo: Mám právo zastavit, co jsem začal. Mám právo vyhrát. Mám právo něco dokázat.

Program: MUSÍŠ POSPÍCHAT – často si říkáte „To nikdy neuděláš“ a nahlas používáte: „Co ode mne chtějí?“ a „Rychleji, rychleji!“

Asertivní právo: Mám právo žít v přítomnosti. Mám právo na svůj čas. Mám čas dosáhnout toho, co chci.

E. TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Fyziologické přístupy zvládnání stresu.

Zvládnání stresu je založeno na ovlivnění našich vegetativních nervů a přinucení dominance v mozku v situacích, které vyvolávají stres.

- ☞ Dýchání do břicha.
- ☞ Stlačování prstů na ruce proti sobě - palec a ukazovák jedné ruky silně stlačují prst na druhé ruce.
- ☞ Pomalé pití studené vody, studená sprcha.
- ☞ Svlažení obličeje a velkých tepen na krku studenou vodou.
- ☞ Ďábelský obličej – vytvoření grimasy před zrcadlem, podržení na několik sekund, uvolnění a opět grimasa.
- ☞ Vykřičení se v lomu, v lese, v prázdném domě.
- ☞ Rozbití neužitečného předmětu.
- ☞ Tleskání rukama silně o sebe.
- ☞ Vyskakování do výšky na místě až do velkého zadýchání.
- ☞ Vykonávání stereotypní namáhavé fyzické práce (s přestávkami).
- ☞ Poslech relaxační hudby.
- ☞ Četba uklidňující literatury.
- ☞ Zadržetí dechu na dlouhou dobu a jeho pomalé vypouštění.
- ☞ Nakreslení osoby toho, na koho se zlobíte a roztrhání papíru s gusem.
- ☞ Pořízení boxovacího pytle a bouchání do něho co nejdříve po rozčilení, dokud vás vztek nepřejde.
- ☞ Vytvoření pozitivní kotvy.

Pozitivní kotva

*V období klidu, relaxace a pohody, pocitu spokojenosti se soustředte na příjemné pocity a zážitky. Pokud takový stav nastane, zmáčkněte palcem a ukazovákem pravé ruky místo na levé ruce a zapamatujte si ho. Když nastane další příjemná chvíle, zase si stlačte toto místo. Večer, když si pohodlně sednete nebo lehnete, vzpomeňte si na příjemné okamžiky prožité během dne nebo v minulosti a opět si silně stlačte stejné místo na ruce. Pokud tento postup budete často opakovat, vytvoříte si podmíněný reflex na příjemnost, tzv. **pozitivní kotvu**. Používejte ji ve chvílích stresu a nepohody.*

Produktivní a zdravé strategie

Pár tipů, jak se chovat v nepříjemné situaci:

- ✦ Vyslovovat jasné a jednoznačné požadavky.
- ✦ Počítat do deseti, než začnete reagovat.
- ✦ Stále si uvědomovat, že lidé jsou rozdílní a je to dobře, jinak reagují na zlost ženy, jinak muži.
- ✦ Konstruktivně si vyměnit názory, pohádat se, jít do sporu, který pročistí atmosféru.
- ✦ Nepouštět se do pseudoproblémů.
- ✦ Nepotlačovat nové nápady slovy „Nesmysl, to se nemůže podařit, vždy jsme to dělali takhle...“
- ✦ Vzpomenout si, co příjemného jste prožili s člověkem, na kterého se teď zlobíte.
- ✦ Nesnažit se druhému vnucovat myšlenky.
- ✦ Nekomunikovat s druhou osobou prostřednictvím třetí osoby.
- ✦ Pokusit se opustit nevhodné vzory řešení konfliktu.
- ✦ Nedělejte druhým, co se vám nelíbí.
- ✦ Rozlišovat cíle od prostředků vedoucích k cílům.

Dlouhodobě

- ✦ Vyhledávat alespoň občas fyzickou samotu a snažit se být na druhých nezávislý.
- ✦ Snažit se hodně smát a rozesmávat i ostatní. Kdo se směje, nemůže se zlobit.
- ✦ Mít sám sebe zdravě rád a být sám se sebou v míru.
- ✦ Umět se vcítit do druhých.
- ✦ Věřit druhým i sobě.
- ✦ Respektovat vlastní biologické hodiny.
- ✦ Dobře se připravovat na úkoly.
- ✦ Umět „vypnout mozek“
- ✦ Tělesná cvičení, masáže
- ✦ Relaxace
- ✦ Umět se svěřit druhému a mít k blízkým lidem důvěru.
- ✦ Dobře dýchat.
- ✦ Vzpomínat, myslet a vidět příjemné věci kolem sebe.
- ✦ Uvědomit si svou vnitřní filozofii.
- ✦ Podívat se čas od času na sebe a na vlastní starosti jakoby shora.
- ✦ Životospráva, sport, spánek, strava.
- ✦ V životě jde jen o vážné věci – uvědomovat si životní hodnoty – priority.

Obecně:

- Zvýšení informovanosti o tom, co se se mnou děje.
- Přímá činnost – „dát se do boje“.
- Utlumení určité činnosti, která by zhoršovala vlastní situaci.
- Rozhovor sám se sebou – přehodnocení situace, změna hodnot, jiné řešení.
- Obrácení se na druhé lidi i pomoc – radu, oporu, posilu.

Neproduktivní a škodlivé strategie

- ☹ Alkohol
- ☹ Psychofarmaka
- ☹ Pasivita – strkání hlavy do písku, sledování TV
- ☹ Plané stížnosti bez následného řešení
- ☹ Zmatkování – činnosti sále stejně špatně
- ☹ Obviňování druhých
- ☹ Neumět říci NE

MECHANISMY, KTERÉ NÁS NIČÍ

- 💣 Nepřiměřené nebo přehnaně nepřátelské reakce
- 💣 Sebeobviňující reakce
- 💣 Projekce (promítání chyb do druhých lidí)
- 💣 Popření v mysli (v podvědomí zůstává tlak emocí)
- 💣 Racionalizace (najdu si „rozumné důvody“, Proč...)

F. RELAXACE

Co je relaxace?

Relaxace je schopnost se zcela uvolnit fyzicky, psychicky i duševně. Schopnost zastavit se a zbavit se nashromážděného napětí. Relaxace je stav vnitřního klidu a míru: „Je mi to jedno“.
Jóga říká: Nemůže relaxovat tělo, dokud neuvolníte mysl.

Jak relaxace funguje?

Sympatikus vegetativního nervstva během stresu podporuje streovou reakci, tj. boj nebo útěk. Při dlouhotrvajícím dráždění se dostavuje neklid, vyčerpání, poruchy koncentrace a zvýšená náchylnost k nemocem.

Během relaxace dochází naopak k zapojení **parasymptatiku**, prohlubuje se dech, uvolní se svaly, nastává vnitřní klid, myšlenkový mír. Dostavuje se pocit optimismu, problémy se vzdalují a rozplývají, myšlenky se třídí a urovnávají. Vynořují se nenadálá řešení našich problémových situací.

Většina lidí relaxaci důvěrně zná, jen zapomněli, jak se do ní dostat. Není to tedy otázky učit se něco nového, ale spíše se rozponenout na něco důvěrně blízkého. Uvolnění lze dosáhnout i poslechem hudby, relaxačním cvičení nebo procházkou v přírodě.

Proč je relaxace pro tělo nezbytná?

- Uvolňuje stres bezprostředně po vypětí,
- zabraňuje dlouhodobým negativním vlivům stresu,
- zvyšuje odolnost organismu a fungování imunitního systému,
- umožňuje lépe spát a odpočívat,
- doplňuje zásoby energie pro další výkon,
- zvyšuje schopnost soustředit se a lépe řešit situace,
- zabraňuje zbrklému rozhodování a reagování,
- dovoluje vychutnat si pocit úspěchu,
- přináší pocit radosti, optimismu a chuti do života,
- pomáhá nám rychleji se učit z nabytých zkušeností,
- napomáhá spontánním projevům tvořivosti a představitosti,
- aktivizuje pravou mozkovou hemisféru...

Jak postupovat při nácviu relaxace?

Relaxace není pasivita, je to aktivní proces! Klíčem k úspěchu je náš dech.

Co to je, správně dýchat?

Chcete-li vědět, jak máte správně dýchat, pozorujte děti.

- Dýchání nesmí namáhat,
- dech má být plynulý,
- dýchání musí být rytmické (1:1 nebo 1:2, tj. výdech delší – pro uvolnění),
- dýchání musí být „dostatečné“ – odpovídající tělesné námaze (běžná frekvence 12 – 18 nádechů v klidu).

Dech při relaxaci by měl být „PLNÝ“ – tj. zahrnovat břišní, hrudní (žeberní) a horní hrudní (podklíčkový) dech. Lépe je dýchat nosem.

Bez jídla vydržíme několik týdnů, bez vody několik dnů, bez dýchání pár desítek sekund. Přesto považuje většina lidí dýchání za samozřejmost.

Základní dechová cvičení

a) příprava k relaxaci

- klidné prostředí, vyhněte se vyrušování (telefon, lidé...),
- počítejte s několika týdny na vypěstování návyku,
- nevzdávejte se, odměna je vysoká,
- bez násilí na sobě, laskavý přístup sám k sobě,
- přistupujte k relaxaci, jako byste přistupovali ke schůzce s někým známým,
- jednou až dvakrát denně 15 – 20 minut., nejlépe ve stejnou dobu (lépe se vypěstuje návyk),
- pohodlný oděv, sejmout brýle a ostatní doplňky,
- příjemná teplota ve větrané místnosti, deka, podložka, nebo pohodlná židle.

b) dechová cvičení

Pozorování svého dechu.

Pomalé dýchání: nádech, dvakrát tak dlouhý výdech, přestávka.

Brániční dýchání – v leže ruka na břicho – dýcháme do břicha, ruka se zvedá.

Hrudní dýchání – v zenovém sedu, ruce na hrudník, při nádechu se otevírají.

Podklíčkový dech – v zenovém sedu, ruce pod klíční kosti, při nádechu se zvedají.

Plný dech nácvik dechové vlny. Možno cvičit v vleže, vsedě i vestoje i s pohyby paží. Při nádechu jdou ruce nahoru – až do upažení, při výdechu klesají.

c) vizualizace při práci s dechem

- při výdechu si představíme, že veškerá negativní energie a zplodiny z těla odcházejí,

- při nádechu vchází do těla životodárná vesmírná energie, která oživuje a očisťuje buňky celého těla, prosvětluje je a uzdravuje,

- při plném nádechu si představíme, že nedechujeme dlaněmi i ploskami nohou, při výdechu zase jimi vydechujeme.

Po určité době pravidelného cvičení mizí potíže se studenýma rukama, reflex způsobuje, že ruce se sami zahřejí po několika málo takto provedených cyklech dýchání.

G. EMOČNÍ INTELIIGENCE

Emoční inteligence se na našem úspěchu v životě podílí osmdesáti procenty, a to i v profesích jako je vědec nebo inženýr. Emoční inteligence je souhrn emočních dovedností, které nám pomáhají dosáhnout toho, co chceme, cítit se spokojeně a být v souladu s lidmi kolem nás i sami se sebou.

Základní složky emoční inteligence

1. **Sebeuvědomění/sebereflexe** – znalost vlastních emocí

Lidé se silným sebevědomím si jsou vědomi svých slabín a nebojí se o nich hovořit, nejlépe s nadsázkou nebo humorem.

2. **Seberegulace** – vyplývá ze sebeuvědomění, ale jde jiným směrem.

Lidé, kteří ovládají seberegulace, umějí cílevědomě usměrňovat svoje reakce. Zvládají své emoce tak, aby odpovídaly situaci.

3. **Sebemotivace** – schopnost motivovat sama sebe. Vášeň pro dosahování výsledků kvůli sobě samotným – to je velmi důležitý postoj.

4. **Sociální uvědomění** – vnímavost k emocím druhých lidí (empatie). Je to umění vzít v úvahu pocity ostatních při vlastním rozhodování.

5. **Sociální dovednosti** – umění regulace mezilidských vztahů.

<p>Manažeři, kteří postrádají předchozích pět složek, pravděpodobně ve své pozici neuspějí.</p>
--

Emoce má každý, ať už to přízná nebo ne. Díky tomu se naše komunikace pohybuje ve dvou rovinách:

- a) **Věcný obsah**, neboli slova, která říkáme. Je to rovina věcná.
- b) **Emoce, city, vztahy** a je z větší části neverbální. Je to rovina vztahová.

Emoce můžeme vyjádřit dvojitým způsobem:

- a) otevřeně,
- b) kontrolovaně.

H. DESATERO PROTI STRESU

- ☺ Smějte se co nejčastěji. Aktivují se při tom „hormony štěstí“ (endorfiny) a posilují váš imunitní systém.
- ☺ Berte se takoví jací jste. Dobrý vzhled není jen otázkou oblečení, nalíčení či účesu, ale i osobního naladění a sebejistoty.
- ☺ Nenechávejte si své mínění pro sebe. Když vás někdo rozlobí, řekněte klidně ostatním, co si myslíte.
- ☺ Stejně jako smích patří k nejdůležitějším pocitům i pláč. Když se vám chce brečet, slyz ynepotlačujte.
- ☺ Splnit všechny úkoly, které na vás klade všední den je mnohdy těžké. Touha být ve všem perfektní, však vede jen ke stresu.
- ☺ Zjistěte, jak dlouhý spánek vám nejvíce vyhovuje (někomu 5, jinému 9 hodin) a tuto dobu udržujte.
- ☺ I přesto, že vám všichni říkají něco jiného, gestikulujte. Řeč těla rozvíjí temperament i osobnost.
- ☺ Když vás něco rozčílí, křičte, praštěte s telefoním sluchátkem, kopněte do skříně nebo hlasitě zpívejte. Kdo se umí rychle rozlobit, také se rychle uklidní. Takový způsob „vypouštění páry“ je však velice osobní záležitost. Proto byste u toho měli být raději úplně sami.
- ☺ Mnozí lidé v duchu žijí již v budoucnosti. Plánují na zítřek či na příští rok. Naučte se raději prožívat každý den., teště se například na dobrou večeři.
- ☺ Člověk otřebuje komunikovat s ostatními. Ti, kdo žijí velmi osamoceně, trpí stresem častěji, než lidé, kteří se o své starosti i radosti dělí.

CH. TEST

Tento velmi jednoduchý test vám na začátku pomůže v orientaci, zda ve vašem myšlení převládá rovina racionální nebo emocionální.

		ano	ne
1.	Neříkáte vždy zcela jasně, jestli se vám daří dobře, nebo špatně.		
2.	Změny počasí ovlivňují vaši náladu.		
3.	Při rozhodování se řídíte většinou spíše citem než logikou.		
4.	Žárlíte, když k tomu je důvod.		
5.	Míváte občas bezdůvodně špatnou náladu.		
6.	Když máte „splín“, vyžadujete od ostatních ohledy.		
7.	I drobné nedorozumění ve vás vyvolá zlost a vztek.		
8.	Když vám něco vadí, neřeknete to jasně a zřetelně.		
9.	Někdy se vaše nálady střídají. Je vám smutno, ale v zápětí jste euforický (á).		
10.	Romantická hudba vás často dokáže dojmout.		
11.	Myslíte si, že se rodiče za vás často styděli.		
12.	Souhlasíte s tvrzením „muži nepláčou“.		
13.	Ostatní mají před vámi reaspekt jen tehdy, pokud projevíte sílu.		
14.	Většinou váháte, jak se máte chovat k ostatním.		
15.	Ostatní lidé si jen těžko získají vaši důvěru.		
16.	Myslíte si, že většina lidí o vás nemá dobré mínění.		

(Dagmar Lahnerová, Asertivita pro manažery, Praha 2009)

Vyhodnocení: s lektorem

I. VLASTNOSTI A DOVEDNOSTI ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ

Lidé, kteří pozitivně zvládají komunikaci a vztahy s druhými lidmi dokáží jednat určitým způsobem:

1. Říkají ano a ne v souladu s tím, co doopravdy chtějí a cítí.
2. Dávají najevo úctu a respekt k sobě i druhým.
3. Dovedou pozorně a citlivě naslouchat druhým.
4. Upřímně oceňují druhé a jejich práci.
5. Umí se vcítit do druhých a umí jim to dát i najevo.
6. Dovedou přijímat kritiku v klidu-zajímá je.
7. Jasně a přiměřeně vyjadřují vlastní pocity a potřeby.
8. Dovedou uzavírat rozumné kompromisy.
9. Dávají druhým prostor na vyjádření pocitů a potřeb.
10. Chovají se příjemně, klidně, bývají usměvaví, nespěchají.
11. Dokáží kritizovat, aniž by zraňovali, berou v potaz city druhých.
12. Dokáží proměnit spor v dohodu.
13. Dokáží otevřeně mluvit i o nepříjemných a bolestných věcech.
14. Mají upřímný zájem o potřeby, city a přání druhých.
15. Dovedou uklidnit rozjitřeně emoce u sebe a u druhých.
16. Nepomlouvají.
17. Dokáží otevřeně mluvit o sobě.
18. Umí přijmout odmítnutí druhého bez pocitů urážky a zrady.
19. Nebojí se zesměšnění, dovedou si ze sebe dělat legraci.
20. Chyby a nedostatky druhých berou laskavě a s pochopením.
21. K druhým se chovají jako k sobě rovným, nepovyšují se ani se před nikým neponižují.
22. Konfliktní situace zvládají s nadhledem, kromě svého hlediska zvažují i hlediska druhých.
23. Rozhodují se i ve složitých situacích sami, nejsou závislí na hodnocení, ocenění nebo kritice druhých.
24. Dovedou obhájit osobně důležité cíle a vznést oprávněné požadavky.
25. Dovedou vyjádřit hněv, aniž by ztratili nad sebou kontrolu.
26. Dovedou samozřejmě navazovat kontakty i s neznámými lidmi.
27. Jsou schopni vyjádřit lásku a přátelství.
28. Mají odvahu se ozvat, když cítí nespravedlnost k sobě nebo k druhým.
29. Umí přijmout pochvalu bez falešné skromnosti či nadměrné pýchy.
30. Akceptují vlastní nedokonalost a limity.

(A. Maslov)

J. Doporučená a použitá literatura

Název	Autor
Průvodce úspěšnou komunikací	Vymětal J.
Management	Bělohávek, Šuleř
Tepper B.B.	Tepper B.B.
Strategie úspěchu	Richardson Linda
Jak zvládat stres. Metody a praktická cvičení.	Cungi Ch.
Proti stresu krok za krokem	Praško J., Prašková H.
Jak bojovat se stresem	Novák T.
Řízení lidských zdrojů	Koubek J.
Manažerské techniky	Šuleř O.
Systém efektivního využití času	Wild K.
Time Management, Rady a tipy jak efektivně hospodařit s časem	Gruber D.
Závody s časem, časový management	Lothar J. Seiwert