



5 KLÍČŮ K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

„NÁROČNÝM ŽIVOTNÍM SITUACÍM SE NEVYHNEME,
ALE MŮŽEME SE NA NĚ PŘIPRAVIT - OTUŽOVAT SE.“

<p>1. KLÍČ PSYCHICKÁ ODOLNOST aneb krizi se nevyhneme, ale můžeme se „skamarádit“</p>	<p>3. KLÍČ EMOCE A PRÁCE S ENERGIÍ, zóna komfortu a sbírání odvahy</p>
<p>2. KLÍČ POZNEJ SVOJI MYSL a mentální PASTI</p>	<p>4. KLÍČ VIZE, CÍLE, CESTA vs. sabotéři a spojenci</p>
<p>5. KLÍČ - UTVÁŘENÍ BUDOUCNOSTI: síla imaginace a optimismu</p>	

Detailní obsah:

1. KLÍČ - PSYCHICKÁ ODOLNOST: „Každý z nás jinak myslí, jinak vnímá svět a jinak reaguje na danou situaci“

- Co je psychická odolnost a proč se s ní zabývat
- Proč je důležité psychickou odolnost posilovat
- Jak funguje naše psychika, mysl a emoce
- Princip „MERCEDES“ aneb šimpanz v nás
- 7 věcí, které psychicky silní lidé nedělají
- Udržení mentální síly: jak na to

Aktivita: krátké energetizující mini-cvičení, relaxace (uvolnění)

2. KLÍČ - POZNEJ MYSL: „Žijeme to, co si myslíme?“

- Vzorce myšlení, náš automatický navigační systém
- Jak pracuje naše mysl a proč se někdy točíme v bludném kruhu
- Nastavení myslí a jak to ovlivňuje každodenní rozhodování
- Dva různé způsoby myšlení a dva různé druhy chování
- Kde nás limituje fixní nastavení myslí? Jak se ho odnaučit.
- Jak funguje růstové myšlení? Jak ho posilovat.
- Jak umět překonávat vlastní selhání a výčitky? Nepadejte do mentální pasti.
- Co je to neuroplasticita a jak ovlivňuje naši spokojenost
- Jak se sebou mluvíme a naše vnitřní bitvy
- Jak se učit přijímat negativní zprávy a učit se z nich

Aktivita: krátké energetizující mini-cvičení, relaxace (myšlenky)



3. KLÍČ - EMOCE A PRÁCE S ENERGIÍ: „Jak se cítíš, tak konáš?“

- Proč reagujeme v určitých okamžicích či situacích emocionálně
- Proč některé informace nedokážeme přijmout s „chladnou hlavou“
- Pozitivní a negativní emoce (strach, vztek, smutek, radost, zaujetí, hrdost). K čemu jsou dobré?
- Jak brát emoce jako spojence a ne jako „potíž“? Proč s nimi pracovat a ne je potlačovat či se jimi nechávat ovládat?
- Jak být denně v kontaktu více s pozitivními emocemi
- Jak můžeme měnit své emocionální reakce
- Ukážeme si, jak být vůči sobě a svým emocím pozornější, abychom pak dokázali reagovat emocionálně konstruktivním způsobem.

Aktivita: krátké energetizující mini-cvičení, relaxace (dech)

4. KLÍČ - VIZE, CÍLE, CESTA: „Každodenní hrdinství“

- Síla rozhodnutí a jak čelit rozhodovací paralýze
- „Zóna komfortu“ vs. „zóna učení“
- Talent, silné stránky a proč se tím zabývat
- Mít vizi. Mít cíle. Mít směr. Důležité nebo ne?
- Práce s vůlí a její posilování
- Odkládání, překážky a další naše sabotáže
- Sebeovládání a rozšiřování komfortní zóny

Aktivita: Schopnost odpočívat, „dobíjet si baterky“ jako nezbytná součást vysokých výkonů (nutná prevence vyčerpání a zachování si duševního zdraví)

5. KLÍČ - UTVÁŘENÍ BUDOUCNOSTI: „Změna je život“

- Minulost - přítomnost - budoucnost a změna
- Povinnosti a jak se jimi nenechat zatlačit do kouta
- Regulace: udržování rovnováhy mezi prací a životem
- Energetické zdroje - jak si udržovat dobrou náladu každý den
- Posilování vlastní hodnoty i navzdory potížím
- Umění sám sebe ocenit, proč nebrat „to co se daří“ jako samozřejmost
- Pýcha nebo hrdost? Jaký je v tom rozdíl?
- Vážít si vztahů - pracovat na nich: umět se ohradit, překonat syndrom „nepřítele“ a „oběti“, vyslovit uznání
- Očekávání, hodnocení a sebenaplňující proroctví
- Utvářet budoucnost a opouštět minulost

Aktivita: technika P.R.E.C.I.S.E pro práci s budoucností